



ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็ง  
ทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน  
The Effects of Sport Psychological training for increasing  
Mental toughness in youth soccer players.

ลูกมาน เฮาะมะ  
Lukman Hohma

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Arts in Psychology  
Prince of Songkla University  
2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ  
นักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

ผู้เขียน นายลูกมาน เฮาะมะ


สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก



.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

คณะกรรมการสอบ



.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฮารีชอล ชุนอินศิริ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เถกิง วงศ์ศิริโชติ)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ..... 

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ..... 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ..... 

(นายลูกมาน เฮาะมะ)  
นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....



(นายลูกมาน เฮาะมะ)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน
ผู้เขียน	นายลูกมาน เฮาะมะ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2565

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นงานที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565 2) เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง กลุ่มประชากรในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติระดับภาคใต้ มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจิตวิทยาการกีฬารั้งนี้ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มแบบง่ายโดยวิธีการจับฉลาก (Simple random sampling) จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย 1) แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา มีค่าความเชื่อมั่นที่ .84 2) โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาโดยจัดให้นักกีฬาฟุตบอลเยาวชน จำนวน 8 ครั้ง ๑ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (Paired Sample t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

- 1) นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 130.73$ )
- 2) นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่ฝึกโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาควบคุมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางจิตใจ, จิตวิทยาการกีฬา และนักฟุตบอลเยาวชน

<b>Thesis Title</b>	The Effects of Sport Psychological training for increasing Mental toughness in youth soccer players.
<b>Author</b>	Mr. LUKMAN HOHMA
<b>Major Program</b>	Psychology
<b>Academic Year</b>	2022

### ABSTRACT

The purpose of the effects of sport psychological training for increasing mental toughness research is to examine that 1) to study the mentally tough level of youth soccer players who attended Youth Soccer Thailand championship 2022. 2) to compare the mentally tough level in athletes who participated in Sport Psychological Training program before and after training Sport Psychological Program. The research sample group was youth soccer player under 18 years old who attended Youth Soccer Thailand Championship 2022. They willing to participate in Sport Psychological Training program, using a simple random sampling method for the sample group of 15 people. Research tools were 1) The Mental toughness inventory with the reliability of .84 2) Sport Psychological Training program, taking 1 hour 30 minutes each session with 8 sessions. Data were analyzed by using statistically, Sum total, Mean, Standard Deviation and Paired Sample t-test.

The results showed that 1) The level of mental toughness in youth soccer players were an average level ( $M = 130.73$ ) and 2) The level of mental toughness in athletes who participated Sport Psychological Training program were significantly higher than before training at the .01 level.

**Keywords:** Mental toughness, Sport Psychology and Youth soccer player.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ดำเนินการสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยความกรุณาและช่วยเหลือด้วยความมุ่งมั่นใส่ใจศิษย์อย่างยิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทธิ แวดราแม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่กรุณาให้คำชี้แนะ และข้อเสนอแนะในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ความเข้าใจในการใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผลข้อค้นพบ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฮารีซอล ขุนอินศิริ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่เมตตาให้คำแนะนำ งานวิจัยฉบับนี้ด้วยความเอาใจใส่และปรับแก้ข้อมูลเพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบคุณ ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิทยานิพนธ์นี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณเพื่อนร่วมเรียนสาขาวิชาจิตวิทยาทุกคน

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ อบรมสั่งสอน ให้แง่คิด และมุมมอง เพื่อความสมบูรณ์ในส่วนของการวิชาการและเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง

ขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับคุณพ่อ นายอัปดุลกอเดร์ เฮาะมะ และคุณแม่ นางมาซียะ เฮาะมะ บิดา มารดาผู้ให้กำเนิด และครอบครัวที่ให้โอกาสในการศึกษา เป็นกำลังใจอย่างแรงกล้าแก่ผู้วิจัยด้วยดี เสมอมา และขอขอบคุณนางสาวอัสมะ เฮาะมะ ภรรยาผู้อยู่เคียงข้าง เป็นกำลังใจและสนับสนุน ทุกเรื่องราวในชีวิตที่งดงาม

เหนือสิ่งอื่นใด ขอขอบพระคุณอย่างสุดหัวใจแต่เอกองค์อัลลอฮ์ พระผู้อภิบาล ที่ทรงประทานความช่วยเหลือและให้เกิดซึ่งความง่ายดาย กระทั่งนำมาซึ่งความสำเร็จในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่เป็นผลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ลูกมาน เฮาะมะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	(5)
Abstract .....	(6)
กิตติกรรมประกาศ .....	(7)
สารบัญตาราง .....	(10)
สารบัญภาพประกอบ.....	(11)
<b>1. บทนำ</b>	
ความสำคัญและที่มาของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
<b>2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา .....	9
ประเภทของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา .....	10
การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ .....	11
การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา .....	23
ความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	38
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล .....	68
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	79
<b>3. วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
รูปแบบการวิจัย .....	91
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	91
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	92
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	96
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	97



## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
<b>4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	102
<b>5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	
สรุปผลการวิจัย .....	111
อภิปรายผลการวิจัย .....	111
ข้อเสนอแนะ .....	119
บรรณานุกรม .....	121
<b>ภาคผนวก</b> .....	138
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....	139
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญและหนังสือขอความอนุเคราะห์ .....	152
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	155
ภาคผนวก ง แบบประเมินผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ .....	169
<b>ประวัติผู้วิจัย</b> .....	174

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 คະแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ก่อนการทดลอง .....	93
ตาราง 2 แสดงระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในภาพรวม และแยกเป็นรายด้าน .....	103
ตาราง 3 แสดงถึงการทดสอบค่า Normality ของกลุ่มตัวอย่าง .....	106
ตาราง 4 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองโดยแยกเป็นรายด้าน .....	106
ตาราง 5 แสดงถึงพัฒนาการสัมพัทธ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองในภาพรวมและรายบุคคล .....	109
ตาราง 6 แสดงถึงเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่พัฒนาองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ของความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	116

## สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพ 1 แสดงความสัมพันธ์ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา .....	13
ภาพ 2 แสดงระดับการฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา .....	24
ภาพ 3 แสดงถึงช่วงการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ .....	55
ภาพ 4 แบบแผนการทดลอง .....	91
ภาพ 5 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและกรอบแนวคิดการวิจัย .....	98
ภาพ 6 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยา การกีฬาของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในรายด้าน .....	108
ภาพ 7 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกเทคนิค จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในภาพรวม .....	108
ภาพ 8 กราฟแสดงพัฒนาการของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง .....	110

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สามารถผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจอีกทั้งยังพัฒนาทักษะและสมรรถนะต่าง ๆ ของร่างกายและสร้างความเพลิดเพลินได้อีกด้วย การเล่นกีฬายังทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ การเล่นกีฬามีจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน ทั้งการเล่นเพื่อออกกำลังกายในแต่ละวันและการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือสู่ความเป็นเลิศโดยเริ่มตั้งแต่กีฬาที่มีผู้เล่นเพียงคนเดียวจนถึงผู้เล่นถึงร้อยคน กีฬาส่วนใหญ่มักจะเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมรรถนะทางกายเป็นหลักแต่ปัจจุบันนี้การเล่นกีฬาต้องให้ความสำคัญด้านสภาพจิตใจเท่ากับสภาพร่างกายที่จะสามารถนำไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬาได้

ในปีพ.ศ. 2560 เป็นปีที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการกีฬาเป็นอย่างมาก โดยเริ่มจากการสนับสนุนด้านนโยบายไปสู่การนำไปใช้ได้จริงแก่ประชาชนทั่วไปและนักกีฬา โดยมีแบบแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560–2564) มาใช้เป็นแบบแผนในการพัฒนาและขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจของประเทศชาติซึ่งในแผนการพัฒนาเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ กีฬาจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและยังบ่งบอกถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอีกด้วย ผลงานที่ผ่านมาบ่งบอกได้ว่าการกีฬาในประเทศไทยยังคงต้องมีการวางแผนพัฒนาในระยะยาว ทั้งนี้ต้องใช้ทรัพยากรการสนับสนุนของภาครัฐและเอกชน การบริหารจัดการที่ดี การศึกษา การวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬาอีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งแนวทางการพัฒนานักกีฬาในระดับโลกคือการวางรากฐานและการวางแผนพัฒนานักกีฬาโดยใช้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา การเจริญเติบโตพัฒนาการด้านต่าง ๆ วุฒิภาวะร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จนนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักกีฬา การพัฒนานักกีฬาเป็นระบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยใช้พื้นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา เช่น การพัฒนาทางด้านร่างกาย การพัฒนาการเรียนรู้ทางกลไก จิตใจ อารมณ์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยการแบ่งช่วงอายุ เพศ และความสามารถตามช่วงวัย (อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ, 2560)

การพัฒนากีฬาที่ได้มีการริเริ่มในระดับนโยบายต้องมีการบูรณาการความร่วมมือขององค์กรต่าง ๆ เช่น กีฬาในระดับชุมชน สมาคมกีฬาจังหวัด ภาคการศึกษาทุกระดับ กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทยและกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ล้วนส่งผลให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่ายที่อาจจะส่งผลให้ตัวบุคคลหรือนักกีฬาแต่ละประเภทมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถแสดง

ความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัตินโยบายกีฬาแห่งชาติ (2560) ที่ได้สนับสนุนการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่อการอาชีพ และวิทยาศาสตร์การกีฬา ทำให้เกิดยกระดับการเล่นกีฬาในประเทศไทย ส่งผลให้เกิดการศึกษาวิจัยการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเกิดขึ้นและอีกทั้งมีการศึกษาศาสตร์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาเกิดขึ้นตามมาสิ่งนี้นักวิจัยเรียกว่า “จิตวิทยาการกีฬา”

การพัฒนานักกีฬาคควรให้นักกีฬาและผู้มีส่วนร่วมเป็นจุดศูนย์กลาง ครูและผู้ฝึกสอนเป็นผู้นำไปสู่เป้าหมาย ภาครัฐ องค์กรกีฬาต่าง ๆ สังคมนันทนาการและโรงเรียนเป็นผู้สนับสนุนโดยคำนึงถึงความต้องการของครอบครัวเป็นสำคัญ เพราะพื้นฐานทางครอบครัว เจตคติที่ครอบครัวนั้น ๆ ได้บ่มเพาะเกี่ยวกับกีฬาอาจจะต่างกัน ทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นโจทย์ที่ผู้ฝึกสอนกีฬา ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักกีฬา (อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ, 2560)

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดของโลกจากการเปิดเผยของเว็บไซต์กีฬา Sportsshow ทำการเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ทั่วโลก อิทธิพลกีฬาฟุตบอลต่างประเทศส่งผลให้ประเทศไทยมีการพัฒนาระบบกีฬาฟุตบอลที่จะต่อยอดไปสู่ระดับนานาชาติให้ได้โดยส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลจากระดับท้องถิ่นสู่นานาชาติ การเปลี่ยนแปลงกีฬาฟุตบอลที่สำคัญที่สุดเกิดขึ้นหลังจากปี พ.ศ.2509 ที่ประเทศไทยได้เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 จัดขึ้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร ทำให้องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งชาติเล็งเห็นโอกาสสำคัญในการยกระดับกีฬาในประเทศไทย โดยจัดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยในปี พ.ศ.2510 ภายหลังเปลี่ยนเป็นกีฬาแห่งชาติ ต่อมารัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนากีฬาในระดับเยาวชน โดยองค์การส่งเสริมการกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน) ได้จัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ณ จังหวัดนครราชสีมาในปี พ.ศ.2528 ส่งผลให้มีการฝึกซ้อมอย่างเข้มข้นเพื่อที่จะสามารถเข้าร่วมการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นและสามารถสร้างอาชีพให้กับตนเองและครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีที่ส่งเสริมกีฬาแต่ละประเภทสามารถสร้างฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคงและเป็นรายได้ให้กับครอบครัวอย่างยั่งยืน

การแข่งขันและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมีหลากหลายช่วงวัยและแต่ละช่วงวัยมีเป้าหมายการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันไป แต่วัยที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี เป็นวัยที่จะย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและเป็นช่วงอายุที่นักกีฬาระดับโลกและระดับเอเชียที่ก้าวเข้ามาติดทีมชาติและสโมสร ดังนั้นนักกีฬาที่ช่วงอายุไม่เกิน 18 ปี จะเรียกว่าเป็น “เยาวชน” ซึ่งการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนมีเป้าหมายให้นักกีฬาเหล่านี้สามารถก้าวขึ้นไปเล่นในระดับผู้ใหญ่ได้ มีความพร้อมทางด้านทักษะ ร่างกาย และจิตใจ ดังที่

สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ หรือ FIFA ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนานักฟุตบอลเยาวชนเป็นลำดับแรก หากชาติไหนไม่มีการพัฒนาระบบเยาวชนส่งผลให้ทีมชาติชุดใหญ่ไม่มีความต่อเนื่องและไม่แข็งแกร่งพอที่จะแข่งขันในระดับต่าง ๆ ได้

การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสู่ความเป็นเลิศนั้นไม่เพียงแต่จะพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกายอย่างเดียว เพราะสภาพจิตใจก็ส่งผลต่อการแสดงออกทางการเล่นกีฬาเช่นกัน ดังที่ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) กล่าวว่านักกีฬาฟุตบอลที่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดของตนเองได้ ต้องประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ และ 3) สิ่งแวดล้อม เนื่องจากการมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและเหมาะสมในการแข่งขันกีฬามีการจัดการอารมณ์ที่ดีหรือสภาพจิตใจที่แข็งแรงและยืดหยุ่น การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมโดยเริ่มตั้งแต่การวางนโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาตั้งแต่รากหญ้า ทำให้อำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม และวิชิต ตงศิริกุล (2563) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาในระดับเยาวชนสู่ความเป็นเลิศต้องประกอบไปด้วย 1) การฝึกซ้อมด้านเทคนิคเฉพาะในกีฬาฟุตบอล 2) รูปแบบการเล่นที่หลากหลาย (การบุกและการป้องกัน) 3) ความแข็งแรงด้านร่างกาย 4) ทักษะคิดและการพัฒนาด้านสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจในตนเอง ความเพียรและความพยายาม

นักกีฬามักจะประสบกับสภาวะอารมณ์ที่ถูกกดดันในระหว่างแข่งขันหรือก่อนการแข่งขันซึ่งนักกีฬาต้องฝึกรับมือจัดการให้ได้ เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) จะบ่งบอกถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้ แต่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้โดยพัฒนาฝึกฝนให้เท่ากับการฝึกฝนสมรรถนะทางร่างกายแต่ยังสามารถลดความตึงเครียดในการซ้อมและแข่งขันได้ดียิ่งขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้มาโดยพันธุกรรมและทักษะต่าง ๆ เพราะถ้าหากนักกีฬาที่มีทักษะและสมรรถนะทางร่างกายเท่ากันนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองให้ถึงขีดสุดได้และพร้อมที่จะรับมือกับความกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างเชิงบวกและเชิงลบ ในเชิงบวกนี้หมายถึงการใช้ทักษะและความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งประสบผลสำเร็จก็เป็นผลดี แต่ในเชิงลบคือบุคคลที่ประสบความพ่ายแพ้และอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ซึ่งถ้าหากผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถเอาชนะกับอุปสรรคที่พบเจอได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันและเป็นปัจจัยสำคัญในการจะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นผู้ชนะได้ เนื่องจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีจินตภาพได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม ยิ่งสร้างโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกอีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ (Motivation Climate) เช่น

ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา (ภูษณพาส สมนิล, 2558)

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสามารถพัฒนาได้โดยนักวิจัยหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้ สุริยัน สมพงษ์และคณะ (2554) ระบุว่าความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ จะประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ สมาธิและความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังเชิงลบ การสร้างพลังเชิงบวก และความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ส่วน ขนิษฐา ระโหฐาน (2554, อ้างในการศึกษาของ Loehr, 1986) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบไปด้วย 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ แรงจูงใจ การจินตภาพ การสร้างพลังเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ แต่ทั้ง 7 องค์ประกอบนี้ยังไม่สามารถไปปรับใช้กับนักกีฬาทุกประเภทในนักกีฬาประเทศไทยได้และข้อคำถามยังไม่ทันสมัยมากพอ และต่อมา สุรเชษฐ ขวัญใจ (2556) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำว่าองค์ประกอบของนักกีฬาไทยและกีฬาเฉพาะอย่างมวยปล้ำมีความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 องค์ประกอบคือ การควบคุมตนเอง การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ และการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งด้านชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2557) และกุลธิดา เจริญมาติ (2559) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไทยซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไทยประกอบไปด้วย 12 ด้าน คือ ความมั่นใจเฉพาะอย่างของตนเอง อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ความคุ้นเคยกับงาน ศักยภาพ ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ความคิดในทางบวก ความพากเพียร อุตสาหะ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำ การจัดการความเครียดให้ลดน้อยลงและความรู้สึกในทางบวกเมื่อเทียบกับคู่แข่งซึ่งทั้ง 12 องค์ประกอบนี้ได้มาจากการศึกษาความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไทยโดยมีการพัฒนามาจาก ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ซึ่งการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยทำให้สามารถสร้างเครื่องมือในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความสอดคล้องกับนักกีฬาฟุตบอลไทยมากที่สุด ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ มี 40 ข้อคำถาม ดังต่อไปนี้ การควบคุมตนเอง สมาธิ ความท้าทายในกีฬา ความมั่นใจในตนเอง และทัศนคติ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในการศึกษานี้

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิธีที่สามารถเรียนรู้จากผู้ฝึกสอนและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) ได้เสนอแนวทางการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา 4 ประการ คือ การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้อง

กับ Olvera (2020) กล่าวว่า การฝึกสมาธิและการพูดกับตนเอง สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ดังนั้นการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานั้นควรจะมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอให้นักกีฬาเพื่อสามารถรับมือและจัดการอารมณ์ที่เปลี่ยนไปให้กลับคืนสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน โดยนำเทคนิคทางจิตวิทยา 4 เทคนิคประกอบด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย ไปพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในการแข่งฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดพัทลุง เพื่อสามารถแสดงออกศักยภาพทางด้านกีฬาออกมาให้ดีที่สุดและสามารถรับมือกับผลของการแข่งขันที่ตามมาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถมีพฤติกรรมที่ดีในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับขนิษฐา ระโหฐาน (2554) ที่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อให้ให้นักกีฬามีการนำไปใช้ในการแข่งขันได้จริง และสามารถจัดการกับสิ่งรบกวนที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้สนใจเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพจิตใจของนักกีฬานำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นและปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ต่าง ๆ

#### **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2565
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

#### **สมมุติฐานของการวิจัย**

นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

#### **ขอบเขตของการวิจัย**

##### **ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี อายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565 จำนวน 30 คน

##### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานีที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565 30 คน ทำการ Pretest นักกีฬาทั้งสองกลุ่มและนำนักกีฬากลุ่มที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่อยู่ในระดับปานกลางมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล



### ตัวแปรที่ทำการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ เทคนิคทางจิตวิทยา 4 เทคนิค ประกอบด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง สมาธิ ทักษะ ทักษะความท้าทายในกีฬา และความเชื่อมั่นในตนเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

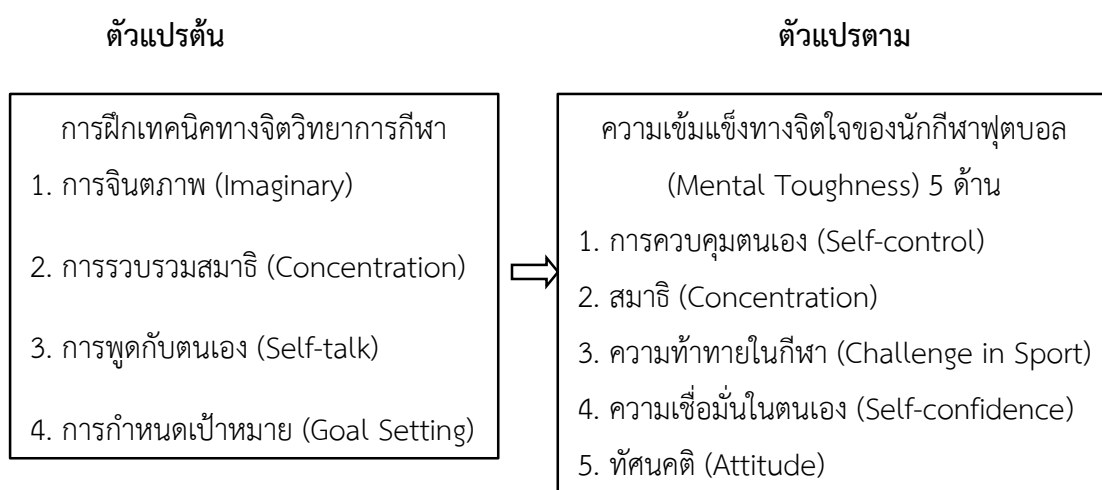
**ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล (Mental toughness in soccer athletes)** คือความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่ต้องต่อสู้และรับมือกับสภาวะกดดันกับอารมณ์ในช่วงวัยตนเองปัญหาหรือวิกฤตต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขันหรือการฝึกซ้อม เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติของจิตใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว และสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาฟุตบอลออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยสามารถรักษาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ตลอดการแข่งขันจนจบการแข่งขันและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การมีสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความท้าทายในกีฬาและทักษะ

**จิตวิทยากีฬาฟุตบอล (Soccer Psychology)** หมายถึงการศึกษาพฤติกรรมของการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง (Brain psychology) และการทำงานทางร่างกาย (Kinesiology) เพื่อให้เกิดการเข้าใจถึงภาวะจิตใจรวมทั้งปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสมรรถนะการเล่นกีฬาฟุตบอล อีกทั้งสร้างความยืดหยุ่นและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักฟุตบอลเยาวชนเพื่อให้สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างชาญฉลาด โดยเป็นการส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพของบุคคลและทีมทั้งในด้านภาวะจิตใจที่เกิดจากผลการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาฟุตบอล

**การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาฟุตบอล (Psychological techniques training in soccer)** คือการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักฟุตบอลเยาวชนที่ส่งผลต่อการตั้งศักยภาพและความสามารถสูงสุดในการเล่นฟุตบอลหรือความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลทุกคนสามารถเรียนรู้การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในการแข่งขันกีฬา และเรียนรู้ที่จะขจัดความรู้สึกทางลบที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะแข่งขันหรือภายหลังจากการแข่งขัน ความรู้สึกทางลบนี้อาจจะเป็นความวิตกกังวล ความตึงเครียดและความกดดันที่นักกีฬาอาจจะประสบพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันฟุตบอล ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมใช้มากที่สุดประกอบไปด้วย 4 เทคนิค ประกอบไปด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การกำหนดเป้าหมาย และการพูดกับตนเอง

**นักกีฬาฟุตบอลเยาวชน** หมายถึงนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนการเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัด ปัตตานีตามข้อกำหนดของกรมพลศึกษา เพื่อสามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ หรือการแข่งขันที่กรมพลศึกษาได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน นักกีฬาเหล่านี้มีอายุไม่เกิน 18 ปี ในการ เข้าร่วมการแข่งขัน

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565
2. นักกีฬาฟุตบอลมีสมรรถภาพทางจิตใจที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลและหลังจากการแข่งขันเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น
3. โค้ชและผู้ฝึกสอนได้เรียนรู้การใช้จิตวิทยาการกีฬาที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาแต่ละคน
4. ผลการวิจัยสามารถเป็นแนวทางให้ผู้สนใจจิตวิทยาการกีฬาฟุตบอลในพื้นที่ภาคใต้และสามจังหวัดชายแดนใต้

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยจำแนกประเด็นสำคัญไว้ดังนี้

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
  - 1.1 ความหมายเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
  - 1.2 ประเภทของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
  - 1.3 การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้
  - 1.4 การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
    - 1.4.1 การจินตภาพ
    - 1.4.2 การรวบรวมสมาธิ
    - 1.4.3 การพูดกับตนเอง
    - 1.4.4 การตั้งเป้าหมาย
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)
  - 2.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.4 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.6 การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ
  - 2.7 ความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน
    - 2.7.1 การควบคุมตนเอง
    - 2.7.2 สมาธิ
    - 2.7.3 ความท้าทายในกีฬา
    - 2.7.4 ความเชื่อมั่นในตนเอง
    - 2.7.5 ทศนคติ
3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล
4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 เอกสารงานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้อง

4.2 เอกสารงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

## 1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

### 1.1 ความหมายเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาในการที่จะควบคุมอารมณ์เชิงลบและสร้างอารมณ์เชิงบวกที่อาจเกิดขึ้นระหว่าง ก่อนหรือภายหลังการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อที่จะให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาให้สูงสุดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักจิตวิทยาการกีฬาหลายคนได้กล่าวถึงเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาที่ควรทำการฝึกฝนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย ดังนี้

ภานุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542) เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นการเตรียมความพร้อมของจิตใจที่จะส่งผลต่อการเล่นของนักกีฬาอย่างเต็มความสามารถสูงสุดหรือความเป็นเลิศ

พิชญ์ จิงประภา (2554) กล่าวถึงเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาการกีฬาที่ถูกนำมาใช้ฝึกปฏิบัติเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและคิดกับตนเองและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและการฝึกเทคนิคทักษะส่วนตัวของนักกีฬาสามารถสร้างโอกาสในการประสบความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้นได้ หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นประจำ สามารถพัฒนาอารมณ์และรับมือจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ยาวนานมากกว่า อีกทั้งยังมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา นักกีฬาที่ฝึกฝนทั้งทักษะทางร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ดียิ่งขึ้น และสามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตของนักกีฬา

Elham Dehghani and Niloofer Ebrahimi (2017) ได้กล่าวถึงการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถส่งผลเชิงบวกในด้านความสามารถและพฤติกรรมของนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาสเกตบอล โบว์ลิ่ง คริกเก็ต กอล์ฟ ฟุตบอล วัยน้ำ และเทนนิส โดยการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานั้นจะประกอบไปด้วยการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การผ่อนคลาย และการพูดกับตนเอง

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาเล่นกีฬาภายใต้ความกดดันได้ดี มีความมุ่งมั่นและมีความยืดหยุ่นของอารมณ์ในขณะที่การแข่งขันหรือสถานการณ์ช่วงขณะนั้นประสบกับความยากลำบาก อีกทั้งเป็นทักษะที่ช่วยให้ผ่อนคลายและจดจ่อเมื่อรู้สึกบาดเจ็บและเหนื่อยล้าในช่วงการแข่งขันและการฝึกซ้อม

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นการสร้างบรรยากาศความพร้อมทางจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดในการแสดงทักษะกีฬาฟุตบอล หรือความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลซึ่งนักกีฬาสามารถเรียนรู้การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในการแข่งขันกีฬา และเรียนรู้ที่จะขจัดความรู้สึกทางลบที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะแข่งขันหรือภายหลังจากการแข่งขัน ความรู้สึกทางลบอาจเป็นความกังวล ความตึงเครียดและความกดดันที่นักกีฬาอาจจะประสบพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันฟุตบอล

## 1.2 ประเภทของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาและการพัฒนาสภาพจิตใจโดยมีเครื่องมือเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่มาจากช่วยยกระดับนักกีฬาให้ดึงความสามารถตนเองออกมาใช้อย่างเต็มความสามารถ การฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ซึ่งนักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงเทคนิคจิตวิทยาที่ใช้ในงานวิจัยและนักกีฬาใช้เพื่อยกระดับศักยภาพตนเองไว้ดังนี้

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี (2552, อ้างถึงในการศึกษาของ สืบสาย บุญวีรบุตร, 2546) ว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาประกอบด้วย

1) ทักษะทั่วไป คือ การฝึกให้เกิดความพร้อมทางกายและการตระหนัก และวิเคราะห์ตนเอง ทราบข้อดี ข้อด้อยและความต้องการที่แท้จริงของนักกีฬา ซึ่งตระหนักและวิเคราะห์ตนเองได้จากการตอบแบบสอบถาม ทบทวน สังเกตตนเอง ดูวิดีโอ พูดคุยกับผู้ฝึกสอน ปรึกษานักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งเป็นความปรารถนาของนักกีฬาในการค้นหาเพื่อหาวิธีการปรับปรุงและพัฒนาการเล่นต่อไป

2) ทักษะเฉพาะอย่าง ประกอบด้วย

2.1) ทักษะเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความมุ่งมั่น ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การพูดดีกับตนเอง การจัดการเวลา และการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

2.2) ทักษะเพื่อสร้างและควบคุมแรงกระตุ้น ได้แก่ การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ การควบคุมตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.3) ทักษะเพื่อรวบรวมสมาธิ และควบคุมความตั้งใจ ได้แก่ การพูดดีกับตนเอง การจินตภาพ และการควบคุมตนเอง

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจที่ช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดหรือความเป็นเลิศ ซึ่งเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานั้นประกอบไปด้วย การพูดดีกับตนเอง การทำสมาธิ การหายใจ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับภานุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542) ว่าความหมายของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิธีการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อให้เกิดศักยภาพ

ทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา และนักวิจัยต่างประเทศได้ให้คำนิยามของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้

Heydari, Soltani and Mohammadi (2018) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างความมั่นใจในนักกีฬาวอลเลย์บอลในรุ่นประชาชนทั่วไป การใช้ทักษะเชิงจิตวิทยาเสริมสร้างความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันและสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา โดยการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยาที่สร้างความมั่นใจในตนเองของนักกีฬาประกอบไปด้วย การพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการจินตภาพ

Hassan Gharayaghzandi, Elham Dhghani and Hassan masoumi (2014) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยาไปพร้อม ๆ กับการฝึกสมรรถภาพด้านร่างกายในนักกีฬามีส่วนสำคัญในการเตรียมความพร้อมในการแข่งขันของนักกีฬา ทักษะเชิงจิตวิทยาไม่เพียงแต่ส่งเสริมให้นักกีฬาสนุกกับการเล่นกีฬาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาแต่ยังสามารถช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างอิสระเมื่อประสบกับความกดดันในการแข่งขันและมีส่วนให้นักกีฬาบรรลุไปถึงเป้าหมายได้ เมื่อนักกีฬาแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น มักจะพบกับคู่ต่อสู้ที่มีความสามารถในระดับเดียวกัน แต่การเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาจะเป็นตัวชี้วัดถึงการเป็นผู้ชนะในการแข่งขันนั้น ๆ ทักษะเชิงจิตวิทยาที่นักกีฬาฝึกซ้อมเพื่อนำไปใช้ ประกอบไปด้วย การผ่อนคลายทางร่างกายและการจินตภาพ

Mohammad, Talebi, Rasool and Arabameri (2012) ได้พูดถึงการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยาของนักกีฬาสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

- 1) ทักษะพื้นฐานประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย ความมั่นใจในตนเอง และความมุ่งมั่นในตนเอง
- 2) ทักษะการจัดการทางจิตใจ ประกอบด้วย การตอบสนองต่อความตึงเครียดในกีฬา การควบคุมความกลัวและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณลักษณะทางจิตใจ
- 3) ทักษะทางสติปัญญา ประกอบด้วย การจินตภาพ การฝึกซ้อมในจิตใจ การตั้งมั่นสมาธิ และการวางแผนการแข่งขัน

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬานั้นเป็นวิธีการหรือกระบวนการฝึกฝนทางจิตใจเพื่อพัฒนาและสร้างประสาทสัมผัส ความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬา และร่างกายให้มีความพร้อมต่อการเล่นกีฬา และสามารถดึงศักยภาพตนเองออกมาใช้ได้มากที่สุด การฝึกเทคนิคจิตวิทยาจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักกีฬาแต่ละชนิดที่ต้องเรียนรู้และฝึกให้เกิดความชำนาญจนสามารถนำไปใช้ในสนามซ้อม สนามแข่งขันและในการดำเนินชีวิตได้

### 1.3 การนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้

การนำจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ถึงแม้จะสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดและการพัฒนางานการกีฬาในระยะยาว ผู้ฝึกสอนและโค้ชส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ทักษะและเทคนิคการนำไปใช้ต่าง ๆ ดังที่ กรมพลศึกษา

(2558, อ้างในการศึกษาของ ฉัตรกมล, 2547) ว่าอุปสรรคในการใช้จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทย มีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เนื่องด้วยงบประมาณที่มีจำกัด การขาดแคลนผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ ในด้านนี้และพบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาไม่สามารถประยุกต์ใช้วิธีการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อนำไปสู่ การมีทักษะการจัดการจิตใจที่ดี รวมทั้งนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เห็นถึงความสำคัญของการฝึกฝนด้านจิตใจ และมองว่าการฝึกจิตใจทำให้เสียเวลาในการฝึกซ้อมทักษะกีฬาซึ่งอาจเกิดจากการล่อหลอมทาง ครอบครัหรือสังคมที่นักกีฬานั้นเติบโตมาตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬา ทำให้การตระหนักถึงประโยชน์ของ จิตวิทยาการกีฬาภายในบุคคลนั้นยังมีน้อยทั้งที่ผู้ฝึกสอนทราบกันดีว่าสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อ พัฒนาการของนักกีฬาแต่ตัวผู้ฝึกสอนก็ยังขาดความรู้ในการประเมินทักษะการใช้จิตวิทยาการกีฬา ยกระดับนักกีฬาทำให้ผู้ฝึกสอนไม่สามารถเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาไปใช้ให้เหมาะสมกับนักกีฬาได้

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553, อ้างในการศึกษาของ สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2542) ว่าการนำ จิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ซับซ้อน และใช้เวลานานในการฝึก จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษารูปร่างประกอบทางจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของนักกีฬา การประเมิน ความสามารถที่มีต่อสถานการณ์กีฬานั้น ๆ ภายใต้สภาวะที่กดดัน เช่น การแข่งขันนัดชิงชนะเลิศ นักกีฬาระดับโลกและนักกีฬาระดับโลกหลายท่านต่างก็ยอมรับว่าทีมหรือบุคคลที่ได้เข้ารอบสุดท้ายนั้น ไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกาย แต่บุคคลหรือทีมที่แชมป์คือคนที่มีความตั้งใจที่เหนือกว่า ซึ่งการพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาตระหนักดีแล้วว่ามักต้องผสมผสานทั้ง 3 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบทางกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อมโดยมีรายละเอียด ดังนี้

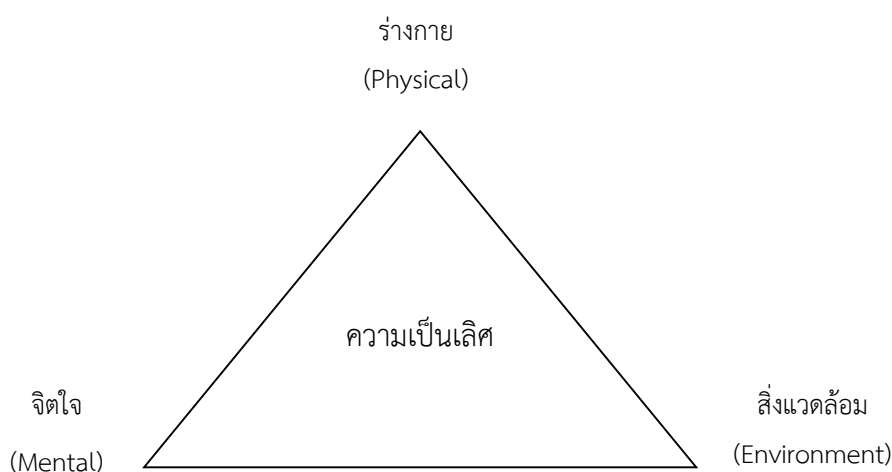
1. ทางกาย ประกอบด้วย สรีระหรือรูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่นกีฬาฟุตบอล เช่น กองหลัง อาจจะต้องสูงเพื่อป้องกันลูกเปิดกลางอากาศ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดีเหมาะสมกับ แต่ละตำแหน่ง เช่น กองกลางต้องมีกล้ามเนื้อและระบบหายใจที่ดีเพื่อสนับสนุนทุกพื้นที่ในสนาม

2. จิตใจ คือ ความยืดหยุ่นทางใจ มีสมาธิที่มุ่งมั่น มีสติและความตั้งใจในการควบคุมตัวเองทั้ง ทางกายและจิตใจเพื่อให้ประสพกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่ากระบวนการนั้นต้องใช้กำลังใจการทุ่มเท เพื่อฟันฝ่าความลำบาก การฟื้นตัวต่อการบาดเจ็บ ความกังวลทั้งที่มาจากตนเองและบุคคลรอบข้าง ต้องควบคุมจิตใจให้สามารถก้าวผ่านสภาวะที่กดดันไปได้ คิดดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รักษาความมุ่งมั่น แม้ในการแข่งขันที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขันทำให้เกิดความรู้สึกและการรับรู้ที่ดีต่อตัวเอง และการใช้ชีวิตตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมที่ต้องใช้เวลานาน

3. สิ่งแวดล้อม สามารถแบ่งออกเป็นสองส่วน คือสิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ปกครอง ผู้บริหาร องค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบายและการยกระดับความสามารถ นักกีฬาโดยตรง ส่วนที่สองคือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ การมีอุปกรณ์การฝึกซ้อมที่ดีและ ทันสมัย ครอบคลุมการพัฒนาที่จำเป็นสำหรับนักกีฬา มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่าง ๆ

การมีงบประมาณสนับสนุนเพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเตรียมความพร้อมและช่วยให้พัฒนาความสามารถสูงสุดในกระบวนการกีฬาฟุตบอล

วัตถุประสงค์หลักของจิตวิทยาการกีฬา คือการสร้างจิตใจให้แข็งแกร่ง หากนำไปใช้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬาทั้งเพศ วัย ระดับความสามารถ พื้นฐานทางครอบครัวที่มีความแตกต่างและหลากหลายทัศนคติที่ปลูกฝังและชนิดความต้องการซึ่งสามารถทำได้เป็นกระบวนการ โดยความร่วมมือของหลาย ๆ ฝ่ายและต้องใช้ความอดทนฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ แต่บุคคลที่มีความสำคัญที่สุดคือผู้ฝึกสอน (Coach) ต่อการใช้จิตวิทยาการกีฬาเพื่อเสริมสร้างจิตใจของนักกีฬา เพราะใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุด



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา (ภาณุวัฒน์ วชิรธานี, 2553)

การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นแนวคิดสมัยใหม่ทั้งในด้านงานวิจัย ค้นคว้า การฝึกปฏิบัติ การสร้างและพัฒนานักกีฬาในองค์กรรวมเพื่อให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถสูงสุด (Optimization Performance) ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานี้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีประโยชน์แก่นักกีฬาในระดับที่สูงเพียงเท่านั้น แท้จริงแล้วการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการกีฬาสร้างคุณประโยชน์กับประชาชนทุกกลุ่ม และทุกระดับความสามารถทุกเพศ ทุกวัยในการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุด โดยเริ่มที่นักกีฬาเริ่มเล่นกีฬาเริ่มกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้าและเป็นไปได้ในการฝึกซ้อม มีการสร้างความเชื่อมั่นและภาพแห่งความสำเร็จ รวมทั้งการตอบสนองต่อความกังวล สิ่งร้ายหรือความล้มเหลวอย่างเหมาะสม มีการฝึกควบคุมอารมณ์และความคิดภายใต้ความกดดันที่สูง ซึ่งหากทำได้ทั้งหมด ส่งผลให้ความสามารถทางกีฬาก้าวหน้าได้เร็วยิ่งขึ้น วิธีการเหล่านี้มีความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่เริ่มเล่นกีฬากับนักกีฬาทีมชาติ หรือ



นักกีฬาระดับโลก แต่เป้าหมายการประสบความสำเร็จทางกีฬามีความเหมือนกันในทุกะดับของนักกีฬา แต่ต่างกันที่ความเข้มข้นและความหนักเบาของแต่ละช่วงของการแข่งขัน

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรทำการค้นคว้า ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้เทคนิคจิตวิทยาเพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านจิตใจของนักกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล โดยการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ 4 เทคนิค ประกอบด้วย การจินตภาพ การสร้างสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย

### 1.3.1 เทคนิคการจินตภาพ (Imagery)

การจินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทางด้านร่างกายรวมทั้งนำประสบการณ์เก่าในความคิดมาประกอบใช้เพื่อให้เกิดผลขึ้นเป็นจริงมากที่สุด เช่น การเคลื่อนไหวอย่างสมดุล การจัดลักษณะท่าทาง ความว่องไวในการเคลื่อนที่ภายในเวลาที่กำหนด การยิงลูกบอลให้โค้งตามภาพในจิตใจและแม้แต่ความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การตีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

การจินตภาพเป็นการจำลองหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์เกิดขึ้นในจิตใจที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดีและมีพัฒนาการทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด ส่งผลให้นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิสร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ และการจินตภาพหรือการจำลองภาพในจิตใจเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างภาพนั้นเพื่อสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในใจและสามารถมองเห็นด้วยความรู้สึกของจิตใจ การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้นักกีฬาในการสร้างภาพในใจให้ชัดเจนขึ้นส่งผลโดยตรงต่อการฝึกทางกายและการควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น และลดความกังวลทางกีฬา ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังทำให้การรวบรวมสมาธิดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองและวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้การเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น การจินตภาพเป็นทักษะหนึ่งของนักกีฬาในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่าง ๆ เช่น การนึกภาพ การได้ยิน การคิด การเห็น เป็นต้น โดยปราศจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก (จรัลพงษ์ สหายราษฎร์, 2551)

การจินตภาพจะฉายภาพให้เห็นได้ในสนามแข่งขัน สามารถสังเกตเห็นได้ว่าการที่นักกีฬามีการสร้างภาพในจิตใจที่ชัดเจนสามารถเล่นฟุตบอลได้อย่างราบรื่นและจะพบเจออุปสรรคน้อยครั้ง เช่น ก่อนนักกีฬาจะส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีม เขาตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาและสร้างภาพในจิตใจการรับบอลด้วยข้างเท้าด้านในและเตะบอลไปยังทิศทางที่จะส่งบอลไปให้เพื่อนร่วมทีม และการจัดการกับ

อารมณ์โกรธในขณะที่โดนคู่แข่งทำฟาวล์ เพราะถ้าหากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์และไม่นึกถึงผลที่จะตามมา นักกีฬาอาจจะโดนคาดโทษและโดนไล่ออกจากสนามไปซึ่งจะส่งผลเสียต่อทีมอย่างมาก

ชาญวิทย์ อินทร์รัช (2559) กล่าวว่า การจินตภาพ (Imagery) หรือการนึกภาพ (Visual, visualization) เป็นวิธีเชิงจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ฝึกฝนเพื่อขยายขีดความสามารถและใช้เพื่อผ่อนคลาย การจินตภาพมีส่วนทำให้นักกีฬานึกภาพตัวเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การสร้างภาพควรพยายามให้นักกีฬาจำลองภาพความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จและเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้นและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่าง ๆ ลงไปในภาพ เช่น การรับรู้ประสาทสัมผัสการมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว การได้กลิ่น การรู้รส และการปฏิบัติที่เสมือนจริง

นฤมล จันทร์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ (2561) กล่าวว่า การจินตภาพคือการนึกถึงภาพเป็นทักษะเชิงจิตวิทยาการกีฬาที่ฝึกฝนเพื่อเพิ่มศักยภาพของนักกีฬาในการเล่นกีฬา การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬาแต่ละคนให้เกิดขึ้นในจิตใจ โดยจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสร้างภาพในใจก่อนการแสดงทักษะจริง เป็นการที่สร้างภาพ ย้อนภาพให้เกิดขึ้นจริงสามารถรับรู้เข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และช่วยให้มีสมาธิ เกิดความมั่นใจ รวมทั้งสามารถวิเคราะห์ทบทวนทักษะของตนได้ อีกทั้งจะช่วยให้นักกีฬามีการจัดการสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันได้ดีซึ่งการสร้างภาพในใจเป็นการเพิ่มขีดความสามารถในการเล่นกีฬา การจินตภาพเปรียบเสมือนการมองเห็นด้วยตาของใจซึ่งการเห็นนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงนกหวีดของกรรมการหรือเสียงเชียร์
2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นสนามหญ้า
3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการสัมผัสลูกบอล

ในขณะที่เตะลูก

4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการจัดระเบียบร่างกายในการแกว่งมือและสับเท้าให้ไวในการวิ่งแข่งคู่ต่อสู้

5. การรู้รส (Taste) เกี่ยวกับการรู้รสโดยทางลิ้น

การจินตภาพทางการกีฬาคือการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หากภาพในใจที่สร้างขึ้นมีรายละเอียดและมีชีวิตชีวาก็จะช่วยให้การเล่นกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้นักกีฬาจินตนาการชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถควบคุมความกดดัน ความโกรธหรือความเจ็บปวดได้ดีอีกด้วย นักกีฬาควรมีทักษะในการจัดการอารมณ์ในใจเหล่านี้ให้ได้ เพราะเมื่อนักกีฬาเข้าใจและรับรู้ถึงสภาวะเหล่านั้นที่ทำให้การเล่นของเขาเสียไป นักกีฬาจะหาวิธีการรับมือกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและเล่นกีฬาภายใต้ความกดดันอย่างสง่างาม

ทวิสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล (2556, อ้างถึงในการศึกษาของ ศศิมา พุกลานนท์, 2552) ว่าการจินตภาพประกอบไปด้วย 2 ประเภท คือ Cognitive Function (เป็นการจินตภาพทักษะเฉพาะทางการกีฬา แทคติกหรือระบบการเล่นกีฬา) และ Motivational Function (เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมาย รวมถึงการรับมืออารมณ์และความวิตกกังวล ความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จทางการกีฬา) ดังนั้น Cognitive Function และ Motivational Function สามารถแบ่งย่อยออกได้ ดังนี้

1) Motivational Specific (MS) เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมายต่าง ๆ การประสบความสำเร็จและการได้เป็นแชมป์

2) Motivational General (MG) เป็นการจินตภาพเพื่อการควบคุมร่างกายและการสร้างอารมณ์เชิงบวก โดยเริ่มตั้งแต่การเรียนรู้สถานการณ์ที่ท้าทายไปจนถึงความแข็งแกร่งทางจิตใจหรือการประสกับสภาวะที่วิตกกังวลและความตื่นเต้น ซึ่ง MG สามารถแบ่งได้ดังนี้

2.1) Motivational General Mastery (MG-M) เป็นการจินตภาพถึงการรับมือกับความเครียดทางกีฬาและเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทายได้

2.2) Motivational General Arousal (MG-A) เป็นการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลายความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

3) Cognitive Specific (CS) เป็นการจินตภาพถึงการยกระดับทักษะเฉพาะทางการกีฬา

4) Cognitive General (CG) เป็นการจินตภาพถึงแทคติกการแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่แข่งในระดับต่าง ๆ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

Caroline Wakefield and Dave Smith (2012) กล่าวถึงการจินตภาพว่าเป็นประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้ จำลองเหตุการณ์จริงเกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจของนักกีฬา เช่น การจินตภาพเพื่อลดความกดดัน สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและสร้างสมาธิ อีกทั้งสามารถใช้การจินตภาพการแสดงทักษะที่ตนเองมีและการเล่นกีฬาของตนเองที่ผ่านมาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

Geikie (2016) พูดถึงการจินตภาพในบริบทของกีฬาอาจจะหมายถึงการจำลองเหตุการณ์หรือการสร้างภาพประสบการณ์ที่มาจากความจำของตนเองหลาย ๆ ครั้งรวมไปถึงการสร้างความรู้สึก การรับรู้และลักษณะทางอารมณ์ซึ่งนักกีฬาสามารถควบคุมโดยผ่านการจำลองการจินตภาพที่ไม่มีสิ่งเร้าจริง ๆ ที่ต้องพบเจอในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันให้เสมือนประสบการณ์จริงมากที่สุด อีกทั้งการจินตภาพเป็นทักษะทางจิตใจที่สามารถเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาได้ การสร้างภาพในจิตใจเป็นการให้จิตใจจำลองภาพการรับมือกับความกดดันที่สูงในการแข่งขันและจัดการรับมือกับสิ่งเหล่านี้ให้ได้หากเกิดขึ้นในขณะนั้น

Uludağ and Colleagues (2021) กล่าวถึงการจินตภาพของบุคคลเป็นแนวคิดที่เลียนแบบประสบการณ์จริงและบูรณาการกระบวนการทางความรู้สึกเพื่อให้เกิดการรับรู้เสมือนจริงและ

ตระหนักถึงการเกิดภาพในจิตใจโดยใช้ความรู้สึกนึกคิดในการสร้างภาพให้มีชีวิตโดยใช้ทุกประสาทสัมผัสของนักกีฬาในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ภายในจิตใจ

ดังนั้นการจินตภาพเป็นการนึกภาพในใจก่อน หลังและระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การจินตภาพเพื่อตั้งเป้าหมายและการควบคุมตนเองในการกระตุ้นอารมณ์เพื่อที่จะสามารถผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลที่อาจจะเกิดได้ในนักกีฬาฟุตบอล อีกทั้งยังสร้างภาพจำลองเหตุการณ์ในการแสดงความสามารถทางกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด การจินตภาพควรมีการฝึกฝนให้นักกีฬาเป็นประจำเพราะสามารถขัดขวางสิ่งเร้าที่อาจจะส่งผลต่ออารมณ์และเพิ่มศักยภาพของนักกีฬาได้

### 1.3.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ (Concentration)

การทำสมาธิ (Concentration) มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิก็คือความสามารถในการจดจ่อหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงผู้บรรยายข้างสนาม และพฤติกรรมการเล่นของคู่ต่อสู้ รวมทั้งสิ่งเร้าภายในซึ่งเกิดมาจากความรู้สึกนึกคิดของตนเองผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ และอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เช่น อากาศร้อนทำให้ผมเหนียวง่าย นายประตูเขาเก่งผมยิงไม่เข้าแน่ ๆ เลย การเสียสมาธิอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายในความคิดของนักกีฬาเอง

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ สืบสาย บุญวีรบุตร, 2542) การตั้งมั่นสมาธิและการควบคุมความตั้งใจหมายถึงการเพ่งเล็งความตั้งใจต่อกิจกรรมที่กำลังกระทำ และตัดสิ่งเร้าที่รบกวนออกไปรวมไปถึงทักษะในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม การสร้างสมาธิต้องใช้ความตั้งมั่นของจิตใจ หากขาดสมาธิในการกระทำหนึ่ง การกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ เฉกเช่นในการแข่งขันกีฬา ความสำคัญของสมาธิมีส่วนทำให้การแข่งขันในเกมดีขึ้นหรือแย่งลงได้ การเล่นที่ขาดสมาธิแตกต่างกับการเล่นที่มีสมาธิอย่างเห็นได้ชัด สมาธิจะเกิดจากนักกีฬาที่ตั้งใจ มุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองवादไว้ มีความเชื่อว่าจะทำสำเร็จ เมื่อมีสมาธิและสติ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น นักกีฬาที่รู้จักใช้พลังของสมาธิที่มีสติปัญญามานำทางในการเล่นมักจะได้เปรียบในการแข่งขันเมื่อเทียบกับนักกีฬาที่ไม่ให้ความสำคัญของสมาธิในการแข่งขัน

การมีสมาธิในการเล่นกีฬาฟุตบอลไม่ใช่เพียงแค่นักกีฬาสามารถจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ แต่สามารถจัดการรับมือกับสิ่งเร้าที่ดำเนินอยู่รอบ ๆ ตนเองได้อย่างชาญฉลาด ซึ่งหากนักกีฬาสามารถดำเนินสมาธิของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้บุคคลนั้นขยับเข้าหาเป้าหมายได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสมาธิเปรียบเสมือนแม่เหล็กที่จะช่วยให้บุคคลดึงดูดสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้รวมไปถึงการใช้ชีวิต อีกทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ

การฝึกฝนสมาธินั้นมีความสำคัญต่อการกำจัดความเครียดด้วยเช่นกัน เพราะหากนักกีฬาไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ แสดงว่านักกีฬากำลังเผชิญกับสิ่งที่รบกวนสมาธิจนไม่สามารถแสดงความสามารถทางกีฬาได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ไม่สามารถดำเนินการเล่นกีฬาฟุตบอลให้ได้อย่างเต็มศักยภาพเนื่องจากนักกีฬามีความสนใจจดจ่อกับสิ่งเร้าและใช้สิ่งเร้าเหล่านั้นมาเป็นสิ่งบั่นทอนจิตใจมากกว่าดึงมาใช้เป็นพลังบวกเพื่อจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ ซึ่งฉัตรตระกูล ปานอุทัย และคณะ (2554) ได้ทำการศึกษาการจัดการจัดการความเครียดของนักกีฬา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิอยู่ในเกณฑ์บางครั้ง เป็นการบ่งบอกถึงการจัดการความเครียดทางด้านสมาธิของกลุ่มตัวอย่างนั้นว่าไม่ได้จดจ่อในสิ่งที่ทำเท่าที่ควร ส่งผลให้ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความยุ่งยากหรือสถานการณ์ที่มันนั้นยุ่งยาก ข้อเสนอแนะให้ฝึกสมาธิภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่กีดกัน การฝึกสมาธิจะส่งเสริมให้นักกีฬามีสมาธิจดจ่อในการเล่นกีฬาฟุตบอล สามารถตัดสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวและสิ่งที่รบกวนที่อาจจะเกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้นักกีฬาใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสร้างสมาธิคือการพยายามบังคับเพื่อให้เกิดสมาธิเพราะยิ่งพยายามให้เกิดสมาธิก็ส่งผลให้กีดกันและเสียสมาธิ ความอ่อนล้าและแรงกระตุ้นต่ำเกินหรือสูงเกินสมาธิจะแคลง ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่าสาเหตุการขาดสมาธิของนักกีฬาเนื่องมาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการคือ 1) องค์ประกอบภายนอกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเสียสมาธิ การฝึกฝนให้ทนต่อสิ่งเร้าภายนอกเป็นกระบวนการสำคัญที่ก่อให้เกิดสมาธิต่อสภาวะต่าง ๆ โดยปกติโค้ชมักเข้าใจผิดว่านักกีฬามีทักษะในการสร้างสมาธิมาแล้วจากการลองผิดลองถูกจากประสบการณ์ของตนเอง เพราะการมีสมาธิต้องมาจากกระบวนการฝึกในระยะก่อนการแข่งขัน นักกีฬาใหม่หรือเยาวชนส่วนใหญ่เล่นได้แย่งกว่าที่ซ้อมเพราะต้องเผชิญกับสิ่งรบกวนจากภายนอกเกิดขึ้นมากมาย 2) องค์ประกอบภายในหรือสิ่งเร้าภายใน ได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัวต่าง ๆ และความวิตกกังวล เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทำให้เสียความมั่นใจในตนเองและไม่แน่ใจ ทำให้เสียสมาธิในสถานการณ์ที่คับขัน มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา

การรวบรวมสมาธิเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมมากในนักกีฬาส่วนใหญ่ เพราะการมีสมาธิบ่งบอกถึงการมีความคิดที่แน่วแน่และมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ ส่งผลให้ทำงานนั้นได้อย่างเต็มที่และสามารถขจัดสิ่งที่รบกวนภายในจิตใจ ไม่ว่าจะสิ่งเร้าเหล่านั้นอาจจะเกิดจากภายนอกของนักกีฬาหรือมาจากความรู้สึกและความคิดของนักกีฬาเอง สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ของนักกีฬาจะส่งผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาฟุตบอลได้อย่างเต็มที่เมื่อนักกีฬามีสมาธิต่อสิ่งเร้าเหล่านั้นและอาจจะส่งผลเสียต่อตนเองเมื่อไม่สามารถมีสมาธิต่อสิ่งเร้าและใช้ในเชิงลบ การมีสมาธิจะทำให้นักกีฬามีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การฝึกฝนสมาธิสำหรับนักกีฬานั้น

มีความจำเป็นอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จในกีฬา เพราะสมาธิจะช่วยให้นักกีฬาคงจ่อกับงานที่ทำได้นานขึ้นและแสดงศักยภาพได้มากขึ้น

### 1.3.3 เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self- talk)

การพูดกับตัวเอง การหยุดคิดและการพูดดีกับตนเอง (Self- Talk) เป็นการพูดย้ำและจัดระเบียบความคิดของตนเองในเชิงบวกเพื่อปรับเปลี่ยนสิ่งที่ผิดให้ถูกต้องและจัดความคิดที่ถ้อยที่เข้ามาในความคิดหรือความรู้สึกที่มาปิดกั้นการกระทำของตัวเองในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขันและช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างสภาวะอารมณ์ที่ดีพร้อมแข่งขันและสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเองได้

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556) กล่าวว่า การพูดกับตนเองประกอบไปด้วย 2 ลักษณะ ดังนี้ 1) การพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจของตนเองและ 2) การพูดสอนตนเอง ซึ่ง 2 ลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายหมายที่เหมือนกันคือการกำหนดพฤติกรรมที่ดีเพื่อให้นักกีฬามีความพยายามตั้งใจต่อการเล่นฟุตบอลผ่านคลายเมื่อเจอกับความกดดัน และพูดให้ตนเองได้ฝึกทักษะกีฬาได้เกิดความชำนาญจนส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ภาณุวัฒน์ วชิรธานี (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ว่าเทคนิคการพูดกับตนเองเป็นการจัดการความคิดภายในตนเองจึงต้องฝึกให้นักกีฬาหลีกเลี่ยงการคิดในแง่ลบและพยายามคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง ๆ ให้ได้ผลดี เทคนิคที่นิยมฝึกมีดังต่อไปนี้

1. การหยุดคิด (Thought Stoppage) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการหยุดคิดเชิงลบ

2. การพูดกับตนเอง (Self-talk) เป็นการพยากรณ์ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นซึ่งอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นจะพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้เพื่อสร้างความมั่นใจในนักกีฬา

3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep Talk) เป็นการใช้คำพูดที่สร้างพลังในใจให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะต่อสู้ถึงแม้ว่าคู่แข่งจะมีความสามารถที่เหนือกว่า

4. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการไตร่ตรองความคิดที่เป็นเหตุและผลซึ่งจะช่วยลดความคิดเชิงลบได้

5. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart Talk) เป็นคำพูดที่เติมแต่งจิตใจให้กับนักกีฬาทุกคนซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในทีมควรใช้คำพูดแบบนี้เพื่อให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป

6. ความคิดในแง่บวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดในแง่ลบได้

การพูดกับตนเองเชิงบวกหรือเชิงลบส่งผลต่อพฤติกรรมของนักกีฬาโดยตรง เช่น นักกีฬาที่ย้ำพูดกับตัวเองว่าไม่สามารถทำสิ่งนี้ให้สำเร็จได้หรือไม่กล้าที่จะแสดงทักษะต่าง ๆ ออกมาได้ส่งผลให้นักกีฬาค้นว่ามีภาวะถดถอยทางกีฬาหรือประสบพบเจอกับความย่อท้อได้ง่ายซึ่งส่งผลเสียอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จทางกีฬา แต่หากนักกีฬาที่พูดกับตนเองในทางบวกเสมอจะส่งผลให้ตนเองมีกำลังใจต่อสู้และรับมือจัดการกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้อย่างดีและสามารถเอาชนะความยากลำบากนั้นได้ซึ่งพิซิต เมืองนาโพธิ์ (2551) กล่าวว่า การเปล่งเสียง "สู้ไว้" ในกีฬายกน้ำหนักของอุดมพร พลศักดิ์ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานี้นิยมใช้ในหมู่นักกีฬาประเภทเดี่ยว ซึ่ง ดร.สีบสาย บุญวีระบุตร เป็นผู้สอนเทคนิคนี้เรียกว่า "เซลฟ์ทอล์ค" (Self-talk) คือการพูดเพื่อกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ฮึกเหิมและเฉียบคม ดังนั้นการฝึกให้นักกีฬานึกถึงอารมณ์ที่ฮึกเหิมและมีพลังขณะเปล่งเสียงออกมา

ผู้วิจัยได้ศึกษาการใช้ทักษะการพูดกับตนเองไว้ที่ผ่านมามีการใช้รูปแบบการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมและจัดการกับระบบความคิดของนักกีฬา การพูดกับตนเองเป็นกุญแจสำคัญต่อความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางกีฬา และการพูดกับตนเองยังถูกนำมาใช้กับการฝึกทักษะทางจิตใจอยู่บ่อยครั้ง ดังนั้นการพูดกับตนเองอาจจะพูดส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ เป็นการควบคุมความรู้สึกนึกคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการและการหยุดคิดหรือตัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปให้ได้

นักวิจัยต่างประเทศก็ได้พูดถึงการพูดกับตนเองว่าเป็นวิธีการที่นักกีฬาใช้ในการก้าวผ่านสถานการณ์ที่ท้าทายที่เกิดภายในจิตใจของตนเอง โดยทั่วไปแล้วมนุษย์จะพูดกับตนเองอยู่ตลอดเวลา โดยจะเป็นการพูดถึงตนเองในเชิงบวกและเชิงลบ การให้กำลังใจหรือการบั่นทอนกำลังใจตนเอง การพูดกับตนเองในกีฬาเป็นการพูดในทางบวก หรือเปลี่ยนคำพูดเชิงลบให้เป็นเชิงบวกเพื่อที่จะสร้างผลลัพธ์ในการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมกีฬาให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองหวังไว้ ในขณะที่เดียวกัน การพูดถึงตนเองในแง่ลบจะทำให้ความสามารถทางกีฬาลดลงไปด้วย

Olvera (2020) กล่าวว่า การพูดกับตนเองในบริบทของกีฬาเป็นการสร้างข้อมูลให้แก่ตนเอง โดยการชี้นำพฤติกรรมที่ดีและสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬา จัดระเบียบความคิดให้เป็นระบบ การสร้างสภาวะอารมณ์ของตนเองจากเสียงภายในจิตใจซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์มีการพูดกับตนเองตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต การพูดกับตนเองเปรียบเสมือนเป็นการให้คำสั่งตนเองภายในจิตใจก่อนการแสดงพฤติกรรมออกมา ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องเรียนรู้การสร้างข้อมูลในจิตใจให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด

Blees Teanna (2018) กล่าวถึงการพูดกับตนเองว่าเป็นการสร้างบทสนทนากับตนเองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นการพูดต่อตนเองเชิงบวกและการพูดต่อตนเองเชิงลบ ซึ่งทั้งสองลักษณะล้วนส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬา การพูดต่อตนเองเชิงบวกเป็นให้กำลังใจตนเองให้ประพฤติในด้านที่ดีและการพูดต่อตนเองเชิงลบเป็นการพูดให้เกิดความกังวลและโทษตนเองที่ทำให้เกิดเรื่องราวต่าง ๆ จนมากเกินไป

ดังนั้นการพูดกับตนเองเป็นสิ่งที่นักกีฬามักจะใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง และหยุดความคิดที่กำลังบั่นทอนจิตใจในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน การพูดกับตนเองในแง่ลบจะส่งผลให้นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผลให้การแสดงทักษะและความสามารถทางกีฬาลดลงไปด้วย อีกทั้งสามารถพูดกับตนเองเพื่อสร้างสมาธิให้มีการจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำและดึงสมาธิที่หลุดหายไปกลับมาดำเนินการเล่นฟุตบอลให้เป็นปกติ อีกทั้งยังสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้สามารถรับมือกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ซึ่งการจัดสิ่งเหล่านี้สามารถใช้คำพูดที่เป็นบวกกับตนเองเพื่อให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ออกไปและสร้างขีดความสามารถใหม่ของนักกีฬาให้มากขึ้นกว่าเดิม

### 1.3.4 เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การกำหนดเป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการแข่งขันกีฬาและการทำงาน เป็นสิ่งที่ชี้นำทิศทางในการดำเนินชีวิต และเป็นเสาหลักที่นำไปสู่ความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิตและการทำงาน การตั้งเป้าหมายเป็นการลำดับขั้นของการกระทำตนเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนเองได้วาดหวังไว้ ทั้งนี้มีนักวิจัยหลายท่านได้ขยายความการตั้งเป้าหมายรวมถึงประโยชน์ที่อาจจะได้รับจากการตั้งเป้าหมายซึ่งประกอบไปด้วยดังนี้

Pedro Valdivia and Colleagues (2016) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาและช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ หากเกิดการฝึกฝนเป็นประจำอย่างถูกต้องและถูกชี้นำโดยผู้ฝึกสอนอย่างวิธี ก็จะมีส่งผลให้เกิดประโยชน์มากมายดังต่อไปนี้

- 1) ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น
- 2) ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้นและส่งเสริมความเป็นทีมมากขึ้น
- 3) ช่วยให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นตั้งใจมากขึ้น
- 4) ช่วยให้นักกีฬามีการประเมินตนเองตลอดเพื่อรับรู้ความสามารถของตนเอง
- 5) ช่วยสร้างแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ

ซึ่งภาณุวัฒน์ วชิรธาณิช (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ว่าเป้าหมาย (Goal) คือบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะกระทำให้สำเร็จซึ่งเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการคือ

- 1) เนื้อหา (Content) หมายถึง หัวข้อความต้องการที่กำหนด
- 2) ความหนักของงาน (Intensity) หมายถึง ปริมาณและวิธีการของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

การตั้งเป้าหมายของนักกีฬาเป็นการกำหนดสิ่งที่นักกีฬาปรารถนาฝันใฝ่ ทุกเป้าหมายที่เกิดขึ้นมาจากการคาดคะเนล่วงหน้าของนักกีฬาว่าจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ภายในกี่วัน



ข้างหน้า แต่เป้าหมายของนักกีฬาบางส่วนก็ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนที่ได้วางแผนการซ้อมในระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม เช่น การแข่งขันนัดนี้ทีมต้องการแค่ผลเสมอ การแข่งขันรายการนี้ทีมต้องการให้ทุกคนได้แสดงฝีมือออกมา ความเข้มข้นในแต่ละการแข่งขันที่ต่างกัน ส่งผลให้มีเป้าหมายที่แตกต่าง ซึ่งสอดคล้องกับ José Vasconcelos-Raposo and Colleagues (2012) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายของนักกีฬามีทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ เป้าหมายเชิงคุณภาพ คือ การกำหนดความสำคัญในแต่ละการแข่งขันของผู้ฝึกสอน และเป้าหมายเชิงปริมาณ คือ การตั้งเป้าถึงวิธีการเล่นของนักกีฬาเพื่อให้ประสบความสำเร็จรวมไปถึงการวางแผนการซ้อมของโค้ชที่คาดหวังให้นักกีฬาของตนเองแสดงความสามารถได้สูงสุด

Weinberg (2013) กล่าวถึงเทคนิคการตั้งเป้าหมายในกีฬาเป็นการพัฒนาความสามารถทางกีฬาของนักกีฬาในภาพรวมโดยจะสามารถเพิ่มระดับแรงจูงใจและความมั่นใจของนักกีฬาได้อีกทั้งยังเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในกลุ่มนักกีฬา

การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุได้ในช่วงระยะเวลาที่กำหนด โดย Frankland (2009) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายประกอบไปด้วย 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1) เป้าหมายที่เป็นผลการกระทำ (Outcome Goal) หมายถึงผลของการแข่งขัน ผลของการเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งการกำหนดเป้าหมายนี้มุ่งเน้นที่ผลการแข่งขันสำหรับการเล่นในแต่ละครั้ง จะเป็นการเปรียบเทียบผลการแข่งขันกับคู่แข่ง เช่น การสร้างสถิติที่เกิดขึ้นในการแข่งขันที่มากกว่าคู่แข่งไม่ว่าจะเป็น การครองบอล การยิงประตู การเตะมุม รวมไปถึงการทำฟาวล์ การตั้งเป้าหมายลักษณะนี้จะเพิ่มความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันได้ดี แต่คู่แข่งอาจจะแสดงความสามารถได้ดีกว่าหรืออาจจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันนั้นก็เป็นไปได้

2) เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (Performance Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงต่อผลของการเล่นหรือการแสดงออกที่ดีที่ผ่านมา เป็นการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ง่ายสำหรับนักกีฬา แต่เปรียบเทียบกับประสบการณ์ของนักกีฬาที่ผ่านมา เช่น การครองบอลและการทำประตูที่มากกว่าแมตซ์การแข่งขันที่แล้ว และการส่งบอลให้ผิดพลาดน้อยลงกว่าที่ผ่าน ๆ มา ซึ่งจะเป็นการเปรียบเทียบกับผลงานของนักกีฬาเอง เป็นการสร้างโอกาสให้กับนักกีฬาได้เพิ่มขีดความสามารถของตนเอง และไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการนำเอาผลการแสดงความสามารถที่ผ่านมาเป็นมาตรฐานในการพัฒนา

3) เป้าหมายที่เป็นกระบวนการหรือกลยุทธ์ในการเล่น (Process Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่มุ่งไปที่กลยุทธ์หรือวิธีการที่ควรทำเพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ อยู่ เช่น การส่งบอลออกด้านข้างเพื่อเปิดพื้นที่ข้างใน การยืนตำแหน่งในเกมรับและเกมรุกเพื่อสร้างความได้เปรียบ ซึ่งหากนักกีฬาได้กำหนดเป้าหมายในการแข่งขันหรือการซ้อมกีฬา ทำให้นักกีฬาที่มีความ

มุ่งมั่นในการบรรลุสิ่งนั้นโดยไม่มีกระบวนการเป็นขั้นตอนที่นักกีฬาได้ระบุไว้เพื่อช่วยตนเองไปสู่เป้าหมายนั้น นักกีฬาจะจงใจตัวเองให้สามารถดำเนินไปถึงเป้าหมายนั้นได้

Julius Jooste (2012) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาควรจะเป็นการระบุหน้าที่เจาะจงในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้ นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาอย่างมีทิศทาง และวางแผนเตรียมความพร้อมทางจิตใจของตนเองสำหรับการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมให้ชัดเจน เพื่อส่งเสริม นักกีฬาแสดงทักษะการเล่นกีฬาอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยที่เป้าหมายที่ตั้งไว้ที่มีขั้นตอนอย่างชัดเจน เพราะจะสามารถช่วยนักกีฬาพาตนเองไปถึงที่ตนเองวางไว้ ซึ่งฉัตรตระกูล ปานอุทัย และคณะ (2554) ได้เสนอแนะไว้ในงานที่ศึกษาการจัดการความเครียดทางกีฬาว่าควรมีการฝึกฝน การตั้งเป้าหมายของนักกีฬามากขึ้น อาจจะเป็นเป้าหมายระยะสั้น และระยะยาว จะช่วยให้นักกีฬาสามารถดำเนินการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อจะคว้าชัยในการแข่งขันจริง เนื่องจากความสามารถของนักกีฬาในการจัดการความเครียดในกีฬายังมีน้อย ทำให้เมื่อนักกีฬาทกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน นักกีฬาจะมีความรู้สึกถูกคุกคามมากกว่าเป็นสิ่งที่ทำลายที่นักกีฬาต้องเผชิญและเอาชนะให้ได้ เมื่อนักกีฬามีเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถทำได้จะช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ในการฝึกซ้อม อีกทั้งจะสร้างความหึกเหิมให้นักกีฬาในการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางการกีฬา ดีขึ้นมากกว่าเดิม

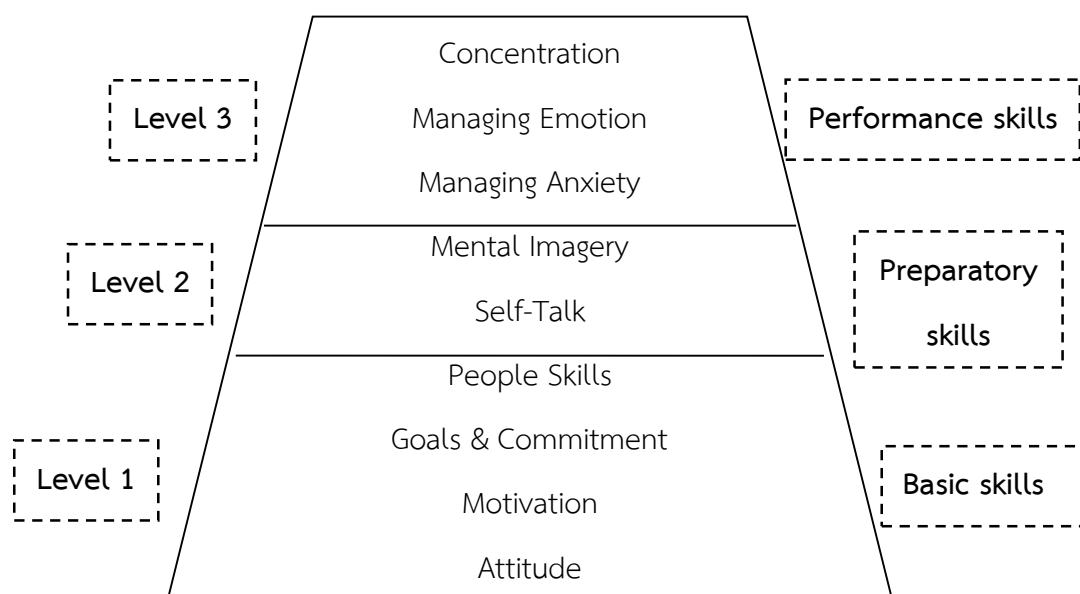
ผู้วิจัยสามารถกล่าวใจความหลักของการตั้งเป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายของนักกีฬาว่าเป็นการเพิ่มระดับแรงจูงใจและความมั่นใจของนักกีฬา เมื่อนักกีฬามีเป้าหมายที่จะเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมนั้นจะทำให้ นักกีฬา มีความพยายามในการที่บรรลุเป้าหมายนั้น ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ในที่สุด การตั้งเป้าหมายนั้นต้องกำหนดขั้นตอนอย่างชัดเจนเพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและทำการแข่งขันไม่ใช่การตั้งเป้าหมายเกินความเป็นจริงหรือเป้าหมายโดยขาดกระบวนการที่ชัดเจน

#### 1.4 การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

การฝึกเทคนิคจิตวิทยาเป็นเตรียมความพร้อมทางจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุด หรือความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ซึ่งนักกีฬาทุกคนควรจะเรียนรู้การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการแข่งขันกีฬา และเรียนรู้ที่จะขจัดความรู้สึกทางลบที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะที่แข่งขันหรือภายหลังจากการแข่งขัน ความรู้สึกทางลบนั้นอาจจะเป็นความกังวล ความตึงเครียด และความกดดันที่นักกีฬาอาจจะประสบพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

Jack (1998) กล่าวว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ฝึกฝนนั้นจะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา เทคนิคเหล่านั้นสามารถเรียนรู้ พัฒนาได้โดยการแนะนำจากผู้ฝึกสอนหรือผู้เชี่ยวชาญ และการหมั่นฝึกฝนด้วยตนเอง ทักษะทางจิตใจที่กล่าวมานี้ ประกอบไปด้วย 9 ทักษะ คือ ทักษะคติ แรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย ทักษะชีวิต การพูดกับตนเอง จินตภาพ การจัดการความเครียด การจัดการอารมณ์ และสมาธิ ซึ่งการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถแบ่งชั้นการฝึกฝนได้ 3 ระดับคือ ชั้นพื้นฐาน ชั้นเตรียมความพร้อม และชั้นการแข่งขัน

การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานั้นสามารถแบ่งช่วงการฝึกฝนได้ 3 ช่วง โดยจะเห็นได้ในรูปภาพข้างบนที่แบ่งเป็น Level 1, Level 2 และ Level 3 โดยที่ Level 1 จะเป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาในระยะยาว นักกีฬาที่ฝึกฝนทักษะช่วงเวลานั้นจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดในอนาคตได้ ต่อมาที่ Level 2 เป็นการฝึกฝนเพื่อการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน นักกีฬาที่ฝึกฝนทักษะในระดับนี้จะสามารถนำมาใช้ก่อนการแข่งขันหรือก่อนที่จะแสดงทักษะทางการกีฬาที่เจาะจง เช่น การจินตภาพการเตะลูกจุดโทษ การพูดกับตนเองว่าเสียงโห่ของกองเชียร์ คู่แข่งเป็นแรงกระตุ้นสำหรับเรา และสุดท้าย Level 3 เป็นการฝึกฝนเพื่อใช้ในระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาที่ฝึกฝนได้ดีในช่วงการฝึกฝนจะสามารถช่วยให้นักกีฬารับมือจัดการกับความกังวล ความเครียดและความกดดันในการแข่งขันฟุตบอล อีกทั้งยังสามารถมุ่งมั่น จดจ่อในสิ่งที่กำลังกระทำอีกด้วย สิ่งสำคัญที่สุดคือการตัดสิ่งรบกวนภายนอกและภายในจิตใจของนักกีฬาที่อาจจะเกิดขึ้นโดยนักกีฬาสามารถถึงสมาธิที่หลุดลอยไปให้กลับมาจดจ่อในการแข่งขันได้เร็วที่สุด



ภาพประกอบ 2 แสดงถึงระดับการฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา (Jack ,1998)

Level 1 จะประกอบไปด้วยการเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อกีฬาฟุตบอล (Attitude) สร้างแรงจูงใจต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล (Motivation) การตั้งเป้าหมายที่มีความหมายต่อชีวิตตนเอง (Goal and Commitment) การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ (People Skills) ในระดับนี้เป็นการวางแผนระยะยาวให้กับนักกีฬา เพราะอายุการใช้งานของร่างกายต่อการเล่นกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องมีความเข้มข้นสูง ดังนั้นเพื่อให้สามารถดำเนินสภาพจิตใจให้มีความเข้มแข็งต่อสิ่งแวดล้อมของกีฬาฟุตบอลได้นานมากที่สุดและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และปรับทัศนคติเพื่อให้เปิดมุมมองต่อฟุตบอลว่ามีสิ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองผ่านการเล่นฟุตบอล ต่อมาก็เริ่มสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองโดยนำตนเองมาเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อจูงใจในระยะยาว และตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาที่มีความหมายต่อชีวิตตนเอง การเข้าสังคมและการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดขึ้นระหว่างคนอื่น ๆ

Level 2 จะเป็นการฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน เป็นทักษะที่ฝึกฝนเพียงเพื่อใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อจัดการสิ่งที้อาจจะรบกวนในการเล่นกีฬาฟุตบอลและเพื่อให้การเล่นฟุตบอลมีการแสดงทักษะกีฬาฟุตบอล ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบไปด้วย การพูดกับตนเอง (Self-talk) เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองและพูดสร้างกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมทีมเพราะฟุตบอลต้องเล่นเป็นทีม หากผู้เล่นคนใดเสียกำลังใจและเสียสมาธิ คนอื่น ๆ ต้องพูดให้กำลังใจอีกฝ่ายและการจินตภาพทางจิตใจ (Mental Imagery) เป็นการจินตภาพเพื่อการแข่งขัน การฉายภาพตนเองเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ สามารถจัดการต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ดี และเห็นตนเองแสดงทักษะการเล่นฟุตบอลที่ดีมากยิ่งขึ้นและเมื่อนักกีฬาทำความผิดพลาด เขาสามารถสร้างภาพนั้นใหม่ให้กับตนเองเพื่อปรับปรุงการเล่นให้ดียิ่งขึ้น

Level 3 จะเป็นการฝึกฝนเพื่อรับมือกับสิ่งที้อาจจะเกิดขึ้นในกีฬาฟุตบอลประกอบด้วย การฝึกการจัดการความวิตกกังวลในกีฬา (Dealing Effectively with Anxiety) เพื่อยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล เรียนรู้และตระหนักถึงการจัดการความกังวลเพื่อให้สามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ ต่อมาการจัดการกับอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพ (Dealing Effectively with Emotions) ฝึกฝนเพื่อยอมรับว่าอารมณ์ตื่นเต้น โกรธ และผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งที้อาจจะเกิดขึ้นในกีฬาฟุตบอลและใช้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาเป็นแรงผลักดันให้กับตนเองในการเล่นกีฬาฟุตบอลโดยไม่นำอารมณ์ทีเกิดขึ้นนั้นมารบกวนการเล่นฟุตบอลของตนเอง สุดท้ายการฝึกฝนสมาธิต่อการเล่นฟุตบอล (Concentration) โดยการเล่นกีฬาฟุตบอลต้องใช้สมาธิมากพอสมควรในการแสดงศักยภาพของตนเอง การฝึกฝนสมาธิจะทำให้เกิดการจดจ่อต่อกีฬาฟุตบอลทีกำลังเล่นอยู่ และหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนข้างทีทำให้เสียสมาธิ ถึงแม้ว่านักกีฬาจะเสียสมาธิแต่สามารถกลับมาทีสมาธิจดจ่อให้เร็วทีสุดและการไม่นำเรื่องอดีตและอนาคตมาคิดให้กังวลใจแต่จะอยู่กับงานปัจจุบันทีทำอยู่มากกว่า (Here & Now)

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปฝึกซ้อมนั้นขึ้นอยู่กับสมมุติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis) ให้เข้ากับปัญหาหรือเรื่องที่นักกีฬาต้องการได้รับความช่วยเหลือก็คือการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างชนิดของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียดนั่นเอง ความเครียดทางกายภาพก็จะเข้าคู่กับการผ่อนคลายทางกายภาพหรือวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหลาย ส่วนความเครียดทางด้านจิตใจก็จะเข้าคู่กับการผ่อนคลายทางจิตใจนั่นเอง และการสร้างปัจจัยภายในจิตใจของนักกีฬาจับคู่กับเทคนิคเชิงจิตวิทยาการกีฬาเพื่อให้นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจในการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นแนวทางการสร้างจิตใจที่มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้พัฒนาองค์ประกอบด้านจิตใจ ประกอบไปด้วย 4 เทคนิค ประกอบไปด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย

#### 1.4.1 เทคนิคจินตภาพ

การฝึกเทคนิคการจินตภาพเป็นทักษะที่นักกีฬาหลายคนมักนำไปใช้ในสนามแข่งขันเพื่อควบคุมองค์ประกอบภายในจิตใจและใช้แสดงทักษะกีฬาได้อีกด้วย ซึ่งนฤมล จันทร์สุข และพีระพงษ์ บุญศิริ (2560, อ้างถึงในการศึกษาของ Drowatzky, 1975: 236) ว่าการจินตภาพมีบทบาทต่อการฝึกทางใจที่ส่งผลถึงความสามารถทางกายได้เป็นอย่างมาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมมุติฐานการฝึกฝนของนักกีฬา ความต่อเนื่องในการฝึกฝนจะเป็นผลให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันเป็นอย่างมาก และจินตภาพยังมีประโยชน์อีกหลาย ๆ ด้าน ดังนี้ 1) สร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาแสดงทักษะที่ตนเองมีออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพ 2) ช่วยทบทวนในตัวนักกีฬาต่อการฝึกซ้อมท่าทางเรียงลำดับขั้นตอนการเล่นของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี 3) สามารถช่วยในการพัฒนาทักษะจินตภาพและทักษะกีฬาได้เป็นอย่างดี

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2553) กล่าวถึงการสร้างภาพในใจว่าเป็นการฝึกซ้อมทักษะต่าง ๆ ในใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยนำประสบการณ์ทางด้านความรู้สึกนึกคิดที่ผ่านมาสร้างเป็นภาพที่ทำให้เกิดการรับรู้ทางร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การจัดระเบียบร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งการฝึกจินตภาพให้มีประสิทธิภาพนั้นมีรายละเอียดดังนี้

1) การนึกภาพ (Visual Image) นักกีฬามีการมองเห็นภาพเสมือนจริงและเปรียบเทียบได้จากภาพจริงเป็นทักษะขั้นต้นของการจินตภาพเพื่อให้ภาพนั้นชัดเจน

2) การตอบสนองของร่างกาย (Somatic Response) การนึกภาพที่ชัดเจนส่งผลให้เกิดรับรู้ทางจิตใจ และมีผลต่อประสาทการรับรู้ของนักกีฬาทั้งการไต่กลื่น การรับรส การเคลื่อนไหว และการได้ยิน อาจจะไปถึงการเสียใจและดีใจในทางกีฬาด้วย

3) การสื่อความหมาย (Meaning) การจินตภาพของนักกีฬาที่สมบูรณ์ส่งผลต่อการมองเห็น การตอบสนองต่อร่างกาย และการสื่อความหมายของนักกีฬา การสื่อความหมายเป็นการประเมินและให้ความสำคัญต่อการเกิดภาพนั้น ๆ

4) ความชัดเจนและความสมบูรณ์แบบในการสร้างภาพ (Clarity and Completeness of Image) การสร้างภาพที่ถูกวิธีจะต้องมีความชัดเจนและความมั่นคงของภาพระหว่างการฝึกซึ่งสามารถฝึกการจินตภาพโดยการนึกภาพที่อยู่ใกล้เคียง เริ่มจากส่วนสุดท้ายแล้วย้อนกลับมาสู่ภาพเริ่มต้น

5) ความสามารถในการควบคุม (Controllability) เป็นทักษะสำคัญในการฝึกจินตภาพโดยการเคลื่อนย้ายภาพและการสร้างภาพขึ้นมาใหม่ การควบคุมภาพนั้นช่วยให้นักกีฬาเพิ่มรายละเอียดทั้งความลึกและการขยายของภาพ

6) การมองอย่างพินิจพิเคราะห์ (Scanning) เป็นการใส่ใจรายละเอียดของภาพนั้น แล้ววิเคราะห์และสื่อความหมายจากลักษณะของภาพ

7) การฝึกซ้ำ ๆ เป็นประจำ (Principle of Repetition) การฝึกการจินตภาพขึ้นมาใหม่ได้ซ้ำ ๆ หลายครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนและความชำนาญของนักกีฬาเพื่อให้ภาพในใจนั้นเกิดขึ้นได้จริง

8) การยอมรับ (Acceptance) นักกีฬามีการตั้งใจ ยอมรับในการสร้างภาพนั้นและมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างภาพที่เกิดขึ้น เปิดใจรับการจินตภาพว่าส่งผลต่อร่างกายและจิตใจตนเอง

9) การจัดระเบียบร่างกาย (Body Position) การวางตัวเองให้มีความพร้อมในการฝึกการจินตภาพและมีสมาธิกับการฝึกให้มากที่สุด ช่วยให้การฝึกมีความต่อเนื่องและเกิดการเรียนรู้ในการฝึกการจินตภาพอย่างแท้จริง

จรัสพงษ์ สหาราษฎร์ (2551) กล่าวถึงแนวทางการฝึกการจินตภาพเพื่อให้เกิดการพัฒนาเรียนรู้การสร้างภาพในจิตใจของนักกีฬาและนำไปใช้ได้จนเกิดความชำนาญ หากนำไปปฏิบัติให้เป็นประจำจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบและมีแนวทางการฝึกดังต่อไปนี้

1) การสร้างจินตภาพให้มองเห็นภาพควรเป็นภาพหรือวัตถุที่เหมาะสม ก่อนฝึกควรให้ผู้ฝึกจินตภาพถึงสถานที่ชอบหรือประทับใจอาจให้ผู้ฝึกได้อธิบายแล้วใช้สถานที่แบบนั้นหรือสิ่งที่ประทับใจนั้นในการสร้างจินตภาพ

2) การนึกถึงสถานที่ที่ประทับใจให้ผู้ฝึกพยายามใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าทำให้ภาพที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนและเกิดประสิทธิผลในการสร้างจินตภาพ

3) ควรฝึกสร้างจินตภาพวันละสามครั้ง โดยฝึกช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน

4) ผู้ฝึกมีความมั่นใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับโค้ชซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจในนักกีฬา

- 5) เข้าใจกระบวนการในการปฏิบัติจากโค้ชหรือผู้ฝึกสอน
- 6) ไม่มีสิ่งเร้าจากภายในและภายนอกขณะฝึกการจินตภาพอยู่
- 7) ควรเลือกสถานที่ที่ไม่มีคนเดินไปมาจนทำให้กระบวนการสร้างภาพในจิตใจ

### ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

จรัลพงษ์ สาทรัมย์ทอง (2551, อ้างถึงในการศึกษาของ อานนท์ สีดาเพ็ง, 2548) ได้นำเสนอ ขั้นตอนการสร้างจินตภาพในนักกีฬาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ขั้นที่ 1 หลังตาแล้วนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจิตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวก หรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวก โดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

1) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่าง เช่น ความเชี่ยวชาญพรสวรรค์ ความเลือนราง ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น

2) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

3) ประเมินการตอบสนองของนักกีฬาในขณะที่สร้างภาพในใจ เช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีศักยภาพในกีฬานั้น ๆ มีการตอบสนองในทันที ความตึงของกล้ามเนื้อ ความชำนาญเชี่ยวชาญ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้เข้ารอบต่อไป การมีความสามารถเพิ่มขึ้น การได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่องและเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่น เช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 สลับตาขึ้นซ้ำ ๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องจำลองภาพภายในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง ย้ำคิดไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอดทน พยายาม และการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

การจินตภาพเป็นกระบวนการช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้นโดยมีผลในด้านความจำ การจัดกระบวนการทางความคิดและนำไปใช้ได้ ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันอีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเมื่อเวลาต้องจัดการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ หรือต้องการทำการงานบางอย่างให้ประสบความสำเร็จกล่าวได้ว่าจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาอย่างยิ่ง

### 1.4.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ

การรวบรวมสมาธิหรือการมีสมาธิในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาทุกคน การมีสมาธิอาจจะไม่ใช่การที่ต้องตั้งมั่นสมาธิตอนประกอบพิธีกรรมทางศาสนาแต่เป็นการจดจ่อในการทำงานที่ทำและมุ่งความคิด ความรู้สึกในขณะที่แข่งขันหรือการฝึกซ้อมโดยที่สิ่งเร้ากำลังดำเนินอยู่รอบ ๆ ซึ่งวิธีการฝึกเทคนิคการรวบรวมสมาธิจะประกอบไปด้วยวิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้เพื่อการฝึกและรวบรวมสมาธิ ซึ่ง Vietta and Colleagues (2006) ได้ศึกษาและกำหนดแนวทางการฝึกสมาธิในนักกีฬา ดังนี้

1. การฝึกสร้างสมาธิจากการแข่งขันจริงโดยในแมตซ์การแข่งขันโค้ชควรชี้แนะนักกีฬาให้มีการสำรวจและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อฝึกประสบการณ์การจัดการกับสิ่งเร้าและพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น เมื่อประสบกับเสียงเชียร์ข้างสนามทำให้นักกีฬาเสียสมาธิหรือสมาธิอาจจะหลุดไป โค้ชอาจจะแนะนำให้นักกีฬาฝึกกับมือด้วยตนเองและแนะนำวิธีการที่เหมาะสมให้แก่แต่ละคน ผลจากการฝึกจากการแข่งขันจริงคือเรียนรู้สร้างความเคยชินและประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกนั้นได้อย่างเหมาะสม

2. การฝึกสมาธิในการแข่งขันแมตซ์ที่เป็นการเล่นเครื่องหรือแมตซ์กระชับมิตร เพื่อให้นักกีฬาได้แสดงทักษะทางกีฬาที่ได้ฝึกซ้อมและจัดการกับความกดดันที่เกิดขึ้นในช่วงการจำลองการแข่งขันเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนนักกีฬาขณะแข่งขัน เช่น การแข่งขันที่ต้องรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่ทีมตามหลังคู่แข่ง โค้ชและนักจิตวิทยาการกีฬาคควรออกแบบสิ่งแวดล้อมที่เกินจริงบ้างเพื่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ้งยากกว่าปกติ เช่น สนามฟุตบอลขุ่นน้ำหรือกรรมการล่าเอียงมาก ๆ

3. การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) การที่ให้นักกีฬาได้ฝึกซ้อมเห็นภาพตนเองมีสมาธิในขณะที่ฝึกซ้อมและการแข่งขัน เป็นการมุ่งความสนใจในการสร้างภาพวิธีการและลำดับขั้นตอนการเล่นเพื่อให้นักกีฬามีพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้นและการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่นตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนี้จะมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกจินตภาพแล้วเท่านั้นเพราะความชัดและความสามารถในการควบคุมภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรวบรวมสมาธิ

#### วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้

การพัฒนาสมาธิที่เป็นองค์ประกอบภายในคือการมีสมาธิหรือความนิ่งที่ศูนย์กลาง (Stay Centered) ต่อสิ่งที่กำลังกระทำ ซึ่งจะมีการรับรู้ความสามารถตนเองมากกว่าจะเป็นสภาวะความคิดวิตกกังวลที่ส่งผลให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและสร้างความยากลำบากต่อการรวบรวมสมาธิและเสียสมาธิหลุดลอยจากสภาวะที่มีความกดดันสูง ดังนั้นองค์ประกอบภายใน เป็นทักษะที่ควร



ฝึกให้มีความนิ่งที่ศูนย์กลาง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นหรือการแสดงออกทางกายเช่นเดียวกัน โดยวิธีการที่จะให้เกิดความนิ่งที่ศูนย์กลางมีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

การใช้คำพูดหรือการแสดงออกใด ๆ ที่ก่อให้เกิดสมาธิ ความตั้งใจที่จะรวบรวมสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและการรับรู้ทางกลไก (Kinesthetic) ที่จะทำให้เกิดสมาธิและความตั้งใจเข้าสู่จุดศูนย์กลางหรือวิธีการเฉพาะเจาะจงในการแสดงทักษะนั้นให้ประสบผลสำเร็จ อาจจะเป็นการให้สัญญาณ (cues) ที่ก่อให้เกิดสมาธิในกิจกรรมที่กำลังทำนั้น และการให้สัญญาณนี้ควรเป็นเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ เช่น สัญญาณที่เกรก ลูกานิส นักกระโดดน้ำชาวอเมริกัน 4 เหรียญทองที่โซลโอลิมปิกใช้ในการกระโดดจนได้รับเหรียญทองคือ “ใจเย็น ๆ มองแท่นกระโดดมองน้ำ มองน้ำ มองน้ำ ตะขามองน้ำอีกครั้ง” เป็นต้น ซึ่งเป็นการป้อนข้อมูลสัญญาณเชิงบวกกับตนเองเพื่อสร้างสมาธิและความตั้งใจที่จะกระทำในแต่ละช่วงเวลา (ภาณุวัฒน์ วชิรธาภิรินทร์, 2553)

นักกีฬาจะตระหนักถึงเรื่องการรักษาสมาธิเพราะเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาที่ยอดเยี่ยม แต่การรักษาสมาธิในการแข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ สำหรับนักกีฬา ดังนั้นการพัฒนาและฝึกฝนเป็นสิ่งจำเป็นต่อนักกีฬาในการพัฒนาการควบคุมสมาธิในกีฬา การฝึกพัฒนาสมาธิสามารถฝึกฝนได้ตามการศึกษาของ Vietta and Colleagues (2006) ดังนี้

1) การฝึกการมีสมาธิต่อสิ่งที่ควบคุมได้ vs สิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ – สิ่งแรกคือสิ่งที่ควบคุมได้โดยนักกีฬาสามารถฝึกฝนการตอบสนองต่อความผิดพลาดในตนเอง เปลี่ยนจากการตอบสนองการแสดง ความเสียใจให้เป็นการแสดงการให้กำลังใจและอยากแก้ไขสิ่งนั้น ต่อมาคือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เมื่อนักกีฬาแสดงความผิดพลาด เสียงโทษหรือเสียค่าทอจากกองเชียร์ พยายามปล่อยให้ผ่านไป

2) การฝึกจำลองสถานการณ์ – ให้นักกีฬาฝึกจินตตภาพเป็นนิสัยในการจำลองสิ่งล่อลวงที่ทำให้เสียสมาธิและฝึกการรับมือกับสิ่งเร้าที่นั้นจนเป็นอัตโนมัติ อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันก็ได้

3) การฝึกการหลีกเลี่ยง - นักกีฬาควรพิจารณาหรือวิเคราะห์ได้ว่าเหตุการณ์หรืออะไรที่จะทำให้เสียสมาธิและพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้กลับมามีสมาธิได้เหมือนเดิมในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา

4) การให้สัญญาณกับสมาธิ - นักกีฬามักจะใช้คำพูดในด้านบวกหรือการสร้างภาพในความคิดเพื่อให้มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังทำ เช่น การยิงจุดโทษของนักฟุตบอล จะพูดกับตนเองในการเล็กลมุมขวาหรือซ้ายในการยิง และสร้างภาพให้เกิดขึ้นว่าจะต้องไปโดนส่วนไหนของลูกบอล

การมีสมาธิในทุก ๆ เหตุการณ์ของชีวิตบ่งบอกถึงการมีสติในการลงมือทำบางอย่างลงไป ซึ่งผลที่ได้มาอาจจะเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ทำให้เทคนิคการสร้างสมาธิส่งผลอย่างมากแก่นักกีฬาในการแสดงความสามารถเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางกีฬาฟุตบอลในทุก ๆ ระดับ โค้ชอาจจะสร้าง

สถานการณ์ที่มีความกดดันสูงและเบี่ยงเบนสมาธิของนักกีฬา โดยฝึกการรับมือจัดการและแนะนำเพิ่มเติมในการจัดสิ่งเร้าถ้าหากเกิดขึ้นอีกในอนาคต

### 1.4.3 เทคนิคการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้เร็วที่สุด เนื่องจากมนุษย์มีคำพูดที่วนเวียนภายในจิตใจตลอดเวลา บนสนทนาที่เกิดขึ้นภายในตนเองจะส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งนักกีฬาต้องเรียนรู้การจัดการคำพูดอัตโนมัติที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสร้างคำพูดเชิงบวกให้มีความน่าสนใจที่เข้มในการทำงานของตนเองการพูดกับตนเองสามารถนำไปใช้ได้ในทุก ๆ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเพราะมนุษย์ไม่สามารถห้ามหรือกำหนดความคิดหรือคำพูดของคนอื่นได้ แต่สามารถกำหนดหรือควบคุมคำพูดตนเองได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความคิดหรือคำพูดเชิงลบภายในจิตใจในขณะที่กำลังเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถรับมือจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ โดยวิธีการการหยุดคิดหรือการพูดกับตนเองได้มีนักวิชาการได้กล่าวไว้ ดังนี้

วิธีการฝึกการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง ซึ่งภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2556, อ้างถึงในการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542) ว่าความสำคัญการพูดกับตนเองและการคิดกับตนเองว่ามีความจำเป็นอย่างสูงในการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จและเป็นสิ่งที่กำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬามีเทคนิคที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ได้ดังต่อไปนี้

1. การเลิกคิด (Thought Stopping) การที่นักกีฬามีลักษณะส่วนตัวที่เป็นคนคิดมาก โดยเฉพาะวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดความกังวล ความลังเล คิดลบต่อตนเองหรือศักยภาพของตนเองที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอยหมดกำลังใจหรือเสียสมาธิ การหยุดความคิดหรือการเลิกคิดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ความคิดลบเข้ามาแล้วก็หายไป และนักกีฬาต้องไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนถึงความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองเป็นสิ่งที่ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าขณะแข่งขันโดยการพูดว่า “พอแล้ว หยุดคิดซะ” ดัง ๆ หรือการกระทำอย่างอื่นทดแทน เช่น สายหน้าเบา ๆ แล้วบอกตนเองว่า “หยุด” หรือฟังเพลง สิ่งเหล่านี้สามารถทำควบคู่ไปกับการสร้างจินตภาพทักษะกีฬานั้น ๆ และโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมต้องหมั่นสังเกตอาการที่ผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นและเข้าไปพูดคุยซักถามถึงความคิดที่ดำเนินอยู่ จะช่วยให้นักกีฬาค้นนั้นรู้สึกตื่นตัวและระวังความคิดมากขึ้น

2. เปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก (Changing Negative Thought to Positive Thought) นักกีฬามักจะมีลักษณะความคิดที่เป็นลบส่งผลให้นิสัยเป็นคนท้อถอย ดังนั้นการสังเกตความคิดและรู้สึกตัวถึงวิธีการพูดหรือคิดไปในทางที่ไม่เหมาะสมต้องพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปเชิงสร้างสรรค์มีการควบคุมจากลบให้เป็นบวกเช่น

- เดิม : เสียงเชียร์ที่ก้องกังวาลทำให้ผมเสียสมาธิ  
 เปลี่ยน : เสียงเชียร์ที่ก้องกังวาลทำให้ผมมีกำลังใจ  
 เดิม : ฉันทงทำอะไรได้เท่าซ้อมแน่เลย  
 เปลี่ยน : ซ้อมทำได้ดี วันนี้ผมพร้อมกว่า

3. การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) เป็นการที่นักกีฬาท้าทายกับความคิดเชิงลบเหล่านั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง หากความคิดที่เข้ามาบอกว่าตนเองไม่มีความสามารถ แทนที่นักกีฬาจะยอมรับต่อความรู้สึกนั้นแต่เป็นการเผชิญหน้าเอาชนะกับความคิดนั้น ๆ หรืออาจจะตั้งคำถามหาเหตุผลเพื่อวิเคราะห์หาวิธีการที่ทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์ซึ่งความคิดไม่สร้างสรรค์นั้นอาจเนื่องมาจาก

- 3.1 ความปรารถนาสร้างตนเองให้มีความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ
- 3.2 การคาดคะเนเองล่วงหน้าส่วนใหญ่มักจะคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันแพ้”
- 3.3 คิดว่าตนเองมีประโยชน์ต่อทีมก็ต่อเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น นักกีฬาที่คิดว่าต้องเล่นให้ได้ดีเพื่อทำให้คนอื่นรักหรือเห็นคุณค่า
- 3.4 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์”
- 3.5 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก

4. ควรมีการประเมินตนเองและสังเกตตนเองในความคิดอัตโนมัติที่เข้ามาในความคิดและความรู้สึกและฝึกการแก้ไขการพูดกับตนเองให้พยายามเปลี่ยนให้ส่งผลเชิงบวกต่อตนเอง ให้กำลังใจและพัฒนาทักษะในการรวบรวมสมาธิ

การพูดและคิดกับตนเองมีความสำคัญในการเล่นกีฬาอย่างมาก เป็นสิ่งกำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬา หากนักกีฬาคิดว่ามีศักยภาพมากพอที่จะทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้ นักกีฬาก็สามารถทำให้บรรลุผลตามที่หวังไว้ได้ และหากคิดว่าจะมีอุปสรรคมากมายที่ทำให้ก้าวข้ามไม่ได้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่มการแข่งขันก็จะแพ้ไปในที่สุด ดังนั้นการพูดกับตนเองและการคิดกับตนเองจึงเป็นการพยากรณ์ความสำเร็จของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ซึ่งควรจะพูดกับตนเองและคิดกับตนเองก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอย่างไร

Blees Teanna (2018) กล่าวถึงการพูดกับตนเองเป็นทักษะหรือเทคนิคจิตวิทยาที่สามารถฝึกฝนได้ตลอดเวลา บางเทคนิคก็ต้องการใช้การพูดกับตนเองประกอบด้วย เช่น การพูดกับตนเองเพื่อสร้างสมาธิ ดังนั้นจากการศึกษาการพูดกับตนเองประกอบด้วย 2 ลักษณะสำคัญ ดังนี้

1) การพูดดีกับตนเอง (Positive Self-talk) เป็นการพูดในสิ่งที่ดีหรือสร้างสรรค์และเป็นผลดีต่อตนเอง ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ การมุ่งความสนใจและความสามารถ เช่น “วันนี้ผมจะทำได้ดี” “วันนี้เป็นวันของผม” หรือ “ผมทำได้” เป็นต้น

2) การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self-talk) เป็นการพูดหรือการตีความเกี่ยวกับตนเองในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราห่างไกลเป้าหมายมากขึ้น รวมทั้งเกิดประสิทธิผลลดลงและเกิดความวิตกกังวล เช่น “ผมยิงแบบโง่ ๆ” “ผมมันไอ้ตัวช่วย” หรือ “ผมเล่นแบบนี้ได้อย่างไร” เป็นต้น จากการวิจัยพบว่าคำพูดเหล่านี้ไม่ได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างใด แต่กลับยิ่งทำให้อารมณ์เสียมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลและความสับสนมากขึ้น

### จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเองมีจุดประสงค์ที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่มคนที่นำไปใช้ ซึ่งไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556, อ้างถึงในการศึกษาของ สืบสาย บุญวีริบุตร, 2541) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเองตัวเองไว้ ดังนี้

1) การพูดกับตนเองเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดบธรรมชาติความคิดและการพูดกับตนเองมักเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความสนใจและวิธีการเล่นที่ถูกต้อง และทบทวนหลักการหรือเป็นกุญแจสำคัญของทักษะนั้น

2) การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะหรือสิ่งที่เรียนรู้โดยการให้ข้อมูลเพื่อเปลี่ยนความเคยชินหรือความเป็นอัตโนมัติ ให้เป็นการตอบสนองใหม่ เช่น การพูดว่า “ผลัก ดึง ยก” เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลังกา โดยการผลักมือ ดึงตัวตั้งตรง รอ ยกสะโพกขึ้นเพื่อทำลังกา เป็นต้น

3) การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้พร้อมแล้ว” “ผมเป็นเจ้าของสนามนี้” หรือ “เร็ว ลุย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงท่าความสะอาดที่เป็นเอกลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

4) การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นการใช้คำพูดเมื่อการมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสติไปกับสิ่งต่าง ๆ เช่น เกรก ลูกันิส (Greg Luganis) นักกระโดดน้ำชาวสหรัฐอเมริกา ได้เผยว่าวิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา คือ “ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก มองน้ำ พับ” เป็นต้น วิธีการนี้จะช่วยการลดการแทรกแซงของความคิดได้ เนื่องจากการพูดกับตนเองนั้นทำให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้น

5) การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองส่งเสริมให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นให้เสมอต้นเสมอปลาย เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาซ้อมเพิ่มอีก 20 นาที เพื่อฝึกซ้อม นักกีฬาก็จะเหนื่อยเพิ่มขึ้นและได้นอนน้อยลง อาจเกิดความรู้สึกเบื่อและท้อถอยเพิ่มมากขึ้น นักกีฬาคควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามไว้ในกรณีที่ซ้อมเป็นเวลานาน ความเมื่อยล้าที่เพิ่มมากขึ้น ความพยายามลดลง โค้ชควรชี้แนะถึงเป้าประสงค์ที่นักกีฬาสัญญาไว้กับตนเอง จุดมุ่งหมายของทีม

จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ในการแข่งขัน เช่น “ลูกนี้เพื่อเอเชียนคัพ” หรือ “ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา” เป็นต้น

6) การพูดกับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น หรือการแข่งขัน นักกีฬาบางคนสงสัยในความสามารถของตนเอง ทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กล้า ๆ กลัว ๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น การปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น “ใครเป็นไง ผมไม่สน ผมเก่งที่สุดในสนามนี้” “ซ้อมมาทั้งปี วันนี้จะเป็นวันของผม” “ผมทนแรงกดดันมาได้ตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ผมทำได้” “คอยดู” “มั่นใจ” “ไม่ใช่เวลาสำหรับคนขลาด” “ไม่ผิด ก็จะไม่รู้ว่าถูก” หรือ “เราทำได้” เป็นต้น

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2556, อ้างถึงในการศึกษาของ สีสายบุญวีรบุตร, 2541) ว่าหลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตัวเอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ควรระวังเกี่ยวกับวิธีการคิดหรือการพูดกับตัวเองควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ นักกีฬา บางคนชอบคิดไม่ดีต่อตัวเองก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ท้อถอยและเสียสมาธิโดยไม่รู้ตัว

2) ควรระวังเนื้อหาความคิดและการพูดกับตัวเองซึ่งจะมีผลกับความรู้สึกและความสามารถในการใช้คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณเทคนิคแก้ไขสร้างสรรค์กับคู่ต่อสู้บางคนหรือบางสถานที่ นักกีฬามักจะกำหนดเงื่อนไขกับตัวเองจนเป็นอุปสรรคทางจิตใจ (Mental Block) เช่น “ผมเล่นสนามนี้ไม่ได้เลย” “มีเสียงเชียร์ผมจะยิงจุดโทษไม่ได้เลย” “ฉันยิงไม่ได้ถ้าได้ยินเสียงโห่ร้องจากแฟนคลับ” ความคิดลักษณะนี้เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้สีก่อน นักกีฬาควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิดเพื่อหาทางแก้ไข

3) ข้อควรทำคือการนึกย้อนหลัง (Retrospective) การสร้างจินตภาพและการทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการคิดและพูดกับตนเอง (Self-talk Log) ในบทสนทนาเกี่ยวกับตัวเองเพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ดีมาใช้ในสถานการณ์ที่คล้ายกันครั้งต่อไป

### ประโยชน์ของการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเองก่อให้เกิดประโยชน์มากมายให้กับนักกีฬา เป็นกระบวนการจัดการเสียงภายในจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโดยตรง ซึ่ง Olvera (2020) ได้กล่าวถึงประโยชน์การพูดกับตนเองของนักกีฬาอาจจะเป็นการพูดที่ออกเสียงหรือพูดในใจก็ได้มีความสำคัญ ดังนี้

1) เพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยปกติความคิดและการพูดกับตนเองของนักกีฬาจะต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของแต่ละสถานการณ์ด้วยการใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความรู้สึกและการเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถสร้างประโยคบทสนทนาเชิงบวกให้กับตนเองและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น พูดกับตนเองว่า “ต้องเป็นแชมป์ลีกปีนี้ให้ได้” พูดกับตนเองต่อไปว่า “ผมพยายามฝึกซ้อมมาอย่างหนักเพื่อการแข่งขันนี้และผมจะต้องเล่นตามที่ตนเองฝึกซ้อมมาและตั้งใจให้ดีที่สุดจนการแข่งขันนี้ต้องสลักชื่อทีมของผมในฐานะแชมป์”

2) เพื่อควบคุมสมาธิและมุ่งเน้นไปยังจุดที่สำคัญโดยการใช้คำพูดเพื่อจดจ่อไปยังจุดที่สำคัญตามที่นักกีฬาต้องการ เช่น ยิงลูกโทษฟุตบอล: เหยหน้าตามองมุมที่เลือกจะยิงไปให้สุด

3) เพื่อแก้ไขพัฒนาความผิดพลาดที่ผ่านมา เป็นการพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือแก้ไขการแสดงทักษะที่ผิดให้ถูกต้องโดยการพูดย้ำกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี เช่น ก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงต้องพร้อมอยู่ตลอดเวลา และเมื่อได้รับบอลต้องส่งบอลไปยังตำแหน่งที่ได้เปรียบมากที่สุด

4) เพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ เป็นการคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นให้มีอารมณ์มีความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขันเช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ผมเล่นได้ดี” “พร้อมที่จะแข่งเพื่อชนะ” หรือ “ใจเย็น” เป็นต้น

5) เพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นนั้น ๆ และมีความเสมอต้นเสมอปลาย เช่น นักกีฬารู้สึกท้อแท้ให้พูดกับตนเองเพื่อให้ความพยายามต่อไป เช่น “ลุยเลย” “ใจเย็น” “ค่อย ๆ ฝึกแล้วดีเอง” เป็นต้น เป็นข้อความที่จะทำให้ความพยายามไว้วางหากนักกีฬาต้องใช้เวลาฝึกซ้อมระยะเวลาที่ยาวนานซึ่งอาจจะเกิดความเบื่อ ความล้า ความเหนื่อย ความพยายามที่ถดถอย โค้ชต้องช่วยย้ำเตือนถึงเป้าหมายที่นักกีฬาสัญญาไว้กับตนเองและทีม เช่น “ลูกนี้เพื่อระดับประเทศ” “เกมนี้เพื่อการซ้อมตลอดทั้งปี” หากเกิดความท้อเพราะซ้อมมากแต่ไม่ประสบผลสำเร็จตามต้องการ โค้ชและนักกีฬาควรทบทวนวิธีการขณะที่ถูกต้องมากกว่ามาอ้างเหตุผลว่าขาดศักยภาพในการเล่นกีฬา

6) เพื่อส่งเสริมความมั่นใจในตนเองก่อนการเล่นและระหว่างการเล่น นักกีฬาหลายคนมีความกังวลต่อความสามารถของตนเอง รู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ส่งผลให้การเล่นไม่เต็มที่ การพูดเพื่อสร้างความเชื่อมั่น เช่น “ผมซ้อมมาทั้งปีวันนี้ผมต้องชนะ”

การสร้างประโยคพูดกับตนเองที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยเริ่มจากเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง มีความเป็นไปได้ มีความท้าทายและสามารถบรรลุได้ นักกีฬาสามารถวางแผนไว้ล่วงหน้าแล้วใช้เป็นแนวทางในการสร้างประโยคพูดกับตนเอง อีกประการหนึ่งก็คือการที่นักกีฬาตระหนักถึงตนเองตลอดเวลาและมีการจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำบ่งบอกให้เห็นถึงความตั้งใจของนักกีฬา หากนึกถึงความสามารถของตนเองล่วงหน้าก็อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นนักกีฬาควรสร้างประโยคพูดกับตนเองให้เป็นเชิงบวกเพื่อสร้างความมุ่งมั่น ตั้งใจในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันฟุตบอล และเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนเสียงเชิงลบมาเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาสามารถก้าวไปถึงจุดสูงสุดที่ตั้งไว้ได้

#### 1.4.4 เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคที่องค์กรทั่วโลกใช้เพื่อตั้งศักยภาพของพนักงานมาบริหารเพื่อยกระดับองค์กรให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องจากการทำงานโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีกระบวนการไปถึงเป้าหมายนั้นจะเสริมสร้างกำลังใจหรือความมุ่งมั่นให้บุคคลได้ทำตามแนวทางที่ใฝ่ฝันไว้ เมื่อเกิดความผิดพลาดก็สามารถจัดการรับมือได้ ในการแข่งขัน

กีฬาฟุตบอลก็เช่นกัน การวางเป้าหมายต่อตนเองหรือทีมเป็นแนวทางการกำหนดพฤติกรรมแห่งความสำเร็จ เสริมสร้างความตั้งใจแน่วแน่ต่อการบรรลุเป้าหมายนั้น

Weinberg (2013) กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายในกีฬาว่าเป็นการเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมเพื่อไปสู่จุดสูงสุดที่นักกีฬาคาดหวังไว้ เป้าหมายที่มีความยากจะส่งผลกระทบต่อระดับความสามารถและความพยายามของนักกีฬาที่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับเป้าหมายที่ง่าย การตั้งเป้าหมายสามารถยกระดับความสามารถของนักกีฬาได้อย่างเห็นได้ชัด การตั้งเป้าหมาย ควรมีเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว และเป้าหมายที่ดีควรเป็นเป้าหมายที่ไม่ยากเกินไป และไม่ง่ายเกินไป ต้องเป็นเป้าหมายที่สมเหตุสมผลที่ให้นักกีฬามีแรงขับเคลื่อนอยากจะทำประสบความสำเร็จตามแนวทางของตนที่ได้วาดไว้ การตั้งเป้าหมายที่สามารถช่วยให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพตนเองได้ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ 1) เป้าหมายที่เจาะจง ไม่ยืดเยื้อ ชัดเจน 2) เป้าหมายที่มีความยากพอสมควรเพื่อยกระดับความพยายามของนักกีฬา และ 3) เป้าหมายที่ทำทลายความสามารถของนักกีฬาเพื่อที่ข้ามขีดศักยภาพเดิมของตนเองให้สูงขึ้น

หลักการกำหนดเป้าหมายตามที่ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) ได้เสนอแนะแนวทาง 10 ประการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายทางการกีฬา มีรายละเอียดดังนี้

1. เป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจนกว่า
2. เป้าหมายที่ปริมาณยิ่งสูงยิ่งเกิดผลดี (เมื่อความสามารถและความพยายามเพียงพอ)
3. เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและยากจะนำไปสู่การเล่นที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายให้ทำได้ดีที่สุดหรือไม่มีเป้าหมายเลย
4. การตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวที่นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ดี ทักษะที่ดีต่อกิจกรรมนั้นส่งผลให้การเล่นกีฬามีพัฒนาการขึ้นตามลำดับ
5. เป้าหมายจะส่งผลโดยตรงต่อการเล่นกีฬา ปรับความพยายามเพื่อเพิ่มระดับความอดทนต่องานและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและทีม
6. เป้าหมายจะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุได้ดีที่สุดเมื่อมีการประเมินผลของความพยายามที่ผ่านมาและสะท้อนถึงความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมนั้นด้วย
7. เมื่อเป้าหมายยากขึ้น การอุทิศตนเองต่องานมากเท่าไรผลที่จะตามมาก็มากขึ้นเท่านั้น
8. การมุ่งมั่นต่อการเล่นมักจะเกิดจากการมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา และนักกีฬายอมรับเป้าหมายที่กำหนดไว้
9. เป้าหมายที่ยากจะสำเร็จได้เมื่อมีการวางแผนการฝึกซ้อมและกลวิธีที่ดีโดยเฉพาะเมื่อกิจกรรมนั้นมีความยุ่งยากและซับซ้อน
10. การแข่งขันจะช่วยสร้างประสบการณ์และนำข้อบกพร่องไปสู่การปรับเป้าหมายที่ต้องฝึกและแข่งขันต่อไป

José Vasconcelos-Raposo and Colleagues (2012) กล่าวถึงรูปแบบการตั้งเป้าหมายที่สำคัญสำหรับนักกีฬาประกอบไปด้วย 2 ลักษณะ

1) เป้าหมายระยะสั้น (Short-term Goal) เป็นการตั้งเป้าหมายของโค้ชและนักกีฬาในการฝึกซ้อมแต่ละช่วงของการฝึกโดยจะมีรายละเอียดและจุดประสงค์ที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาคาดหวังให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละการฝึกซ้อม เช่น การเสริมสร้างสมรรถนะทางด้านร่างกาย เทคนิคในการเล่น และพัฒนาสภาพจิตใจ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถเห็นการพัฒนา นักกีฬาฟุตบอลและระบบทีมไปพร้อมกันซึ่งจะส่งผลมากมาต่อการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

2) เป้าหมายระยะยาว (Long-term Goal) เป็นการตั้งเป้าหมายต่อการเล่นกีฬาในอนาคตซึ่งอาจจะเกี่ยวกับความใฝ่ฝันที่อยากเล่นสโมสรหรือติดทีมชาติ หรือการประสบความสำเร็จในรายการเมเจอร์ใหญ่ ๆ ของประเทศ

เป้าหมายที่ดีและเหมาะสมสำหรับนักกีฬาจะช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจและเป็นแนวทางชี้นำพฤติกรรมสู่ความสำเร็จของนักกีฬาได้

การกำหนดเป้าหมายเป็นแนวทางที่นำนักกีฬาไปในเส้นทางที่ถูกต้อง มีการกำหนดพฤติกรรมที่เจาะจงต่อการเล่นฟุตบอล กิจกรรมนั้นจะส่งผลให้มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้โดยดี การกำหนดเป้าหมายจะทำให้พฤติกรรมของนักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเพราะนักกีฬาตระหนักถึงตนเองว่าอยากได้อะไรมากที่สุดและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามา นักกีฬาพยายามก้าวข้ามสิ่งกีดขวางนั้นและไปถึงเป้าหมายที่ตนฝันใฝ่

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถฝึกฝนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพียงแต่นักกีฬาต้องได้รับการแนะนำในการฝึกฝนและศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเทคนิคนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดของนักกีฬาได้ แต่สำหรับนักกีฬาอาชีพหรือบุคคลที่เล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศจำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความชำนาญในการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อให้ดึงศักยภาพของนักกีฬาออกมาใช้อย่างเต็มความสามารถ เนื่องจากการเล่นกีฬาของบุคคลประเภทนี้ มีความคาดหวังที่สูงและความกดดันยิ่งสูงขึ้นตาม ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของสภาพจิตใจของนักกีฬาในการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนในประเทศไทย ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นองค์ประกอบที่ต้องพัฒนาของนักกีฬาเยาวชนเพื่อให้เกิดการใช้ความสามารถของตนเองที่ปราศจากแรงกดดันหรือความตึงเครียดต่าง ๆ โดยการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามอบุณาการให้เกิดประโยชน์มากที่สุด



## 2. ความเข้มแข็งทางจิตใจ

### 2.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถของนักกีฬาที่ต้องต่อสู้รับมือกับสภาวะกดดัน ปัญหาหรือวิกฤตต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างแข่งขันหรือการฝึกซ้อมเพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติของจิตใจได้ในเวลาอันรวดเร็วซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)” เป็นพลังงานในจิตใจของนักกีฬาที่ช่วยยกระดับความสามารถในการเล่นกีฬาและส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและพัฒนาตนเองจนก้าวขึ้นแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬาซึ่งถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีศักยภาพมากเพียงใดแต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้วก็ไม่อาจจะประสบความสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งช่วยจัดการควบคุมอารมณ์ให้นักกีฬามีความอดทนต่อสถานการณ์กดดันต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จต้องมีพรสวรรค์และการฝึกทักษะที่ดีและมากพอ ซึ่งทักษะคือการเรียนรู้ฝึกฝนซ้ำ ๆ ให้เกิดความชำนาญ เช่น การฝึกกระโดด การส่งบอล การวิ่ง การฝึกยิงธนู การตีลูกและการเตะให้ชำนาญ เป็นต้น นักกีฬาต้องหมั่นทำการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง ซ้ำ ๆ และทบทวนให้ชำนาญ โดยในทางทฤษฎีนั้นทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมากเช่นเดียวกับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงจนกลายเป็นนิสัย ยิ่งหากมาผนวกกับพรสวรรค์ก็ทำให้โอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้นด้วย

ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2553) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ และได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความมั่นคงเด็ดเดี่ยวไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น

ชนิษฐา โรธฐาน (2554) ได้กล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ท้อแท้ การมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงกดดันจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น หากจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้น การสร้างคุณสมบัติความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนเป็นเรื่องที่ทุก ๆ คนต้องให้ความสำคัญทั้งในด้านการศึกษาวิจัยและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้สู่การนำไปใช้จริง

ความเข้มแข็งทางจิตใจหมายถึงการกำหนดพฤติกรรมตนเองและสร้างความสามารถเปรียบในสถานการณ์การแข่งขันและความพร้อมต่อการเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความทุ่มเทและมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

สุริยัน สมพงษ์ และคณะ (2554) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การควบคุมกรอบแนวคิดการเป็นนักกีฬาที่ดีในนักกีฬาทุกคน เป็นการตอบสนองเชิงกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยา ซึ่งความรู้สึกที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างทรงพลังและเป็นอิสระซึ่งเกิดมาจากอุปสรรคที่ทำทลาย พลังขับเคลื่อน ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สปีริต การยืนหยัด และความสนุกสนาน และพลังเหล่านี้ไม่สามารถนำมาใช้ได้หากมีความรู้สึกอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่นั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสน

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ อดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นและมีความมุ่งมั่นที่จะก้าวข้ามความกลัวต่าง ๆ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจ การรับมือกับความกดดันได้เหมาะสม การมีสมาธิ และการมีความมั่นใจซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้อาจจะได้รับจากการสอนและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง อีกทั้งเป็นคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาได้ (Weinberg, 2013)

Strycharczyk and Clough (2004) กล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจว่าไม่ใช่ความแข็งแกร่งหรือความเข้มแข็งเหมือนความเป็นชายแต่คือความยืดหยุ่นและความมั่นใจในการรับมือต่อสิ่งเร้ารอบตัว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสามารถของตัวบุคคลและองค์กรที่จะสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและเหมาะสม และสร้างบรรยากาศทางบวกให้กับตนเองและองค์กร

Anna-Marie C. Jaeschke (2012) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ และนำทักษะทางจิตใจในการก้าวข้ามหรือเอาชนะกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม สามารถจัดการได้อย่างไม่ลดละเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ อีกทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้จากการฝึกฝนเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เกิดความชำนาญ ฝึกฝนอยู่เป็นประจำและนำเทคนิคทางจิตวิทยามาปรับใช้ในชีวิตจริง ซึ่งบุคคลนั้นสามารถจัดการให้มีสมาธิ ความมั่นใจ และการควบคุมตนเองภายใต้แรงกดดัน ได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

Julius Jooste (2012) ได้ให้คำนิยามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับความเครียดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกีฬา และก้าวข้ามความผิดพลาดได้ มีความเชื่อในตนเองอย่างแน่วแน่ต่อการประสบความสำเร็จในกีฬา มีความปรารถนาและแรงจูงใจภายในต่อความสำเร็จที่ไม่มีวันหมด และเป็นความสามารถที่นักกีฬาเล่นกีฬาภายใต้ความกดดันได้

Maggard (2014) พูดถึงนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นคนที่มีไหวพริบในการรับมือและจัดการกับความทุกข์ยาก ความเครียดและความกดดันอย่างมีประสิทธิภาพเป็นความสามารถ

ในการเอาชนะและตอบสนองต่อความล้มเหลวอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นทักษะในการปฏิเสธการยอมแพ้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และอาจจะหมายถึงสภาวะจิตใจที่ยืดหยุ่นและไม่อ่อนไหวต่อสิ่งเร้าได้อย่างง่ายดาย

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553, อ้างถึงในการศึกษาของ Norris, 1999) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและความอดทนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จได้ การศึกษาที่ได้ข้อสรุปเช่นนี้ ส่งผลให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการกีฬาในปัจจุบันนี้ และเป็นหัวข้อสำคัญในการศึกษาค้นคว้าวิจัยอย่างมากในกลุ่มนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งต่อมากการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจได้ระบุว่า เป็นคุณสมบัติสำคัญข้อหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการกีฬาและหากนักกีฬาคนใดมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่มากพอ ก็จะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลย

สุริยัน สมพงษ์ และคณะ (2554, อ้างถึงในการศึกษาของ Cresswell, 2002) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความเชี่ยวชาญด้านจิตใจของนักกีฬาที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งความเชี่ยวชาญก็คือพลังการรับมือกับความกดดัน ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาย่อย ๆ สม่่าเสมอจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะคิดและพูดเชิงบวกต่อตัวเองเสมอ ให้กำลังใจคนรอบข้างและสร้างแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างให้กับตนเอง ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตนเองแล้วยังเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดีและจะเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมทีม

Doshay (2018, อ้างในการศึกษาของ Jones and Connaughton, 2002) ว่าคำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นพลังใจที่ดีที่สุดที่ช่วยให้นักกีฬาดทนต่อสิ่งเร้ารอบตัว มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างรอบคอบและเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จและสามารถละทิ้งความท้อแท้หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยรับมือกับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธโมโหในระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อมซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง และมีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง

จากการศึกษาความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงสรุปความหมายได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา ซึ่งแม้ว่านักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใดแต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้วก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ตนเองและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัวให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาภายใต้สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นปกติ ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงหมายถึงความสามารถของนักกีฬาที่ต้องต่อสู้และรับมือ

กับสภาวะกดดัน ปัญหาหรือวิกฤตต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขันหรือการฝึกซ้อม ความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่ขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาสามารถพัฒนาและฝึกฝนให้มีความยืดหยุ่นและสามารถจัดการรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ได้มากกว่ากัน เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติของจิตใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว และสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาฟุตบอลออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

## 2.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาถือว่ามีความสำคัญอย่างมากในการแสดงความสามารถของนักกีฬาดังกล่าวที่ว่า “ความแข็งแรงนั้นไม่เกี่ยวกับเรื่องของสมรรถภาพทางกาย เพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจที่ไม่ย่อท้อ” การบรรลุเป้าหมายของนักกีฬาไม่ได้เน้นไปที่สภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความยืดหยุ่นทางจิตใจที่จะช่วยให้นักกีฬารู้ว่าควรจะทำปฏิบัตินิสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละการแข่งขัน โดยความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ นักกีฬาที่สามารถซึมซับเรียนรู้จากนักจิตวิทยาประจำทีมหรือผู้ฝึกสอนจะสามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้นในการแข่งขันหรือฝึกซ้อม ส่วนนักกีฬาที่ไม่สามารถเรียนรู้การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอาจจะประสบกับความท้อแท้และยอมแพ้กับกีฬาฟุตบอลโดยจะแสดงให้เห็นถึงความกระหายต่อชัยชนะที่น้อยลงหรือการโต้ตอบทางลบส่งผลให้ตนเองและทีมเสียผลประโยชน์จากการแข่งขันกีฬาฟุตบอล อีกทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลโดยตรงต่อความสำเร็จในเชิงกีฬาและการเล่นกีฬาอย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาที่อธิบายถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ดังนี้

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายังสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งกุลธิดา เกียรติผาติ (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสามารถเผชิญปัญหากับความกดดันหรือรับมือกับสิ่งเร้าที่อาจจะเกิดขึ้นภายในจิตใจของนักกีฬาได้ จัดการกับอารมณ์ทางลบของตนเอง มีการประเมินและรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง อาจจะใช้อารมณ์ทางบวกในการเผชิญปัญหาและลดการใช้อารมณ์ทางลบ เมื่อนักกีฬามีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น จะมุ่งเน้นไปกับการเผชิญหน้ากับความเครียดในกีฬาได้อย่างเหมาะสมเพราะความฉลาดทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถทางกีฬาของนักกีฬา ถ้าหากนักกีฬาผ่านการฝึกฝนจะสามารถตระหนักถึงประสบการณ์ในการแสดงอารมณ์ในแต่ละสถานการณ์และอิทธิพลของอารมณ์จะสามารถทำนายความสำเร็จของนักกีฬาได้

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552, ได้อ้างถึงในการศึกษา Loehr, 1982) ว่าความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีจิตใจเข้มแข็งจะตอบสนองต่อความไม่คงที่ของสิ่งแวดล้อมทำให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย สงบและมีพลังกำลังเพราะพวกเขาเรียนรู้ในการพัฒนา 2 ทักษะ อย่างแรกคือ

ความสามารถในการสร้างความต่อเนื่องของพลังใจในช่วงที่พบกับวิกฤตและเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างที่สองคือความคิดที่เด็ดเดี่ยว และความเข้มแข็งทางจิตใจอาจเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติหรือพัฒนาขึ้นด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยา ส่งผลให้สามารถรับมือกับความตึงเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความกดดันที่ทำให้นักกีฬาสามารถรับมือกับฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเป็นปกติในการแข่งขัน การฝึกซ้อมและชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะสามารถตัดสินใจได้ดีมุ่งไปที่จุดสำคัญ มั่นใจและควบคุมแรงกดดันได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม

ขนิษฐา ระโหฐาน (2554, อ้างถึงการศึกษาของ Loehr, 1986) ว่าความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจจะติดตัวนักกีฬาตั้งแต่เกิดซึ่งมีมากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกเชิงจิตวิทยา การกีฬาเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงและนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งกีฬา และการเผชิญหน้าหรือต่อสู้กับอารมณ์สิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่ของคลื่นสมอง ความดันเลือด ความรู้สึกกลัวและอารมณ์ต่าง ๆ รวมไปถึงอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านที่สรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นสภาพจิตใจที่ได้บ่มเพาะแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดันในรูปแบบต่าง ๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับการแข่งขันกีฬาอย่างเดียวและเป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่ช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง ยึดมั่นกับความตั้งใจของตนที่จะประสบความสำเร็จและสามารถตัดความท้อแท้ หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย อีกทั้งยังสามารถระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้นักกีฬามีความได้เปรียบเหนือกว่าคู่ต่อสู้โดยจะรักษาระดับความได้เปรียบตามสิ่งที่ดำเนินการอยู่รอบ ๆ ตัวที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและมาจากการพัฒนาฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เห็นได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างมากต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาและสร้างความได้เปรียบเหนือคู่แข่ง นักกีฬาที่ไม่สามารถอดทนและจัดการกับความกังวลทางกีฬาได้ บ่งบอกถึงนักกีฬาที่ไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งจะให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพที่มีได้อย่างเต็มที่

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2555) กล่าวว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนทางจิตใจจะได้เรียนรู้การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลในการแข่งขันเพื่อควบคุมสมาธิ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มทักษะการสื่อสาร และความสามารถอื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จทางการกีฬาอีกมากมาย ผลประโยชน์ของการฝึกทักษะเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะได้กับการเล่นกีฬานั้นแต่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจในด้านอื่น ๆ ของชีวิตด้วย

พิทยา บุญคงเสน และคณะ (2557, อ้างถึงในการศึกษาของสมบุรณ์, 2548) ว่าหากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตใจที่สมบุรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

เพราะเมื่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาได้พัฒนาถึงขีดสูงสุด ความสามารถในการนำออกมาใช้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด องค์ประกอบที่ควบคุมสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา คือสมรรถภาพทางจิตใจ อีกทั้งความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬา เป็นความสามารถในการรักษาระดับการเล่น โดยมีการเล่นที่เหนือกว่าทั้งความสามารถและทักษะในสถานการณ์การแข่งขัน โดยเน้นที่อารมณ์ใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การตอบสนองทางอารมณ์ ความเข้มข้นทางอารมณ์ และการฟื้นคืนทางอารมณ์

กรมพลศึกษา (2558, ได้อ้างถึงในการศึกษาของ Daroglou, 2011) ว่าผู้ฝึกสอนไม่ควรให้ความสำคัญกับระดับความสามารถของนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการจิตใจให้กับนักกีฬาควบคู่ไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างและความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

Amanda (2014, อ้างถึงในการศึกษาของ Loehr, 1994) ว่าความเข้มข้นทางจิตใจมีส่วนสำคัญอย่างมากในการช่วยให้นักกีฬาแสดงออกความสามารถทางกีฬาให้มีความต่อเนื่องและสามารถยกระดับทักษะที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น การพัฒนาความเข้มข้นทางจิตใจช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดและก้าวไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ในที่สุด

Sorokhaibam Singh & Sanjib Kumar (2020) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬาเท่ากับความเข้มข้นทางด้านร่างกายในนักกีฬา ความเข้มข้นทางจิตใจสามารถสร้างความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและความผิดพลาดในกีฬาได้ ความเข้มข้นทางจิตใจในนักกีฬาฟุตบอลเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้เต็มความสามารถ

ความสำคัญของความเข้มข้นทางจิตใจสามารถกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาที่มีความสามารถทางด้านร่างกายที่เท่าเทียมกันมีความแตกต่างกัน โดยที่นักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจสูง มีการแสดงออกทางการกีฬาและจัดการกับสิ่งเร้าที่ดำเนินอยู่รอบตัวเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถแสดงศักยภาพการเล่นกีฬาฟุตบอลให้ถึงขีดสูงสุดได้

### 2.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มข้นทางจิตใจ

การศึกษาความเข้มข้นทางจิตใจสามารถให้ความหมายในหลากหลายกรอบแนวคิด ทั้งนี้เพื่อจำแนกความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลให้มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาการกีฬาไว้ ดังนี้

Sorokhaibam Singh and Sanjib Kumar (2020) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจเป็นนักกีฬาที่มีวินัยต่อตนเอง เป็นนักกีฬาที่ตอบสนองต่อความกดดันที่ช่วยให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย สงบและมีพลัง เนื่องจากนักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถ

ในการสร้างพลังงานเชิงบวกในสภาวะวิกฤติและอุปสรรคต่าง ๆ ภายใต้ความกดดันในการแข่งขัน และนักกีฬายังคงสามารถคิดเชิงบวกที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลตลอดเวลา

Weinberg (2013, อ้างถึงในการศึกษาของ Jones and Colleagues 2007) ว่าคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นประกอบไปด้วย 4 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. ทักษะคิด เป็นนักกีฬาที่มีความรู้และความสามารถที่ชาญฉลาดในการมุ่งไปที่จุดสำคัญและมีความเชื่อมั่นในตนเองเชิงการกีฬาอย่างเห็นได้ชัด
2. มีการฝึกฝน เป็นนักกีฬาที่ฝึกทักษะยาก ๆ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการแข่งขัน
3. นิัยระหว่างการแข่งขัน เป็นนักกีฬาที่มีอิสระและสนุกสนานเมื่อเล่นอยู่ภายใต้ความกดดัน แม้ความกดดันจะเพิ่มขึ้นสูงขึ้นแต่ก็ยังสามารถแสดงทักษะในระดับที่สูงได้
4. นิัยหลังการแข่งขัน เป็นนักกีฬาที่มีคุณลักษณะความสำเร็จและยอมรับความพ่ายแพ้และสามารถแข่งขันต่อด้วยความมั่นใจในช่วงเวลานั้น ๆ

Jones (2002) ได้ทำการศึกษาขอบเขตของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งลักษณะของนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบไปด้วย 12 ลักษณะ ดังนี้

- 1) เป็นนักกีฬาที่มีความคิดเชิงบวกในทุก ๆ สถานการณ์การแข่งขันและการฝึกซ้อม
- 2) มีความเชื่อในศักยภาพตนเอง
- 3) มีความมั่นใจต่อการเล่นกีฬา
- 4) เป็นนักกีฬาที่เห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) มีความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาตนเอง
- 6) มีความปรารถนาต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล หรือการรักในสิ่งที่ทำ
- 7) มีการกำหนดเป้าหมายเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของตนเอง
- 8) มีความอดทนต่อการประสบความสำเร็จ
- 9) มีความมุ่งมั่นตั้งใจต่อการฝึกซ้อมเพื่อให้แสดงศักยภาพออกมาให้ดีที่สุด
- 10) สามารถควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ที่ไม่สร้างสรรค์ ควบคุมให้มีวินัยต่อตนเอง
- 11) มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
- 12) ความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความท้าทาย

Amanda (2014, อ้างถึงในการศึกษาของ Loehr, 1994) ว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จทางกีฬามากกว่าคนอื่น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีคุณลักษณะ 4 ประการ ดังนี้ 1) ความสามารถในการปรับอารมณ์ให้สมดุล เป็นความสามารถในการรับมือกับหลากหลายสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาเพื่อให้มีความสมดุลในคุณลักษณะของตนเอง ควบคุมตนเองให้มีสมาธิอยู่กับการแข่งขัน และปรับเข้าหาสถานการณ์ที่พบเจอได้อย่างเหมาะสมใน

เวลาอันสั้น 2) การตอบสนองทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการมีอารมณ์ร่วมในการแข่งขันกีฬา สนุกสนานกับการแข่งขันและสามารถยอมรับผลของการแข่งขันได้ถึงแม้จะไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ 3) ความทนทานของอารมณ์ เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาได้ดี ถึงแม้จะเกิดอารมณ์ทางลบแต่สามารถดำเนินต่อไปอย่างไม่หวั่นไหวไม่ว่าจะพบเจอสถานการณ์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม 4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเผชิญหน้ากับความล้มเหลวและความผิดหวังที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในการแข่งขันหรือฝึกซ้อมกีฬา รวมไปถึงการประสพกับอาการบาดเจ็บอีกด้วย นักกีฬาที่สามารถฟื้นตัวจากสถานการณ์เหล่านั้นได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ เพื่อให้ นักกีฬามีการจัดการภายในจิตใจที่ดี และมีความพร้อมต่อการแข่งขัน และสามารถรับมือจัดการกับสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัวเองได้ ซึ่ง Julius Jooste (2012) ได้ทำการศึกษาคูณลักษณะของนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบไปด้วย 1) ปัจจัยการเจริญเติบโตของนักกีฬา เช่น อิทธิพลจากเลี้ยงดูของครอบครัว และภูมิหลังทางครอบครัว 2) ความรับผิดชอบต่อตนเอง เช่น นักกีฬามีการไตร่ตรองต่อตนเอง ความอิสระในการเล่นกีฬาและความต้องการที่อยากแข่งขันในระดับสูง 3) ความทุ่มเทและความมุ่งมั่น เช่น การเอาตัวรอดต่อความพ่ายแพ้ ความต้องการอยากประสบความสำเร็จ มีความคิดที่สร้างสรรค์ และไม่เคยตีกรอบความคิดตนเอง 4) ความเชื่อที่แน่วแน่ เช่น มีความมั่นใจในตนเอง เอาชนะคำครหาในตนเอง ใส่ใจดูแลสมรรถนะทางด้านร่างกาย และการมุ่งสมาธิจดจ่อของตนเอง และ 5) การรับมือกับความกดดัน เช่น สนุกกับการแข่งขัน มีความตั้งใจที่กล้าเสี่ยงในการเล่นกีฬา มีการตัดสินใจที่ดี และการขจัดความคิดที่ไม่ดีและสร้างความคิดที่ดีต่อการแข่งขัน

ดังนั้นนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นผู้ที่มีความพยายามตั้งใจทำงาน และสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้เป็นอย่างดีและมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาได้อย่างดีจะแสดงออกถึงการควบคุมสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้อย่างชาญฉลาดและมีการให้กำลังใจตนเองและเพื่อนร่วมทีมเมื่อตนเองหรือทีมกำลังประสพกับความท้อแท้หรือพบเจอกับความยากลำบาก อีกทั้งสามารถรักษาสมาธิให้ดำเนินการงานให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

#### 2.4 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

การศึกษาทำความเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา ดังนั้นการทำความเข้าใจองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา มีความจำเป็นต่อการวางภารกิจกีฬาในประเทศไทย โดยได้มีนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษา ดังนี้

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552, ได้อ้างอิงในการศึกษาของ Loehr, 1995) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจคือสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ 7 อย่างคือ การจินตภาพ



ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ พลังงานเชิงบวก แรงจูงใจ และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งอธิบายได้ ดังนี้

1) ความมั่นใจในตนเอง (Self - confidence) ความมั่นใจในตนเองเป็นปัจจัยส่งเสริมการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเองโดยใช้การพูดกับตนเองในเชิงบวกและเชิงลบ เชื่อในศักยภาพของตนเองและเพื่อนร่วมทีมว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความมั่นใจในตนเองเป็นสภาวะความรู้สึกเชิงบวกและความเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในกิจกรรมต่าง ๆ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบเช่น “ฉันมีความมั่นใจในตนเองในการแข่งขัน”

2) การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) พลังงานเชิงลบเป็นความกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวการรู้สึกว่าคุณมีความไม่ปกติด้านความคิด มีความกลัว มีความคาดหวังต่อความสำเร็จ แต่มีความสงสัยในความสามารถของตนเองและมีความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ดังนั้นการควบคุมพลังงานเชิงลบจึงเป็นทักษะในการควบคุมอารมณ์เชิงลบ เช่น กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจที่อาจเกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่มีความกดดัน

3) การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention) เป็นการจดจ่อมุ่งมั่นกับสิ่งที่กำลังกระทำการซึ่งนำจิตใจให้มีความมั่นคงและรู้จักหลีกเลี่ยงต่อสิ่งรบกวนอื่น ๆ ที่ทำให้เสียสมาธิโดยต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ

3.1) การควบคุมสมาธิ (Concentration) คือทักษะในการสั่งการจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า เรียงลำดับได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ ซึ่งการควบคุมสมาธิของนักกีฬาจึงมีความสำคัญในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

3.2) การหลีกเลี่ยงต่อสิ่งรบกวนที่เข้ามารบกวน (Avoiding) นอกจากนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์นั้นแล้วขณะเดียวกันนักกีฬาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเองด้วย ซึ่งหากจัดการสิ่งเหล่านี้ได้แล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อกิจกรรมที่ทำอยู่เท่านั้น

4) การจินตภาพ (Imaginary) เป็นการวาดภาพด้วยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการก่อร่างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งเสริมสร้างความหนักแน่นทางจิตใจเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาให้ประสบความสำเร็จได้อีกทางหนึ่ง

5) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อนักกีฬาและโค้ชในการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานั้นแล้วขยันฝึกซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถที่เพิ่มขึ้น

6) การสร้างพลังงานเชิงบวก (Increasing Positive Energy) พลังงานเชิงบวกคือความสร้างสรรค์ทางความคิดให้สนุกสนานมีความสุขไม่ว่าจะประสบกับความกดดันเพียงใดก็ตาม ยังคงควบคุมความคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งพลังงานเชิงบวกนี้ส่งผลให้นักกีฬาเป็นคนที่มีความตั้งใจการเป็นนักกีฬาที่ดีและเป็นนักกีฬาที่อยู่ร่วมกับทีมได้ดี เป็นที่รักของผู้อื่นเพราะจะเป็นคนที่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและความพ่ายแพ้ ดังนั้นนักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดี นำผลการแข่งขันและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเองและสร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อยก็ตามและไม่ท้อแท้ต่อความผิดหวังแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องให้สมหวังในอนาคตต่อไป

7) การควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก (Positive Attitude) คือการควบคุมลักษณะนิสัยและความคิดของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอจนกลายเป็นคนที่มีเจตคติที่ดีมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ เจตคติที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถตัดความกลัวและความวิตกกังวลในการแข่งขันหรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

ซึ่งสอดคล้องกับบทนิษฐา ระโหฐาน (2554, อ้างถึงในการศึกษาของ Loehr, 1995) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ซึ่งสามารถแบ่งแนวคิดของทักษะทางจิตวิทยาออกเป็น 7 องค์ประกอบ

1. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) การรับรู้และรู้สึกถึงศักยภาพของตนเองว่าแสดงความสามารถได้ดีและประสบความสำเร็จได้ หากไม่มีความมั่นใจก็จะแสดงความสามารถไม่ได้ตามที่ต้องการ

2. การควบคุมพลังทางลบ (Negative Energy Control) การควบคุมอารมณ์เชิงลบมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของการแข่งขัน เช่น การจัดการความกลัว ความโกรธ ความอิจฉา และอารมณ์ร้อนโดยการทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลายและมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์เพื่อให้พลังงานทางลบส่งผลต่อตนเองน้อยที่สุด

3. การควบคุมสมาธิ (Attention Control) เป็นการจดจ่อในสิ่งที่ทำอยู่ในเวลานั้น

4. การจินตภาพและการควบคุมจินตภาพ (Visualisation and Imagery Control) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะสร้างสรรค์ภาพในจิตใจได้ดี ซึ่งนักกีฬาจะคิดและควบคุมการเคลื่อนไหวของภาพในจิตใจให้มีความต่อเนื่องและคมชัดยิ่งขึ้น

5. แรงจูงใจ (Motivation) เป็นการระบุเป้าหมายที่เป็นรายวันที่ทำสำเร็จได้ง่าย ๆ และจัดการกับความล้มเหลวให้เหมาะสม และมีความอดทนตั้งใจฝึกซ้อมและสร้างพลังให้ตัวเองประสบความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้ นักกีฬาเพิ่มระดับแรงจูงใจให้ตัวเองได้เรื่อย ๆ

6. พลังทางบวก (Positive Energy) เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นจากความสนุก ความมุ่งมั่น การมองเชิงบวกและความมีจิตวิญญาณของทีมพลังทางบวกนั้นจะช่วยให้สามารถแข่งขันได้อย่างสุด

ความสามารถและการผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อและควบคุมสมาธิเพื่อที่จะประสบความสำเร็จทางกีฬา

7. การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) ทัศนคติที่ดีนั้นจะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และมีความสิ้นไหวของพลังเชิงบวก นักกีฬาระดับโลกจะมีความคิดอย่างเป็นระเบียบและแสดงให้เห็นคุณลักษณะของผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและพูดถึงความเข้มแข็งทางจิตใจในลักษณะหลายมิติซึ่งประกอบไปด้วย 12 องค์ประกอบ ซึ่งธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553, ได้อ้างถึงในการศึกษาของ Middleton, 2004) ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถที่เฉพาะของตนเอง หมายถึงการตัดสินใจของนักกีฬาหรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะ

2. อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ หมายถึงวิธีการคิดต่อตัวเองให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

3. ศักยภาพ หมายถึงความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถตั้งแต่กำเนิดและความสามารถที่พัฒนามาพร้อมกับกระบวนการการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการใช้ทักษะที่มีเพื่อจะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้

4. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ หมายถึงการจดจ่อสมาธิที่แน่วแน่ทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้นสามารถจำแนกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธินั้น

5. ความพากเพียรอดทน หายใจถึงการคงความสม่ำเสมอหรือมีความมั่นคงต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิดหรืองานที่เผชิญหน้าอยู่กำลังมีอุปสรรคหรืออยู่ในสภาวะที่น่าท้อใจหรือความลำบากยากแค้น

6. ความคุ้นเคยกับงาน หมายถึงการมีความเข้าใจที่ดี มีการคลุกคลีและปรับตัวอย่างดีกับงานที่มีความยากลำบาก

7. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง หมายถึงแรงจูงใจภายในหรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองมาได้อย่างดีที่สุด

8. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน หมายถึงการตระหนักถึงความสำคัญหรือความแตกต่างด้านการประเมินค่าต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล

9. ความมุ่งมั่นต่อเป้า หมายถึงการกระทำที่ผูกมัดตัวเอง (ทั้งทางด้านสติปัญญาและการควบคุมอารมณ์) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายหรือเพื่อให้เป็นไปตามวิถีทางของการกระทำ

10. ความคิดในแง่บวก หมายถึงกระบวนการคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิตและยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบากหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

11. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง หมายถึงกระบวนการควบคุมการตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบากยากแค้น

12. ความรู้สึกในเชิงบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น หมายถึงการตีความจากประสาทสัมผัส โดยการใช้หลักจิตวิทยาในการจัดการกับความยากลำบาก ดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่แข่ง

สุริยัน สมพงษ์ และคณะ (2554) ได้ทำการศึกษาและสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโดซึ่งในการศึกษานี้เป็นการศึกษาที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งต่างจากการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิจัยท่านอื่นสามารถจำแนกความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดเป็น 6 ด้าน ดังนี้

- 1) สมาธิและความตั้งใจ
- 2) ความมุ่งมั่น
- 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง
- 4) การควบคุมพลังงานเชิงลบ
- 5) ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก
- 6) ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค

ซึ่งนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) ได้ค้นคว้าศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่มีความสามารถสูง การศึกษานี้ค้นพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความอดทน (ในสถานการณ์ทั่วไป) คือความอดทนต่อการฝึกซ้อมอย่างหนักและต่อเนื่อง เพราะในการซ้อมนั้นนักกีฬาจะต้องพบกับความเหนื่อยทั้งกายและใจ ดังนั้นนักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีความอดทน

2. การตื่นรับในการผ่านอุปสรรค (ใจสู้) หมายถึงการมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งรวมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อที่มีต่อตนเองว่าสามารถประสบความสำเร็จและก้าวผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี นักกีฬามีการควบคุมตนเองและแสดงทักษะกีฬาได้อย่างเต็มที่

4. ความตั้งใจและมุ่งมั่น เป็นการจดจ่อสมาธิและความสามารถทั้งหมดอยู่ที่กิจกรรมที่กำลังทำเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่เป้าหมายสูงสุดและแสดงออกถึงความสามารถสูงสุด

5. การจัดการรับมือพลังงานเชิงลบ หมายถึงการรับมือกับพลังที่ส่งผลเสียต่อการเล่น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกดดันจากสถานการณ์แข่งขันทั้งจากผู้ชม จากผู้ฝึกสอนหรือจากเพื่อนร่วมทีม ความกังวลและอาการคิดมากที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่

6. การสร้างสรรค์พลังเชิงบวกของนักกีฬาคือพลังที่ส่งเสริมให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด เช่น นักกีฬามีแรงจูงใจในการเล่น มีเป้าหมายต่อชัยชนะและสนุกสนานในการแข่งขัน นอกจากนั้นพลังเชิงบวกยังช่วยให้นักกีฬาสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

นักจิตวิทยามีความเห็นที่หลากหลายในการกล่าวถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องด้วยความหลากหลายทางด้านพฤติกรรมมนุษย์หรือธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้ต้องมีการพัฒนาการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจที่สามารถเปลี่ยนไปตามยุคสมัยได้ โดยนักวิจัยต่างประเทศ Amanda (2014) ได้แบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็น 12 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความมั่นใจในตัวเอง (Self-confidence)
2. มีแรงจูงใจในตัวเอง (Self-motivation)
3. มุ่งความสนใจ (Focus)
4. มีสมาธิ (Concentration)
5. มีการรวบรวมสติ (Composure)
6. ใจเย็น (Calmness)
7. สงบอย่างมีสติ (Poise)
8. ควบคุมตัวเอง (Self-control)
9. มีพลังทางบวก (Positive Energy)
10. ตัดสินใจ (Determination)
11. อุตทน (Persistence)
12. มีความเป็นผู้นำ (Leadership)

ความเข้มแข็งทางจิตใจบ่งบอกถึงคุณภาพที่กำหนดคุณลักษณะของนักกีฬาในการรับมืออย่างมีประสิทธิภาพต่อ ความท้าทายในกีฬา ความเครียด ความกดดัน และธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่ง Julius Jooste (2012) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ

1. ความท้าทายในกีฬา เป็นการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้เป็นการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง
2. ความมั่นใจในตนเอง คือ ความรู้สึกของนักกีฬาที่มั่นคงต่อการเชื่อในศักยภาพตนเอง
3. การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถในการคิดและรู้สึกกว่าตนเองควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่รอบ ๆ ตนเองได้
4. ความมุ่งมั่นตั้งใจ คือการที่นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นสามารถกล่าวได้ในหลายมิติ เนื่องด้วยการศึกษาของนักวิจัยมีความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง และอาจจะมีปัจจัยอื่นร่วมด้วยในการทำการศึกษารูปแบบ เช่น อายุ เพศ สัญชาติ และอื่น ๆ ว่ามีกรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไร แต่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบที่นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงว่าความเข้มแข็งทางจิตใจต้องมีองค์ประกอบดังนี้ การควบคุมตนเอง สมารถทำงานที่ทำ การเผชิญความท้าทายในกีฬา ทักษะคติ และความเชื่อมั่นในตนเอง

## 2.5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องทำความเข้าใจและเรียนรู้เพื่อสร้างและพัฒนาเพื่อให้มีทักษะทางจิตใจที่เหมาะสมต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่ง วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552, อ้างถึงในการศึกษาของ สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ว่าการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจมี 2 ประการคือ 1) การรับรู้หรือระวังตนเอง (Awareness) 2) การสร้างวินัยทางจิตใจ (Discipline of the mind) ซึ่งทั้ง 2 สิ่งนี้ต้องได้รับผ่านการฝึกฝนอย่างมีระบบต่อเนื่อง รวมทั้งการสร้างประสบการณ์ที่เป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัย เกิดแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก การควบคุมอารมณ์ ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่แสดงออกด้วยศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่จนเป็นนิสัย สร้างวินัยในการใช้ความมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาความแข็งแรงทางร่างกายและระดับทักษะของนักกีฬาไม่เพียงพอดต่อการเติบโตเป็นนักกีฬาในระดับที่สูงได้ ดังนั้นการเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬามายุทธนาการไปด้วยจึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่ส่งเสริมบุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552, อ้างถึงในการศึกษาของ สมบูรณ์ ลิขิตยิวรธา, 2548) ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิดหรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยนักกีฬาและโค้ชต้องตระหนักถึงการเรียนรู้เพื่อยกระดับสภาพจิตใจของนักกีฬา ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความแข็งแรงทางจิตใจว่าเป็นสิ่งที่พัฒนาและสร้างได้ด้วยตัวของเราเองเช่นเดียวกับความแข็งแรงทางร่างกายและทักษะทางกีฬาเพียงแต่ต้องเรียนรู้กระบวนการในการสร้างและฝึกให้เกิดความชำนาญ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นแนวคิดที่สามารถเรียนรู้ได้โดยที่นักกีฬาสามารถเรียนรู้ผ่านการสอน การฝึกฝนความรู้ในทักษะทางจิตใจ และสิ่งนี้มีความสำคัญในการแสดงความสามารถที่มีอยู่ในอุดมคติของนักกีฬาในสถานการณ์จำเป็นและในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอาจจะใช้เวลานานในการพัฒนาหรืออาจจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เพราะความหลากหลายของบุคคล ทำให้การพัฒนาความเข้มแข็งก็แตกต่างกันออกไป

Anna-Marie Jaeschke (2012, อ้างถึงในการศึกษาของ Golby, 2006) ได้ทำการศึกษาก่อสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวิ่งมาราธอน ซึ่งผู้ที่ได้ทำการวิจัยได้ประเมินการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยา ในการช่วยการพัฒนาจิตใจในเชิงบวกและพัฒนากรอบแนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างดีแต่การวิจัยนี้ยังไม่ครอบคลุมกับนักกีฬาทุกประเภทในการใช้ทักษะทางจิตวิทยาในการยกระดับหรือส่งเสริมการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจที่สามารถเห็นได้ชัดก็คือนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะใช้ประสบการณ์ในการเอาชนะความท้าทายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมาจาก 3 องค์ประกอบ คือ การเลี้ยงดู พันธุกรรม และผู้ปกครองที่อาจจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรมเสมอไป ทุก ๆ คนสามารถเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาใช้ในการต่อสู้บนสนามแข่งขันของนักกีฬา โดยการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ขนิษฐา ระโหฐาน (2554, อ้างถึงในการศึกษาของ Loehr, 1995) ได้ให้แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ประการ คือ

1. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Flexibility) ทักษะในการยอมรับความพ่ายแพ้และปรับเปลี่ยนอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน อารมณ์ขัน สปีริตในการแข่งขัน) นักกีฬาที่ขาดทักษะเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่ายจะบ่งบอกว่ามี ความเข้มแข็งน้อย

2. การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Responsiveness) การมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ภายใต้ความกดดัน นักกีฬาไม่มีทำที่ว่าท้อแท้หรือถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบสนองได้แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. ความเข้มแข็งทางอารมณ์ (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีน้ำใจนักกีฬาในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็ง

4. การฟื้นคืนทางอารมณ์ (Emotional Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่าง ๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจทำได้โดยการกำหนดให้มีข้อจำกัดในเรื่องการบาดเจ็บทางร่างกายขณะฝึกซ้อมและจำลองการแข่งขันภายใต้ความกดดันและความวิตกกังวลที่สูง ซึ่ง Nick Caddick and Emily Ryall (2012) กล่าวถึง 5 วิธีที่จะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะปล่อยใจให้ผ่านไปคืออย่าให้ความผิดพลาดมีผลกระทบต่อตัวเองและอย่าให้ปัญหาหรือความกังวลในชีวิตเข้ามามีอิทธิพลกับการแสดงความสามารถในขณะนั้น

2. อยู่กับปัจจุบันคือการมุ่งอยู่กับปัจจุบันจะช่วยเพิ่มความมั่นใจและพร้อมที่จะแข่งขัน

3. คิดบวกคือการเติมพลังให้กับจิตใจของตนเองและมองโลกในแง่ดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
4. เลือกรกระทำ ภาระหนักถึงผลของการกระทำที่จะเกิดกับตนเองและบุคคลอื่น
5. รักและต่อสู้มากกว่าชัยชนะคือการมุ่งสมาธิและให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่จะได้สนุกกับการแข่งขันนั้น ๆ ผู้ชนะในหลาย ๆ กีฬาจะมองเรื่องการต่อสู้อย่างสุดกำลังมากกว่าการได้รับชัยชนะ

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) ได้เสนอแนวทางการสร้างและรักษาความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นและคงที่ตลอดไป 2 แนวทางดังนี้

1. นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและทักษะการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือทักษะการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีไม่สามารถดึงออกมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถ

2. นักกีฬาต้องมีทักษะทางจิตใจที่ดี คือต้องรักษาสภาพจิตใจให้มีความมั่นคงและเสมอต้นเสมอปลายทาง เนื่องจากการเล่นที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีสาเหตุมาจากความไม่แน่นอน ขึ้น ๆ ลง ๆ ของสภาวะด้านจิตใจอย่างมาก

Weinberg (2013, อ้างถึงในงานศึกษาของ Gucciardi, Gordon and Dimmock, 2008) ว่าการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจทำได้โดยการให้นักกีฬามีข้อจำกัดในเรื่องการบาดเจ็บทางร่างกายขณะฝึกและจำลองสถานการณ์ของการแข่งขันในเรื่องการเพิ่มความกดดันและความวิตกกังวลให้นักกีฬาฝึกการจัดการกับสิ่งเร้าเหล่านั้นให้ได้ เพื่อที่จะสามารถแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาคือผู้ฝึกสอนนำไปประยุกต์ใช้ประกอบไปด้วย การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การพูดกับตนเองเพื่อตระหนักถึงความคิดและปรับความคิดมาสร้างพลังให้ตนเอง การจินตภาพการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการแข่งขันและการฝึกซ้อมโดยการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไม่เพียงแต่ฝึกทักษะทางกีฬาหรือสมรรถนะด้านร่างกายแต่ต้องฝึกทักษะทางจิตใจอีกด้วย เริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การนิยามตนเองและสร้างแรงบันดาลใจกับตนเองและการฉายภาพวิถีการเล่นฟุตบอลของตนเองในการแข่งขันที่ได้รับมอบหมายจากผู้ฝึกสอน ความเข้มแข็งทางจิตใจมีอิทธิพลโดยตรงต่อการแสดงทักษะกีฬาหรือการเล่นกีฬา เมื่อนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ นักกีฬาสามารถแสดงทักษะการเล่นกีฬาของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่ง Guskowska M และ Wojcik K. (2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเล่นกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งพบว่า ในสถานการณ์การเล่นกีฬาที่ประกอบไปด้วยความกดดัน ความตึงเครียดและความกังวลในกีฬา นักกีฬาที่แสดงความสามารถได้ดี แสดงถึงนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

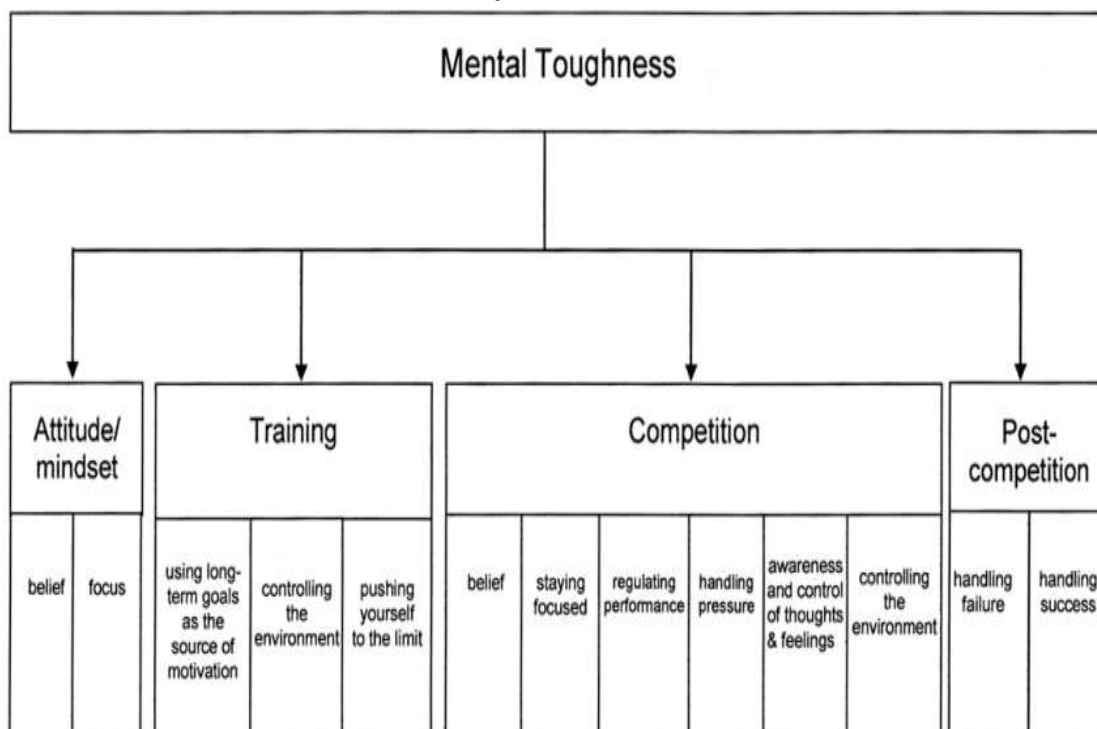
Liam (2013, อ้างถึงในการศึกษาของ Jones, 2007) ว่าจากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์นักกีฬามืออาชีพ 8 คน โดยการคัดเลือกจากประสบการณ์ 6 ปี ในระดับนานาชาติที่เคยได้รับเหรียญ



ทองระดับโอลิมปิกอีกทั้งผู้ฝึกสอนกีฬาและนักจิตวิทยา การศึกษาครั้งนี้เพื่อที่จะทำความเข้าใจ ความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ทำการศึกษาได้ระบุงค์ประกอบของความเข้มข้นทางจิตใจ 30 องค์ประกอบ ซึ่งนำมาเปรียบเทียบกับ 12 องค์ประกอบที่เคยศึกษาไว้ ก่อนหน้านี้ นักวิจัยสามารถสรุปได้ว่าการศึกษาที่กลุ่มวิจัยได้ระบุ 30 องค์ประกอบของความเข้มข้นทางจิตใจสามารถจัดหมวดหมู่ย่อย 13 องค์ประกอบ เช่น ความเชื่อ สมาธิ การตั้งเป้าหมายระยะยาว ที่เสริมสร้างแรงจูงใจ การควบคุมสิ่งแวดล้อม และการรับมือกับความผิดพลาด ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ จัดลำดับ 30 องค์ประกอบตามความสำคัญในกรอบแนวคิดความเข้มข้นทางจิตใจกรอบแนวคิดความเข้มข้นทางจิตใจประกอบด้วย ทักษะการฝึกซ้อม การแข่งขันและหลังการแข่งขัน

การฝึกซ้อมและพัฒนาความเข้มข้นทางจิตใจโดยยึดหลักกรอบแนวคิดที่นักวิจัยหลายท่านได้กล่าวมาสามารถแบ่งได้เป็น 4 ช่วง ช่วงแรกจะให้นักกีฬามีความสำคัญต่อการเปิดมุมมอง ทักษะที่เป็นอย่างแรกที่ต้องให้ผู้ฝึกสอนและครอบครัวบ่มเพาะความรู้สึกนึกคิด นักกีฬามีความรู้สึกดี ๆ ต่อการเล่นกีฬาจะเสริมสร้างให้เขาได้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย ทักษะและจิตใจ จะให้เกิดสมาธิต่อการเล่นกีฬาสิ่งนี้จะพยุ่งนักกีฬาหรือจดจ่อเพียงแคกับการเล่น ช่วงที่สองเป็นช่วง การซ้อมเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันจะเป็นช่วงการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมเพื่อที่จะดึงแรงจูงใจหรือเป็นการปลุกไฟในตัวของนักกีฬาออกมาใช้อย่างเหมาะสมและถาวรจะเป็นการตั้งเป้าหมายระยะยาว เพื่อจะให้ตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของนักกีฬาในระยะยาว อีกทั้งการจะฝึกการควบคุมสิ่ง ที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันในการฝึกซ้อม โดยที่ผู้ฝึกสอนจะออกแบบการฝึกซ้อมทักษะกีฬา เทคนิคและเทคนิคต่าง ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ในการแข่งขัน อาทิเช่น การให้นักกีฬารับมือต่อสู้กับ อารมณ์ตนเองเมื่อตนเองเป็นฝ่ายตามหลังในการแข่งขันและวิธีการที่เป็นไปได้มากที่สุดในการกลับ ชชนะในเกมที่มีความกดดันสูง และเรียนรู้การใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่เมื่อถึงยามที่จำเป็นต้องแสดงออก เพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ช่วงที่สามเป็นช่วงการแข่งขัน การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จะเสริม ความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬาจะเป็นการสร้างเพียงแค่ระยะสั้น ๆ เฉพาะในการแข่งขันและนำ เทคนิคต่าง ๆ ที่ฝึกฝนไว้ก่อนหน้านี้นี้มาใช้ นักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจจะแสดงออกถึงความเชื่อ ต่อตนเองและเพื่อนร่วมทีมที่จะสามารถเล่นได้ที่ดีที่สุด การมีสมาธิต่อการแข่งขันโดยที่จิตใจไม่ล่องลอย หรือเสียสมาธิได้ง่าย การใช้ทักษะความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ การรับมือกับความกดดันได้ดี การตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและปรับให้เหมาะสม เพื่อดำเนินการแข่งขันได้อย่างราบรื่น และการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายในตนเองและภายนอกได้ดี แสดงถึงการควบคุมสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้และการดึงตนเองที่เสียสมาธิกลับมาให้ได้เร็วที่สุด ช่วงที่สี่จะเป็น ช่วงหลังจากการแข่งขันซึ่งเป็นช่วงที่นักกีฬาต้องรับมือกับความผิดหวังให้ได้หากทีมหรือตนเองประสบกับ ผลการแข่งขันที่ไม่สมหวังและพัฒนาตนเองโดยเรียนรู้จากความผิดพลาดให้ได้มากที่สุด และเมื่อทีมหรือ ตนเองสมหวังกับผลการแข่งขัน นักกีฬาจะเผชิญกับชัยชนะ ความรู้สึกเหนือกว่าคนอื่นหรือความรู้สึก

ที่ตนเองทำได้ดีที่สุดแล้วทำให้นักกีฬาไม่พัฒนาตนเองต่อไป แสดงอาการดีใจจนไม่มีการพัฒนาตนเอง สิ่งนี้อาจจะเป็นผลเสียต่อนักกีฬาเองเพราะสิ่งสำคัญต่อนักกีฬาเมื่อประสบกับชัยชนะ นักกีฬาต้องเข้าใจก่อนว่าตนเองต้องพัฒนาให้มากกว่านี้แม้ว่าวันนี้อาจจะชนะ ดังคำพูดที่ว่า “ตอนที่เรากำลังขึ้นอย่าหลง และตอนเราลงเพียงแค่อ่างหลงอยู่ในนั้นนานไป”



ภาพประกอบที่ 3 แสดงถึงช่วงการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (Jones, 2007)

Maggard (2013) ได้เสนอแนะแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการฝึกฝนทางจิตวิทยาซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาจะเกิดขึ้นและพัฒนาได้จากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องโดยมีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานิยมในนักกีฬาหลาย ๆ ประเภท ดังนี้ 1) การจินตภาพ การพูดกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการควบคุมความคิดเพื่อสร้างทักษะการหลีกเลี่ยงต่อตั้งเร้า และสร้างนิสัยที่เสริมความตั้งใจต่อการเล่นฟุตบอล 2) การตั้งเป้าหมายเพื่อกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการประสบความสำเร็จทางกีฬา

ดังนั้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นทักษะและความสามารถของนักกีฬาที่สามารถเรียนรู้และพัฒนากันได้ โดยอาจจะเรียนรู้ด้วยตนเองหรือผู้ฝึกสอนกีฬานำการฝึกทักษะทางจิตใจมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่นักกีฬา เพื่อที่นักกีฬาสามารถต่อสู้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่กดดันได้โดยไม่ย่อท้อ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องทำความเข้าใจในการพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้มากยิ่งขึ้นเพราะสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางกาย

## 2.6 การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬานั้น มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือเพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาและสร้างแนวทางการพัฒนาจิตใจและร่างกายให้สามารถแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาได้ ซึ่งมีนักวิจัยหลายท่านได้สร้างเครื่องมือแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552, อ้างถึงในการศึกษาของ อมรรัตน์ พงษ์ศิริ, 2540) ได้นำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ปรับปรุงมาจากแบบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) และแปลเป็นภาษาไทยในการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 ปี ให้ครอบคลุมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านและเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ 1) เป็นประจำ 2) บ่อย ๆ ครั้ง 3) ค่อนข้างบ่อย 4) นานๆ ครั้ง และ 5) ไม่เคยเลย

หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.90 ต่อมาภายหลัง สุริยัน สมพงษ์ และคณะ (2554) ได้นำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาปรับปรุงพัฒนาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาของ Loehr (1986) ที่ได้ค้นคว้าเรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” และสร้างแบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬา เพื่อที่จะวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจให้ครอบคลุมองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ พลังงานเชิงบวกและแรงจูงใจ โดยเป็นแบบทดสอบที่มีรายละเอียดในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวนข้อคำถาม 42 ข้อ ต่อมาภายหลังจากที่แบบทดสอบนี้ได้รับการยอมรับและเผยแพร่ออกไป พบว่ามีผู้สนใจทั้งนักวิจัย ผู้ฝึกสอนกีฬา และองค์กรต่าง ๆ ได้ไปพัฒนาต่อยอดเพื่อให้สอดคล้องกับชนิดกีฬาของตนเอง เนื่องจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr นี้ ยังไม่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในหลาย ๆ ชนิดกีฬารวมไปถึงคุณภาพในด้านความแม่นยำและความเชื่อมั่นยังไม่สามารถตอบโจทย์ผู้ที่ศึกษาและนักจิตวิทยา ซึ่งสามารถใช้วัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลได้ไม่ครอบคลุม และจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาที่ Loehr ได้สร้างขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 7 ด้านที่เป็นแนวคิดของ Loehr ซึ่งมีความครอบคลุมและสอดคล้องตามหลักทฤษฎีและพฤติกรรมของนักกีฬาในภาพรวมที่สามารถบ่งบอกถึงเจตคติที่นักกีฬาได้แสดงออกจากพฤติกรรมในการฝึกซ้อมโดยมองในเชิงบริบทของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยนักกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ระยะเวลาใน

การฝึกซ้อมและมีคุณลักษณะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกีฬาประเภทนี้มี ทั้งนี้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr มีความแตกต่างจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ สมมติ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความท้าทายในกีฬาทัศนคติ และการควบคุมตนเอง ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ จะมีความเฉพาะเจาะจงที่แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติของกีฬาฟุตบอลโดยการใช้ทักษะของนักกีฬาที่พลีไหว การเล่นที่ดุเดือด ความปราดเปรี้ยวของกองกลางในการสร้างความสับสนไหลของเกม การใช้สมอง สติปัญญา ไหวพริบและสมมติในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าของนักกีฬาฟุตบอล อีกทั้งการใช้อารมณ์เป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขัน ทั้งนี้พบว่าองค์ประกอบที่เหมือนกัน คือสมมติ ทัศนคติและการควบคุมตนเอง โดยทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นตัวชี้วัดของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาฟุตบอล

สุรเชษฐ ขวัญไฉน (2556) ได้ทำการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ โดยนำแบบสอบถามของ สุริยัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมมติโต (2554) มาพัฒนาโดยมีการตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูลในขั้นตอนการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลทำได้หลายวิธี โดยนำวิธีที่นิยมในการวิจัยทางพลศึกษาและกีฬานั้น สรุปได้เป็น 6 วิธีด้วยกัน คือ 1) การอยู่ในสนามศึกษาเป็นเวลานาน 2) วิธีการสามเส้าหรือไตรแองกูเลชั่น 3) การตรวจสอบข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่าง 4) การตรวจสอบโดยเพื่อนนักวิจัย 5) การสังเกตอย่างต่อเนื่อง และ 6) การวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูล โดยทำการทดสอบดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าเท่ากับ 0.95 โดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ และ 30 ข้อคำถาม

กุลธิดา เรียรผาติ (2559, อ้างถึงในการศึกษาของ Loehr, 1986) ได้นำเครื่องมือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจและแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของทักษะทางจิตวิทยาของ (Loehr, 1986) แบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบคือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังทางลบ การควบคุมสมมติ การจินตภาพ แรงจูงใจ การเพิ่มพลังทางบวก และการควบคุมทัศนคติ มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ระดับคะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ เป็นประจำจนถึงไม่เคยเลย หลังจากนั้นได้นำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) มาพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 12 องค์ประกอบ 36 ข้อคำถาม และต่อมาอมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นภาษาไทยโดยศึกษากับนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของเขต 3 เขต 4 และ เขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 30 และ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นฉบับภาษาไทยจากแนวทางแบบวัดของ Middleton, Marsh, Martin, Richard and Perry (2005) มีโครงสร้างประกอบด้วย 12 องค์ประกอบคือความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับ

คู่แข่งชั้น ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ศักยภาพ ความคุ้นเคยกับงาน การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุด  
 ตัวเอง การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง อึดมีทัศนคติทางด้านจิตใจ ความคิดในทางบวก  
 ความพากเพียรอดสาหัส การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ และความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย  
 แต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถามย่อย 3 ข้อรวมทั้งหมด 36 ข้อได้แก่องค์ประกอบดังนี้ ความมั่นใจ  
 เฉพาะอย่าง (ข้อคำถามที่ 4,16, 28) อึดมีทัศนคติทางด้านจิตใจ (ข้อคำถามที่ 12, 24, 36) ศักยภาพ  
 (ข้อคำถามที่ 6, 18, 30) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (ข้อคำถามที่ 5, 17, 29)  
 ความพากเพียรอดสาหัส (ข้อคำถามที่ 7, 19, 31) ความคุ้นเคยกับงาน (ข้อคำถามที่ 10, 22, 34)  
 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดของตัวเอง (ข้อคำถามที่ 2, 14, 26) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (ข้อคำถามที่  
 9, 21, 33) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (ข้อคำถามที่ 1, 13, 25) ความคิดในแง่บวก (ข้อคำถามที่ 11,  
 23, 35) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (ข้อคำถามที่ 3, 15, 17) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อ  
 เปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น (ข้อคำถามที่ 8, 20, 32) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95  
 ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทยนี้ถูกนำมาเอาไปใช้ศึกษา เช่น ศึกษาความสัมพันธ์  
 เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาที่ไม่ปะทะ (ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา  
 จุลวนิชย์พงษ์, 2553)

Liam (2013) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทของกีฬาฟุตบอล พบว่าความ  
 เข้มแข็งทางจิตใจในบริบทของกีฬาฟุตบอลจะประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย  
 ความมุ่งมั่น การเผชิญความท้าทาย การควบคุมตนเอง และความมั่นใจในตนเอง เป็นองค์ประกอบที่  
 สามารถวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทกีฬาฟุตบอลที่ค่อนข้างใกล้เคียงมากที่สุด โดยจะมีแบบวัด  
 ที่เรียก MTQ 48 ซึ่ง Liam (2013, อ้างถึงในการศึกษาของ Clough & Colleague, 2009) จะมีข้อ  
 คำถามทั้งหมด 48 ข้อ โดยแบ่งเป็นด้านความมุ่งมั่น 11 ข้อ (ข้อที่ 1 7 11 19 22 25 29 35 39 42  
 47) ด้านการเผชิญความท้าทาย 8 ข้อ (ข้อที่ 4 6 14 23 30 40 44 48) ด้านการควบคุมตนเอง  
 14 ข้อ (ข้อที่ 2 5 9 12 15 21 26 27 31 33 34 37 41 45) และด้านความมั่นใจในตนเอง 6 ข้อ  
 (ข้อที่ 17 20 28 38 43 46)

Max Doshay (2018) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจกับการเล่น  
 กีฬาเบสบอลอาชีพซึ่งใช้เครื่องมือ MTQ 48 ในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา  
 เบสบอลเพื่อให้ตรงกับบริบทของกีฬาเบสบอลมากที่สุด โดยประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ

- 1) การเผชิญความท้าทาย
- 2) ความมุ่งมั่น
- 3) การควบคุม
  - 3.1) การควบคุมชีวิตตนเอง
  - 3.2) การควบคุมอารมณ์

#### 4) ความมั่นใจ

##### 4.1) ความมั่นใจในความสามารถตนเอง

##### 4.2) ความมั่นใจในมนุษย์สัมพันธ์รอบข้าง

ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบองค์ประกอบและข้อคำถามที่สอดคล้องกับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน โดยได้นำแบบสอบถามของ สุรเชษฐ ชวัญใน (2556) มาปรับปรุงมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้และพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของกีฬาฟุตบอล ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบมีเนื้อหาที่ครอบคลุมในเรื่องที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง สมาธิ ทักษะคิด ความท้าทายในกีฬาและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจะมีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อคำถาม ซึ่งเหมาะสมต่อการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล โดยคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความเฉพาะเจาะจงของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์จากเจตคติและพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่น และความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับสุริยัน สมพงษ์ (2554, อ้างถึงในการศึกษาของ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ, 2551)

ความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬานั้น มีหลากหลายกรอบแนวคิดและมีการนำไปใช้เพื่อพัฒนาต่อยอดน้อยมาก ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาอีกด้วย ซึ่ง ณ ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยยังไม่มีแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาฟุตบอล ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล โดยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาฟุตบอลที่มีคุณภาพ ทั้งในแง่ของความแม่นยำและความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปพัฒนาต่อยอดให้ดียิ่งขึ้นและใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันระดับภูมิภาค ระดับชาติและระดับนานาชาติได้ต่อไป

## 2.7 ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถแบ่งได้ในหลายมิติ โดยการนำแนวคิดของ Loehr และ Middleton มาพัฒนาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและให้สามารถใช้วัดได้จริงตามกีฬาที่มีความเฉพาะเจาะจง และทำการศึกษาเพิ่มเติมด้านความเข้มแข็งทางจิตใจในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนิยามความเข้มแข็งทางจิตใจที่สอดคล้องกับกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ประกอบด้วย 5 ด้านดังนี้

### 2.7.1 การควบคุมตนเอง (Self - control)

การควบคุมตนเอง (Self-control) คือการที่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะต้องควบคุมตนเองได้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันโดยมีวินัย การตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมและ

ฝึกซ้อมได้ตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนได้กำหนดเอาไว้ มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกทักษะและเทคนิคทางกีฬาฟุตบอล เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์และพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้มีสภาพร่างกายที่พร้อมทำการแข่งขัน ฟักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์พร้อมที่จะแสดงความสามารถรวมทั้งทักษะและเทคนิคได้อย่างเต็มศักยภาพทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน

Graham & Brown (2021) การควบคุมตนเองนั้นเป็นการจูงใจบุคคลให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือเป็นการพยายามที่จะประพฤติตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ล้อมรอบตนเอง อีกทั้งยังมีความตั้งใจในการในการตั้งเป้าหมายและมุ่งมั่นต่อการทำตามแบบแผนที่ตนเองตั้งไว้ และเป็นสิ่งที่คาดการณ์พฤติกรรมและผลลัพธ์ เช่น ความสำเร็จทางวิชาการ ลดอาการผิดปกติทางจิตใจ พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

Tynke Toering & Geir Jordet (2015) ได้กล่าวถึงการควบคุมตนเองเป็นความสามารถของจิตใจในการเลือก ปรับ เปลี่ยน หรือการก้าวข้ามแรงกดดัน ความต้องการของตนเองและรวมไปถึงการเลือกการตอบสนองทางพฤติกรรมอีกด้วย

Englert, Graham & Bray (2020). การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการก้าวข้ามหรือเปลี่ยนการตอบสนองภายในของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ต่อพฤติกรรมและสามารถต่อต้านการแสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นได้

การควบคุมตนเองเป็นการดูแลเอาใจใส่ต่อสิ่งที่บุคคลเลือกกระทำให้สามารถดำเนินการไปอย่างราบรื่นและรักษาหรือคงไว้ซึ่งความตั้งใจ แรงกระตุ้น แรงจูงใจหรือกำลังใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่มั่นคงถาวร การควบคุมตนเองเป็นการเลือกการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้กระทบกับการงานที่กระทำอยู่และหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนสภาพจิตใจให้มีสมาธิต่องานที่กำลังกระทำ การควบคุมตนเองอาจจะครอบคลุมการควบคุมอารมณ์อีกด้วยเนื่องจากการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมจะส่งผลดีต่องานที่กระทำเสมอ หากใช้อารมณ์ไม่เป็นก็จะส่งผลเสียต่องานนั้นด้วย

### 2.7.2 สมาธิ (Concentration)

สมาธิ (Concentration) คือการที่นักกีฬามีความเข้มข้นเชิงทางจิตใจจะต้องมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งเร้าที่ทำอยู่ในขณะนั้นคือ คู่แข่ง ซึ่งจิตใจต้องไม่วอกแวกกับสิ่งที่รบกวนรอบข้าง เช่น กรรมการ ผู้ตัดสิน กองเชียร์ คู่แข่ง ผู้ที่เกี่ยวข้อง และสภาพแวดล้อมและสามารถจดจ่อต่อการเล่นฟุตบอลให้มีความต่อเนื่อง

ซึ่งวิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ได้ให้ความหมายการควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention) ว่าเป็นการจดจ่อกับการสิ่งที่กำลังทำ การควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคงและเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งอื่นที่เข้ามารบกวนสมาธิโดยต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ

1. การควบคุมสมาธิ (Concentration) คือความสามารถในการข่มจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสถานการณ์ที่ดำเนินอยู่ตรงหน้าและบอกตัวได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ การควบคุมสมาธิจึงเป็นเทคนิคที่สนับสนุนให้นักกีฬาสามารถคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

2. การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เข้ามารบกวน (Avoiding) นอกจากนักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเหตุการณ์เฉพาะนั้น ๆ แล้วขณะเดียวกันนักกีฬาต้องตัดสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเองด้วยซึ่งหากจัดการกับสิ่งเหล่านี้ออกไปได้แล้วจะช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมในการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง

Vietta E. Wilson, Erik Peper & Andrea Schmid (2006) ได้กล่าวถึงการควบคุมสมาธิว่าเป็นความสามารถในการจดจ่อต่องานที่กำลังทำและจัดการรับมือกับสิ่งรบกวนที่เกิดจากภายในและภายนอกของบุคคล สิ่งรบกวนภายนอกอาจจะหมายถึง เสียงโห่ของผู้ชมข้างสนาม เสียงดนตรี การถูกด่าจากข้างสนามและพฤติกรรมที่ไม่มีน้ำใจนักกีฬาจากคู่แข่ง และสิ่งรบกวนภายในอาจจะหมายถึงการถูกรบกวนจากความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของตนเอง เช่น “ใจฉันกำลังสั่นอย่างมาก” “ฉันเหนื่อยเหลือเกิน” “อย่าเครียดสิ” “อาการบาดเจ็บเป็นเรื่องที่แย่มากเลย” “คู่แข่งฉันตัวใหญ่และเล่นเก่งกว่าฉัน” และ “ฉันจะต้องแพ้นะเลย” เป็นต้น

Maulana Ardiyanto, Muhammad Hidayatullah and Sri Sabarini (2021) ได้กล่าวถึงการมีสมาธิในการเล่นกีฬาเป็นมากกว่าการบอกให้นักกีฬารู้จักการผ่อนคลาย มีความมั่นใจมากขึ้น มีความตั้งใจมากขึ้น หรือมีสมาธิมากขึ้น แต่เป็นการบอกให้นักกีฬาให้ทำให้ดีขึ้น เช่น นักกีฬาวាយน้ำ “คุณต้องวายน้ำให้เร็วกว่านี้” โดยที่ผู้ฝึกสอนต้องสามารถอธิบายถึงการวางตำแหน่งของมือในการวายน้ำเพื่อจะเพิ่มพลังในการวายน้ำให้เร็วขึ้นและมีความเร็วในน้ำ

การมีสมาธิต่อการเล่นกีฬาเป็นการจดจ่อต่อสิ่งที่กำลังกระทำเพื่อไม่ให้สิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจ แม้กระทั่งสิ่งรบกวนที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ นักกีฬาที่มีสมาธิจะสามารถรับมือจัดการได้โดยการพูดกับตนเองเพื่อสร้างสมาธิหรือหลีกเลี่ยงความลบที่มีต่อตนเอง การมีสมาธิจะให้นักกีฬาแสดงความสามารถเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่กดดัน และมุ่งเน้นไปที่การแข่งขันหรือการฝึกซ้อมของตนเองโดยตรง

### 2.7.3 ความท้าทายในกีฬา

ความท้าทายในการเล่นกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่เพียงแค่ว่าในระหว่างฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ความท้าทายเหล่านี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงลักษณะนิสัยของนักกีฬาได้ตอย่างหนึ่งว่านักกีฬาจะมีมุมมองเกี่ยวกับความท้าทายที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคามต่อตนเองหรือเป็นสิ่งที่ตนเองอยากเอาชนะหรืออยากเรียนรู้พัฒนาให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกมากขึ้น



Julius Jooste (2012) ได้กล่าวถึงความท้าทายในกีฬาหมายถึงความสามารถของนักกีฬาในการมองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเองหรือเป็นสิ่งที่คุกคามต่อตนเอง นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมองปัญหาเหล่านั้นเป็นโอกาสในการแก้ไขและมองหาหนทางในการพัฒนาตนเองผ่านปัญหาเหล่านั้น

การดำเนินการฝึกซ้อมกีฬาให้มีความสนใจต่อกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งสำหรับผู้ฝึกสอนที่อยู่ในระดับสมัครเล่น กึ่งอาชีพ และมีอาชีพ เนื่องจากนักกีฬาบางคนมีสมาธิสั้นต่อการฝึกซ้อมเป็นปัญหาต่อการมุ่งเน้นสมาธิการฝึกซ้อมในระยะยาว เมื่อนักกีฬารู้สึกเบื่อต่อการฝึกซ้อม อาจจะเป็นเพราะการฝึกซ้อมไม่มีความท้าทายมากพอหรือมีความท้าทายแต่นักกีฬามีมุมมองที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น ๆ จะส่งผลให้เสียสมาธิได้ง่ายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อีกทั้งยังส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถใช้ศักยภาพที่มีได้เต็มที่ งานวิจัยมากมายที่แสดงถึงบุคคลที่มีพรสวรรค์ทำไม่ได้ไม่คอยดีในห้องเรียน ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่สามารถจัดการกับงานที่ได้รับมอบหมายแต่หมายถึงห้องเรียนนั้นไม่มีบรรยากาศที่ท้าทายต่อความสามารถของตนเอง งานในชั้นเรียนมีความง่ายเกินไปสำหรับนักเรียนเหล่านั้น สิ่งนี้สามารถนำมาใช้ในบริบทของกีฬา หน้าที่ส่วนหนึ่งของผู้ฝึกสอนที่ดีคือการออกแบบการฝึกซ้อมที่ท้าทายความสามารถของนักกีฬาและใส่การฝึกซ้อมที่มีความตื่นเต้นหรือแรงจูงใจในการฝึกซ้อมแต่ละวันเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา

Bulent Gurbuz, Halil Akoglu, Erman Öncü & Oğuz Özbek (2021). ได้กล่าวถึงความท้าทายในกีฬาเป็นการตอบสนองของนักกีฬาเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน นักกีฬาจะแสดงออกได้ดีเมื่อมองเห็นว่ามันเป็นโอกาสและความท้าทาย และนักกีฬาจะแสดงออกได้ไม่ดีหรือไม่เต็มที่หากมุมมองของเขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง ถ้าหากสถานการณ์ในกีฬาไม่ได้สำคัญสำหรับนักกีฬาแล้วเขาจะไม่ได้เห็นว่ามันจะเป็นความท้าทายหรือภัยคุกคามตนเองเพราะสิ่งนั้นไม่ได้มีความหมายมากพอที่จะรับรู้ได้ว่าเป็นสถานการณ์ที่กดดัน

ความท้าทายในกีฬาเป็นการประเมินสถานการณ์ของนักกีฬาเมื่อประสบกับความตึงเครียดทางกีฬาที่ต้องพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬาที่มองเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยความกดดันเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจตนเองทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพตนเองได้ และนักกีฬาที่มองเหตุการณ์กดดันเป็นความท้าทายจะส่งผลให้นักกีฬาดึงความความสามารถตนเองมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ

#### 2.7.4 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) คือนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพราะความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ การที่นักกีฬาเชื่อว่าจะต้องแสดงทักษะหรือสามารถทำประตูได้และยังเชื่ออีกว่าเมื่อทำได้แล้วจะสามารถทำได้ดีและประสบความสำเร็จอีกด้วยและการได้มาซึ่งสิ่งนี้ก็คือการแก้ไขข้อผิดพลาด

ที่ผ่านมาแล้วฝึกซ้ำจนเกิดความชำนาญและส่งผลให้เกิดความมั่นใจกลับคืนมา พร้อมทั้งสามารถข่มขวัญและกดดันให้คู่ต่อสู้เสียเปรียบ

ความมั่นใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ เป็นความกล้าที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอยและยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป เราสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นเองโดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เชื่อในความสามารถของตนเอง และเพื่อนร่วมทีมว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้

Marc Lochbaum (2022) ได้ให้ความหมายของความมั่นใจในตนเองในกีฬาเป็นความเชื่อหรือระดับความมั่นใจส่วนบุคคลที่มีความสามารถจะประสบความสำเร็จในกีฬา ความมั่นใจในตนเองเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่นักกีฬาพึงมีและเป็นตัวชี้วัดความสามารถของนักกีฬาที่สำคัญ งานวิจัยที่สำคัญที่สนับสนุนนักกีฬาที่สามารถดึงศักยภาพตนเองไปถึงจุดสูงสุดได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความมั่นใจในตนเองและการประสบความสำเร็จในกีฬานักวิจัยหลายท่านพบว่านักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองในการเล่นกีฬาในระดับสูงมีความเชื่อหรือความมั่นใจส่วนบุคคลที่สามารถพาตนเองประสบความสำเร็จในกีฬาได้ซึ่งความมั่นใจในตนเองจะส่งผลดีต่อนักกีฬาในการแข่ง เช่น รู้สึกผ่อนคลายและใจเย็น รู้สึกสนุกกับการแข่งขัน และพฤติกรรมการแข่งขันกีฬาจะมีประสิทธิภาพ เช่น การแสดงออกทางภาษากายที่มั่นใจ มีความมุ่งมั่นในการแข่งขันให้สุดคล้อยกับการตัดสินใจและแบบแผนที่วางไว้ อีกทั้งยังสามารถพัฒนาสมาธิการจดจ่อในการทำงานที่ทำสมาธิในตนเอง และจดจ่อต่อผลการแข่งขันเท่านั้น นักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองที่สูงจะสัมพันธ์กับการมีสมาธิจดจ่อต่อการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจส่วนนักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำจะส่งผลตรงข้ามกับที่กล่าวไว้ข้างต้น เช่น อาการวิตกกังวล ไม่มีความสุข ท้อแท้ ซึมเศร้า จะส่งผลต่อพฤติกรรมในการแข่งขันตามมา เช่น ขาดความตั้งใจแน่วแน่ รู้สึกถอดถอนหรือยอมแพ้ง่ายและไม่เข้าสังคมกับเพื่อนร่วมทีมอีกทั้งยังไม่สามารถที่จะดึงสมาธิที่เสียไปให้กลับมาจดจ่อต่อเกมการแข่งขันให้เร็วที่สุดได้ มักจะจดจ่อสมาธิกับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อนักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองสูง เขามักจะแสดงออกถึงความสามารถในการรักษาสมาธิจดจ่อกับการแข่งขันนั้นและเล่นกีฬาได้อย่างสมบูรณ์แบบ แต่หากเมื่อนักกีฬามีความมั่นใจในตนเองที่ต่ำ เขาจะแสดงออกถึงการเสียสมาธิได้ง่ายและมีข้อบกพร่องมากมายเกิดขึ้น ทั้งยังไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ คิดในแง่ลบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากนักกีฬาประเภทนี้จะจดจ่อต่อปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น หวังเรื่องโชคหรือไสยศาสตร์และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งปัจจัยที่สำคัญในการสร้างความมั่นใจในนักกีฬาขึ้นอยู่กับแหล่งการเกิดของพฤติกรรมนั้น ๆ ของนักกีฬา เช่น ฟอรั่มการเล่นกีฬาที่แย่งจะแสดงออกถึงการมีความมั่นใจในตนเองน้อย อาจหมายถึงการ

เตรียมพร้อมยังไม่ดีพอ การแนะนำจากผู้ฝึกสอนที่ไม่ถูกต้อง อาการป่วย และอาการบาดเจ็บ รวมไปถึงการคาดหวังจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาที่ซึมซับความมั่นใจในตนเองทางกีฬาจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ทำให้การพัฒนาความมั่นใจในตนเองไม่มีความคงที่ เช่น สิ่งแวดล้อมและการเอาตัวรอดทางด้านร่างกาย แต่นักกีฬาที่ซึมซับความมั่นใจในตนเองโดยสิ่งที่สามารถควบคุมได้ เช่น การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจมีจะความคงที่มากกว่าและสามารถสังเกตความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นนั้นโดยการแสดงออกของนักกีฬาค้นนั้นจากการฝึกซ้อมหรือตลอดการแข่งขัน

Heydari and Colleagues (2018) ได้พูดถึงแนวคิดความมั่นใจในตนเองของนักกีฬา คือการมีสมาธิของนักกีฬาเมื่อการเล่นกีฬานั้นอยู่ภายใต้ความกดดันหรืออาการตื่นเต้นในการแข่งขันกีฬา นักกีฬบางคนคิดว่าความมั่นใจในกีฬาคือการต่อสู้ในแต่ละวันขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่พบเจอในแต่ละวัน นักกีฬาว่ายน้ำท่ากรรเชียงที่ได้รับเหรียญทองในการแข่งขันโอลิมปิกมีระดับความมั่นใจที่แตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบกับรองชิงชนะเลิศกับรอบแรก เพื่อที่จะศึกษาว่าความมั่นใจในตนเองมีส่วนช่วยในการดึงศักยภาพนักกีฬามาใช้ ความมั่นใจในกีฬาต้องนิยามให้เหมาะสมสำหรับกีฬาประเภทนั้น การพูดโน้มน้าวเป็นการสื่อสารต่อบุคคลเพื่อจะสร้างความมั่นใจในกีฬาของนักกีฬา

Julius Jooste (2012) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความเชื่อต่อตนเองที่นักกีฬามีความสามารถประสบความสำเร็จในกีฬา ความมั่นใจในตนเองจะส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬา ซึ่งความมั่นใจในตนเองจะส่งผลต่อนักกีฬา 6 ด้าน ดังนี้

- 1) ความมั่นใจส่งผลต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ - นักกีฬาที่มีความมั่นใจจะตั้งเป้าหมายที่มีความท้าทายเพื่อที่เพิ่มระดับความพยายามของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น
- 2) ความมั่นใจสร้างความมุ่งมั่นในนักกีฬา - ความมั่นใจในตนเองสัมพันธ์กับระดับความมุ่งมั่นของนักกีฬาในการที่นำตนเองไปสู่เป้าหมาย
- 3) ส่งผลต่อวิธีการเล่นของทีม - นักกีฬาที่มีความมั่นใจมีสมาธิจดจ่อต่อการทำผลงานในการแข่งขันให้สำเร็จตามที่ผู้ฝึกสอนได้เตรียมและกำหนดไว้
- 4) ส่งผลต่อแนวโน้มทางจิตใจในการแข่งขัน - นักกีฬาที่มีความมั่นใจมักจะมีแรงจูงใจในสภาวะที่ยากลำบาก และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีในการเล่นกีฬา
- 5) เสริมสร้างสมาธิต่อการเล่นกีฬา - นักกีฬาที่มีความมั่นใจสูงมีทักษะในการหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ตนหลุดสมาธิและมุ่งสมาธิต่อการเล่นให้ประสบความสำเร็จในกีฬา
- 6) พัฒนาความสามารถนักกีฬา - นักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองมีการแสดงออกทางพฤติกรรมการเล่นกีฬาและมีบุคลิกการเป็นนักกีฬาที่ดี

ความมั่นใจในตนเองของนักกีฬานั้น เป็นความสามารถที่นักกีฬามีความเชื่อที่มั่นคงและเข้มแข็งในความสามารถของตนเอง เพื่อที่จะสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาให้สูงสุดภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและสามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกตนเองในระหว่างการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมกีฬา

### 2.7.5 ทศนคติ (Attitude)

ทัศนคติเป็นสิ่งที่มนุษย์ในยุคปัจจุบันเริ่มสนใจทำความเข้าใจและเรียนรู้เพื่อให้ชีวิตมีความสุขต่อการทำงานที่ทำ และส่งผลดีต่อเพื่อน ครอบครัว สังคมและโลกหรือสามารถเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “เจตคติ” เนื่องจากการให้ความหมายทัศนคติจากสื่อต่าง ๆ ให้ความเห็นตรงกันว่าสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างมาก โดยนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่มีทัศนคติที่ดีจะส่งผลทางบวกให้กับตนเอง หากมีทัศนคติที่ไม่ดีก็อาจจะส่งผลทางลบต่อตนเองและอาจจะส่งผลเสียต่อทีมได้

คำว่า “ทัศนคติ” มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายว่าเป็นสภาวะความพร้อมของระบบประสาทและจิตใจโดยการสั่งสมจากประสบการณ์ การเรียนรู้ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งและสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องเชิงบวกและเชิงลบกับบุคคลนั้น ๆ ดังที่ชนิษฐา ระโหฐาน (2554) ได้ศึกษาไว้และอาจจะหมายถึงแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองเชิงความพึงพอใจและไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) กล่าวถึงทัศนคติในนักกีฬาว่าเป็นการควบคุมลักษณะนิสัยและความคิดของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอจนกลายเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี มีกรอบแนวคิดที่มุ่งสู่ความสำเร็จ ทัศนคติที่ดีจะส่งเสริมให้นักกีฬาจัดความกลัวออกไป และลดความวิตกกังวลในการแข่งขันหรือสถานการณ์อื่น ๆ ลงได้

ชนิษฐา ระโหฐาน (2554, อ้างถึงในการศึกษาของ วรอนงค์ ยังเจริญ, 2539) ว่าทัศนคติหมายถึงสภาพความพร้อมของประสาทและจิตใจอันได้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่งและสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น ๆ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบก็ได้ อีกทั้งยังเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองที่เป็นลักษณะความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

รัชราวัล สว่างอรุณ และคณะ (2556) กล่าวถึงทัศนคติว่าเป็นแนวทางที่เราคิดรู้สึกหรือมีท่าทีที่จะกระทำต่อบางสิ่งบางอย่างในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นในเชิงบวกและลบ ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม และยังหมายถึงการประเมินแนวโน้มระหว่างเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีพื้นฐานอยู่บนกระบวนการรับรู้ ปฏิกริยาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความตั้งใจหรือเจตนาในความประพฤติกและพฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาของบุคคลซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการรับรู้การตอบสนองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและการตั้งเป้าหมายตลอดจนการแสดงพฤติกรรมต่อไปในอนาคตของบุคคลนั้น

Atalay Ahmet (2016) อธิบายทัศนคติว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดเวลาของบุคคล อาจจะเป็นการคาดหวังส่วนตัวที่มีต่อบุคคลอื่นและค่านิยมหรือมุมมองต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง รวมทั้งการมีความเชื่อหรืออารมณ์ต่อสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องและสิ่งที่อยากค้นหาหรือสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

Ashoke Mukherjee, Masuda Khatun (2022) กล่าวถึงทัศนคติว่าเป็นเงื่อนไขทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความเชื่อซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ทัศนคติของส่วนบุคคลนั้นจะได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกรังเกียจและรังเกียจเกี่ยวกับเหตุการณ์ ผู้คน วัตถุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบุคคลนั้น ซึ่งทัศนคติจะเกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกมาในการทำความเข้าใจถึงทัศนคติของบุคคลนั้น และอาจจะหมายถึงการจัดการอารมณ์อย่างสมเหตุสมผล

### องค์ประกอบของทัศนคติ

จุฑาทิพย์ ชำนาญพล (2549) ได้พูดถึงทัศนคติที่มีต่อกีฬาหมายถึงความคิดที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะโน้มนำให้เกิดการแสดงออกที่แน่นอนต่อกีฬาและสถานการณ์ทางด้านกีฬา เจตคติแยกได้ 3 องค์ประกอบคือ

1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Component) ได้แก่ความรู้ความเชื่อ ความคิดรวบยอด หรือการรับรู้ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งอาจเป็นแง่ดีหรือไม่ดีเช่น ถ้าเราทราบว่าการเล่นกีฬาดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็จะทำให้เราเกิดเจตคติในทำนองนั้นต่อนักกีฬาได้

2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) ได้แก่ความรู้สึก ส่วนบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากองค์ประกอบแรก เช่น เกลียด รัก ชอบ ฯลฯ ความรู้สึกนี้อาจจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่อเขาได้เห็นหรือกล่าวถึงสิ่งนั้น

3) องค์ประกอบแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรม (Action Tendency Component) เป็นความพร้อมหรือแนวโน้มที่จะมีการกระทบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทิศทางหนึ่ง ทั้งนี้หมายถึงแนวปฏิบัติจะแสดงออกโดยไม่ฝาดผ่อนต่อความคิดและความรู้สึกในสององค์ประกอบข้างต้น และทัศนคติหรือเจตคติสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

3.1) ทัศนคติทั่วไป (General Attitude) ได้แก่ สภาพของจิตใจโดยทั่วไปเป็นแนวคิดประจำตัวของบุคคล ทัศนคติทั่วไป ได้แก่ ลักษณะของบุคลิกภาพอันกว้างขวาง เช่น การมองโลกในแง่ดี

3.2) ทัศนคติเฉพาะอย่าง (Specific Attitude) ได้แก่ สภาพทางจิตใจที่บุคคลมีต่อวัตถุ สิ่งของต่าง ๆ บุคคล สถานการณ์และสิ่งอื่น ๆ ทัศนคติเฉพาะอย่างนี้จะแสดงออกในลักษณะชอบไม่ชอบสิ่งนั้น คนนั้น ถ้าชอบหรือเห็นดีด้วยก็เรียกว่ามีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ถ้าไม่ชอบหรือเห็นว่าไม่ดีต่อสิ่งนั้นเป็นการจำเพาะเจาะจง

### การเกิดทัศนคติ

วทัญญู ลีวงศ์วรกุล (2558) ได้กล่าวถึงการเกิดทัศนคติโดยทั่วไปจะเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นในการศึกษาจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงส่วนประกอบต่าง ๆ ของทัศนคติว่าสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนี้

1) การเกิดทัศนคติทางด้านความรู้ ความคิด (The Formation of Cognitive Component) เนื่องจากในชีวิตประจำวันของคนเรามีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เราต้องรับรู้มากมาย สมมุติของคนเราไม่สามารถคิด จดจำ ได้ต่อกับสิ่งเร้าทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาได้ เราจึงต้องจัดประเภทหรือจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่ได้รับรวมทั้งการเลือกพลังบวกและการตัดสินภาพพจน์ตลอดจนให้ความสำคัญเฉพาะลักษณะเฉพาะบางอย่างของสิ่งเร้าด้วย

2) การเกิดทัศนคติทางด้านอารมณ์ (The Formation of the Affective Component) องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก ได้แก่ ความรู้ทางบวกกับความรู้ทางลบซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับองค์ปัจจัยทางด้านความรู้และความรู้สึกนึกคิดคือเมื่อสิ่งเร้าได้รับการตีความ บุคคลก็จะมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่สอดคล้องกับการตีความนั้น เช่น ถ้าเรารู้ว่าสภาพร่างกายของเราไม่ฟิตพร้อมต่อการแข่งขันก็จะทำให้กังวลต่อการเล่น การเกิดทัศนคติทางด้านความรู้สึกนี้เกิดได้โดยอาศัยการวางเงื่อนไขด้วยการให้รางวัลและการลงโทษ รวมทั้งความคุ้นเคยกัน

3) การเกิดทัศนคติทางด้านพฤติกรรม (The Formation of Behavioral Component) บรรทัดฐานของสังคม (Social norm) เป็นตัวกำหนดทัศนคติในด้านพฤติกรรม เนื่องจากบรรทัดฐานของสังคมควบคุมพฤติกรรมของคนทำให้ในสิ่งที่สังคมเห็นว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ทัศนคติในด้านพฤติกรรมนี้มักจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของกลุ่มเนื่องจากวัฒนธรรมต่างกับบรรทัดฐานของกลุ่มก็แตกต่างกันไปด้วย

### ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติ

วีระศักดิ์ ไหววาง (2561) กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติ ประกอบด้วย

1. เป้าหมายและการวางแผนโดยที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนต้องมีการวางแผน การเตรียมทีม การตั้งเป้าหมายพร้อมกับคาดหวังว่าจะเป็นไปได้ด้วย

2. การรู้จักสร้างวินัยแห่งตน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้สึกรับผิดชอบตนเอง ทำให้ทักษะความพร้อมและสมรรถภาพด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

3. ความเชื่อมั่นเป็นตัวการสำคัญที่เป็นพื้นฐานระดับความสามารถทางทักษะของบุคคลที่ได้แสดงออกกเป็นผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

4. การคาดการณ์ล่วงหน้าก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะนำนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จซึ่งหมายถึงว่า จะต้องรู้จักการวางแผนคาดคะเนว่าจะสามารถปฏิบัติภารกิจอย่างไรจึงจะทำให้สำเร็จตามที่คาดหวัง

ทัศนคติเป็นการสั่งสมของความรู้สึก ความคิด การตีความ และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักกีฬาใช้สิ่งเหล่านี้หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นแรงกระตุ้นหรือกรอบการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลและมีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้าง

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะช่วยยกระดับศักยภาพในการเล่นกีฬาและส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬาถึงแม้นักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใดแต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้วก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ที่ช่วยให้นักกีฬาดทนต่อสถานการณ์ความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถเรียนรู้ได้และยังเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาใช้รับมือในสนามแข่งขันของนักกีฬา

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล

#### 3.1 กีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในสังคมประเทศไทยและต่างประเทศฟุตบอลเป็นกีฬาที่สามารถเล่นเพื่อนันทนาการและเสริมสร้างอาชีพให้แก่ผู้เล่นได้ อีกทั้งเป็นกีฬาที่ต้องใช้กลยุทธ์การเล่น กลยุทธ์และวิทยาศาสตร์เข้าร่วมด้วย นักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงคำนิยามกีฬาประเภทนี้ไว้ดังนี้

วิชัย เรื่องวิกรม (2563) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งต้นกำเนิดมาจากประเทศอังกฤษที่นิยมเล่นในหมู่คนธรรมดาและค่อยแพร่กระจายไปยังเหล่าทหารเกณฑ์ คนหนุ่มจนกลายเป็นสิ่งฉลองในงานพิธีการต่าง ๆ ซึ่งมีการเล่นที่สนุกแต่รุนแรงจึงทำให้ได้รับบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก ต่อมาสถาบันทางกีฬาฟุตบอลหรือปัจจุบันเรียกว่า ฟิฟา ได้ปรับปรุง กฎ กติกา มารยาทในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลให้สนุกสนานเร้าใจมากยิ่งขึ้นและลดภาวะความเสี่ยงอันตรายสำหรับผู้เล่นอีกด้วย ส่วนกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยได้มีการเริ่มเล่นในสมัยรัชกาลที่ 6 ส่วนมากมีการเล่นเฉพาะข้าราชการ ต่อมารัชกาลที่ 6 ทรงโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งคณะกรรมการฟุตบอลแห่งราชอาณาจักรสยาม ซึ่งดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในระดับทั่วไปและได้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงข้อบังคับเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและเรียกสมาคมเสียใหม่ว่า “สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์”

วิชิต สุโพธิ์ (2548) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลเป็นการเล่นในพิธีกรรมการบวงสรวงเทพเจ้าสมัยกรีกโรมัน ในสมัยกรีก เรียกเกมนี้ว่า “เอพิสไคยร็อกส” (EPISKIYROS) แต่ในสมัยโรมัน เรียกว่า “ฮาร์ปัสตัม” (HARPASTUM) สำหรับในเอเชียได้มีการบันทึกไว้เป็นหลักฐาน คือเมื่อประมาณ 200 ปีก่อนคริสตกาล ได้มีเกมการเล่นชนิดหนึ่งเรียกว่า “ซิวชู” (TSU-SHU) หมายถึง การเตะลูกบอลเข้าไป

ในแดนของคู่ต่อสู้ซึ่งนิยมเล่นกันมากในหมู่ทหารจีน ใครเล่นได้เก่งหรือเล่นดีก็มักมีโอกาสได้เลื่อนยศ สำหรับในประเทศญี่ปุ่นก็มีการเล่นชนิดเดียวกัน เล่นโดยจะมีสนามเป็นทุ่งหญ้ากว้าง ขอบเขตก็จะใช้บริเวณแนวป่า ทิวสน เรียกเกมชนิดนี้ว่า “เกมารี” (KEMARI) ทางด้านยุโรปก็มีเกมชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในประเทศอิตาลี เรียกว่า “คาลซิโอ” ซึ่งเล่นกันมานานตั้งแต่เมื่อครั้งบรรพบุรุษ โดยมีผู้เล่นฝ่ายละ 27 คน สวมชุดประจำท้องถิ่น ให้มีความแตกต่างกัน เรียกได้ว่ายกทีมหมู่บ้านมาเล่น ในต้นศตวรรษที่ 11 จนถึง ค.ศ.1589 ทหารเยอรมันเข้าทำการปกครองประเทศอังกฤษตอนใต้ และได้นำเกมฮาร์ปัด และเกมเอพพิสโกปรีอัสมาเป็นแบบอย่าง และทำการเผยแพร่ที่ประเทศอังกฤษจนได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

เอกการ ชื่อทรงธรรม และคณะ (2563, อ้างในการศึกษาของ DuBrin, 1994) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอล (Football) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายไปทั่วโลกหรืออาจจะเรียกได้ว่าฟุตบอลเป็นเสมือนมหกรรมกีฬาโลก (Global Sport) ที่ทุกภูมิภาคให้ความสนใจและได้มีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รองรับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการแข่งขันฟุตบอลโลกและฟุตบอลระดับทวีปกลายเป็นเป้าหมายของนักฟุตบอลและองค์กรฟุตบอลของแต่ละชาติต่างใฝ่ฝันที่จะมีโอกาสร่วมสัมผัสกับการแข่งขันดังกล่าว ซึ่งถือเป็นเกียรติประวัติของประเทศในด้านวงการฟุตบอลจากการที่ฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมของนานาประเทศเช่นนี้ได้ก่อให้เกิดแรงผลักดันให้เกมกีฬาฟุตบอลได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อย่างไม่หยุดยั้งไม่ว่าจะเป็นมาตรฐานการจัดการแข่งขันและเทคนิคการเล่น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โภชนาการและการบริหารจัดการ รวมถึงด้านสิทธิประโยชน์ ซึ่งล้วนแต่ได้จัดทำแบบมีอาชีพและเป็นระบบทั้งสิ้น

ธชนนท์ จินดาปุ๊ก และคณะ (2559) กล่าวว่าฟุตบอลเป็นเกมการแข่งขันที่ต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นซึ่งเป็นเทคนิคเฉพาะตัวมากที่สุดและใช้เกือบทุกส่วนของร่างกายในการเล่นลูกบอล นอกจากมือและแขนเท่านั้น (นอกจากผู้รักษาประตู) หากเทคนิคการเล่นไม่ดีพอหรือขาดความชำนาญจะทำให้การเล่นประสบความสำเร็จได้

กฤตณัย ก้องแดนไพร (2562, อ้างถึงในการศึกษาของ สุขสวัสดิ์ ชนะพาล, 2550) ว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันที่ชิงไหวชิงพริบและเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความคล่องตัวมีความแข็งแรง อดทน ว่องไว ผู้ที่เป็นนักฟุตบอลนั้นยังเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หมายถึงการที่ร่างกายมีประสิทธิภาพด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องตัว ความอ่อนตัว และมีกำลัง นักกีฬาที่มีสมรรถภาพที่สูงนั้นก็ย่อมแสดงความสามารถออกมาได้สูงตรงกันข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพร่างกายต่อก็ย่อมแสดงความสามารถออกมาได้น้อย

กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน เริ่มเล่นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนันทนาการ และพิธีกรรมของชุมชนในการรวมตัวกันของเหล่าสมาชิกแต่ฟุตบอลได้มีการพัฒนาตามเงื่อนไขของ



เวลาโดยการตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงในระดับนานาชาติ หรือ FIFA และในระดับภูมิภาคต่าง ๆ เช่นในเอเชียจะเรียกว่า AFC ที่คอยจัดการดูแลการพัฒนาโครงสร้างการจัดการแข่งขันและนักกีฬาในแต่ละประเทศที่เป็นสมาชิก การเล่นเกมกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่สามารถใช้วัยทุกคนในการเล่นและนักกีฬาที่แข่งขันในระดับที่สูง นักกีฬาฟุตบอลอาชีพหรือระดับทีมชาติมีการพัฒนาและรักษาในด้านมวลกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของเลือด ทักษะการเล่นและองค์ประกอบด้านจิตใจ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญเพื่อสามารถแสดงความสามารถทางด้านกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3.2 องค์ประกอบของกีฬาฟุตบอล

การเล่นกีฬาฟุตบอลจะต้องเข้าใจวิธีการเล่นและทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งปัจจุบันนักกีฬาให้ความสำคัญในส่วนทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเล่นฟุตบอลน้อยมาก ทำให้เกิดความผิดพลาดบ่อยครั้งเมื่อต้องทำการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น

กิตติธัช ปันจันทร์ (2562) ได้พูดถึงองค์ประกอบของกีฬาฟุตบอลที่ต้องเรียนรู้และพัฒนาให้เกิดความชำนาญทางกีฬาฟุตบอล ประกอบไปด้วย การส่งบอล การเลี้ยงบอล การโหม่งบอล และการยิงบอล

อมรรัตน์ จันทร์มณีวงศ์ (2550) กล่าวว่าการเล่นฟุตบอล การฝึกหรือการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ผู้เล่นจะแสดงทักษะต่าง ๆ ออกมาให้เห็น แต่จะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับความชำนาญของแต่ละบุคคล การแสดงทักษะก็เพื่อที่จะให้การเล่นของตนเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น มีการประสานงานที่ดีกับเพื่อนร่วมทีมจนเป็นระบบซึ่งทักษะนั้นไม่ว่าจะเป็นการเตะ การรับ การเลี้ยง การโหม่ง การสกัด หรือการยิงประตู เป็นต้น การแสดงทักษะต่าง ๆ ดังกล่าวหากผู้เล่นได้ใช้ชั้นเชิงของทักษะที่ดีและเหนือกว่าย่อมสามารถเอาชนะฝ่ายตรงข้ามและป้องกันการบาดเจ็บของทั้ง 2 ฝ่ายได้อีกด้วย องค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นฟุตบอลประกอบไปด้วย 4 ประการ ดังนี้

#### 1. การเตะลูกบอลหรือการส่งบอล

- การเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
- การเตะบอลด้วยหลังเท้า
- การเตะบอลโด่งหรือเตะซ้อน
- การเตะในอากาศหรือวอลเลย์ด้วยหลังเท้า
- การเตะลูกฟุตบอลให้โค้ง

#### 2. การหยุดลูกบอล

- การหยุดลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า
- การหยุดลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

- การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
- การหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าอก

### 3. การเลี้ยงลูกฟุตบอล

- การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
- การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
- การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

### 4. การโหม่งบอล

ฉันทนธ์ จินดาปุ๊ก (2559) กล่าวว่า การฝึกทักษะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเล่นฟุตบอลอย่างยิ่ง เพราะหากทักษะไม่ดีก็จะมีผลกระทบต่อหลักการอื่น ๆ ทั้งในเรื่องกลวิธีการเล่น ระบบทีม และเทคนิคในการเล่นร่วม (Team Combination) ทำให้ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้เต็มประสิทธิภาพ ดังนั้นนักฟุตบอลที่ดีควรได้รับการถ่ายทอดทักษะพื้นฐานที่ดี ถูกต้อง แล้วทำการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญจึงจะมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วย การเลี้ยงลูกฟุตบอล การส่งบอล การโหม่งบอล การยิงประตู และการควบคุมลูกฟุตบอล

วิชิต สุโพธิ์ (2548) กล่าวว่า กีฬาฟุตบอลมีรูปแบบวิธีการเล่น การฝึกหรือการแข่งขัน ซึ่งผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน มีการประสานงานที่ดีกับเพื่อนร่วมทีมจนเป็นระบบ ซึ่งทักษะนั้นไม่ว่าจะเป็นการเล่นลูกฟุตบอล การส่ง การรับลูกฟุตบอล การเลี้ยง การโหม่ง การสกัดกั้นหรือการยิงประตู หากผู้เล่นมีทักษะที่ดีและเหนือกว่าคู่ต่อสู้ย่อมมีโอกาสที่จะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ องค์ประกอบสำคัญในการเล่นฟุตบอล ประกอบไปด้วย

1. ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล หมายถึง การพาลูกฟุตบอลจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยเท้าทั้งสองข้างสลับกันไปมาด้วยวิธีเดินหรือวิ่งก็ตาม แต่จะต้องไม่ใช้มือและแขน

2. การเตะลูกบอล หมายถึง การส่งบอลไปยังเป้าหมายที่ต้องการหรือส่งไปยังเพื่อนร่วมทีมเพื่อครอบครองการเล่นและเพื่อยิงประตู

3. การโหม่งลูกบอลหรือการเล่นลูกด้วยศีรษะ หมายถึง การที่ทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ด้วยศีรษะไม่ว่าจะเป็นการเล่นลูก การป้องกันประตู การยิงประตูด้วยการโหม่ง ซึ่งโอกาสที่จะใช้ในการเล่นทีมนั้นก็ยังมีมากและเป็นวิธีเล่นที่ได้เปรียบกว่าการเล่นส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ซึ่งการใช้ลูกโหม่งเป็นการเล่นที่ฝึกติดกันน้อยที่สุด

4. การเตะลูกโค้งหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเตะลูกช้อน การเตะในลักษณะนี้นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้การเปลี่ยนทิศทางของการเล่น การเตะหรือการส่งลูกไปไกล ๆ ให้เพื่อนร่วมทีมเตะที่มุมธง การตั้งที่เขตแบ็ค การส่งลูกจากปีกซ้ายไปยังปีกขวาหรือการเตะลูกให้โค้งเพื่อการเปลี่ยนแปลงของเกมการแข่งขัน

5. การยิงประตู หมายถึงการนำลูกฟุตบอลผ่านเข้าไประหว่างเส้นประตูทั้งสองข้างภายใต้ความประตู่ของฝ่ายตรงข้ามด้วยอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นแขนหรือมือโดยการนับจากหัวไหล่ตลอดลำแขนจนถึงปลายนิ้วทั้งห้าจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอลก็คือการที่ได้ประตูหรือการที่นำบอลให้ผ่านเข้าไปประตูฝ่ายตรงข้าม เช่น การยิงประตูขณะที่ลูกบอลหยุดนิ่งและการยิงประตูขณะที่ลูกบอลเคลื่อนที่

วิชัย เรื่องวิกรม (2563, อ้างถึง เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง, 2561) ว่าปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนไทยเป็นจำนวนมากที่อยากเป็นนักฟุตบอลอาชีพหรือการเป็นนักฟุตบอลทีมชาติไทยอาจเรียกได้ว่าเป็นความฝันสูงสุดของนักฟุตบอลทุกคน อย่างไรก็ตามการที่จะก้าวไปเป็นนักฟุตบอลระดับมืออาชีพได้สำเร็จจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลตั้งแต่เด็กโดยเฉพาะการเลี้ยงลูกฟุตบอล การรับ-ส่งลูกฟุตบอล การโหม่งและการยิงประตู เด็กและเยาวชนควรฝึกฝนทักษะเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญเพราะถือเป็นทักษะที่สำคัญมากต่อการเล่นฟุตบอล

ศาสตรา วงศ์บุตรลี (2551, อ้างถึงในการศึกษาของ ประโยค สุทธิสง่า, 2524) ว่าหลักการฝึกทักษะเบื้องต้นของฟุตบอลเป็นกระบวนการสำคัญเนื่องจากองค์ประกอบแรกของการเล่นกีฬาแต่ละชนิดจำเป็นต้องเข้าใจหลักการเล่น วิธีการเล่นและมีการฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญส่งผลให้ผู้เล่นเล่นได้อย่างถูกต้อง และมีส่วนร่วมในการเล่น ซึ่งทักษะในการเล่นฟุตบอลประกอบด้วย การครอบครองลูกฟุตบอล (หยุด) การส่งลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่งลูกฟุตบอล และการยิงประตู

1. การครอบครอง (หยุด) ลูกฟุตบอล เป็นการที่จะบังคับลูกที่มาจากลักษณะต่าง ๆ ทั้งบนพื้นและในอากาศให้อยู่ในครอบครองของเราโดยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายในการบังคับลูกฟุตบอลขณะที่ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่ให้หยุดอยู่ในครอบครองเพื่อจะได้เล่นลูกต่อไปตามจินตนาการของเรา หลักการครอบครองลูก ประกอบไปด้วย การทรงตัวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ควบคุมลูกโดยการหมุนตัวเล็กน้อยตามแรงที่ลูกวิ่งมา (จะไม่เกร็งกล้ามเนื้อเหมือนเป็นกำแพงลูกบอลจะกระดอนหนี) จังหวะในการหยุดลูกต้องพอดีกัน พังสายตามองลูกบอล น้ำหนักอยู่บนขาหลัก (เท้าที่ไม่ได้หยุดลูก) การหยุดลูกมีหลายวิธี ประกอบไปด้วย การพักบอลด้วยศีรษะ การพักบอลด้วยหน้าอก การพักบอลด้วยเข่า การพักบอลเสียดด้วยเท้าข้างใน การพักบอลด้วยหลังเท้าในอากาศ การพักบอลหลังเท้าระดับพื้นดิน

2. การส่งลูกฟุตบอล หมายถึงการที่ผู้เล่นใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ยกเว้นไหล่ แขนและมือส่งลูกให้ฝ่ายเดียวกันในลักษณะต่าง ๆ เช่น การส่งลูกด้วยเท้า เข่า หน้าอกและศีรษะ การส่งจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างยิ่งเพราะทีมที่มีการส่งบอลที่มีคุณภาพจะเพิ่มโอกาสชนะในแต่ละการแข่งขันได้และเป็นทักษะที่ต้องมีการฝึกฝนในทุก ๆ ระดับอายุ ดังนั้นโค้ชจึงต้องฝึกให้ผู้เล่นในทีมมีนิสัยและสร้างมาตรฐานที่ดีในการออกบอลจากเท้าแต่ละครั้ง พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบถึงกระบวนการ

ส่งบอลที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด โดยสร้างความเข้าใจให้ผู้เล่นในทีมทุกคนฝึกส่งลูกในระยะ และมุมต่าง ๆ กัน เช่น การโหม่ง ส่งข้ามหัวคู่ต่อสู้ การส่งลูกวอลเลย์ข้างเท้าด้านในอากาศ การส่งลูก ังด การส่งด้วยข้างเท้าด้านนอก การส่งด้วยข้างเท้าด้านในและการส่งลูกมุมตรง

3. การเลี้ยงลูกฟุตบอล หมายถึงการทำให้ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการโดยใช้ ส่วนต่าง ๆ ของเท้าทั้งสองข้างควบคุมลูกฟุตบอลไว้ในครอบครอง นับเป็นสิ่งสำคัญไม่ต่างจากการส่ง บอลและสนุกสนานเพราะเป็นการแสดงทักษะที่มักจะเลียนแบบจากนักกีฬาที่ตนชื่นชอบซึ่งต้องอาศัย ทักษะเฉพาะตัวของผู้เล่นและบ่งบอกถึงความชำนาญหรือมีพื้นฐานของฟุตบอลขนาดไหน นอกจากนี้ ยังมีการหลอกล่อด้วยสายตา ท่าทาง และการใช้เท้าข้ามลูกบอล ซึ่งการหลอกล่อพลิกแพลงต่าง ๆ ตามจังหวะและโอกาสที่อำนวยให้ในการหลอกล่อคู่ต่อสู้ นั้น ๆ ผู้ที่เลี้ยงบอลได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มี จินตนาการและทักษะเบื้องต้นของฟุตบอลดีและความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลมาแล้วเป็นอย่างดี ตลอดจนการสร้างสรรค์การเล่นให้ได้เปรียบตามที่ต้องการ ผู้เล่นที่ชำนาญจะเลือกสถานการณ์ที่ เหมาะสมและสะดวกโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเลี้ยงลูก เช่น การเลี้ยงลูกด้วยศีรษะกลางอากาศ การเลี้ยงลูกถอยหลังการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก การเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านในใช้ตัวบังค้ำคู่ต่อสู้ การเลี้ยงลูกแล้วหยุด การหลอกและพลิกตัวไปกับลูก

4. การโหม่งลูกฟุตบอล หมายถึงการเล่นฟุตบอลด้วยศีรษะโดยการใช้บริเวณหน้าผากโหม่ง ขณะลูกฟุตบอลลอยอยู่ การโหม่งเป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องเล่นด้วยความระมัดระวังและต้องฝึกเล่นด้วย ความอดทน นักกีฬาในระดับที่สูงหรือระดับสโมสรจะมีความชำนาญแน่นอนในการโหม่งบอลลอยมา ในอากาศได้อย่างน่าอัศจรรย์ การโหม่งลูกมีจุดประสงค์ 3 ประการ คือ

- 4.1 ฝ่ายรับเป็นผู้โหม่งบอล เพื่อให้บอลไกลออกไปจากหน้าประตูหรือเขตอันตราย
- 4.2 ฝ่ายรุก เป็นผู้โหม่งบอลไปยังประตูของคู่ต่อสู้ในขณะที่บอลยังไม่ตกถึงพื้นดิน เพื่อหวังทำประตู
- 4.3 การผ่านบอลโดยการโหม่งบอลให้ลอยไปไกล ๆ แต่มีจุดหมาย

#### 5. การยิงประตู (Shooting)

- 5.1 การยิงจุดโทษ
- 5.2 การยิงลูกโทษจังหวะเดียวผ่านกำแพง
- 5.3 การยิงประตูกลับหลังด้วยลูกจักรยานอากาศ

การยิงประตูถือเป็นเป้าประสงค์สำคัญที่สุดของการเล่นฟุตบอล โดยแต่ละทีมต้องฝึกแนวทาง และกลยุทธ์เพื่อยิงประตูให้ได้มากที่สุดที่จะทำได้ภายใต้กำหนดเวลาและกติกา ขณะเดียวกันอีกฝั่งก็มี วิธีป้องกันเพื่อไม่ให้เสียประตูได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นฝ่ายรุกจะต้องพยายามหารูปแบบและวิธีที่จะทำ ประตูให้ได้ด้วยวิธีต่าง ๆ

Baljinder and Singh (2016) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องควบคุมลูกบอลของนักกีฬาขณะที่มีเพื่อนร่วมทีมมาสนับสนุนและครอบครองลูกบอลคนเดียว ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลต้องทำความคุ้นชินกับลูกบอล (Ball Mastery) พัฒนาทักษะพื้นฐานจนชำนาญในการครอบครองลูกบอลโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการส่งบอล การเลี้ยงบอล การแย่งบอล การป้องกัน และการโหม่งบอล

Aquino, Puggina, Alves and Garganta (2017) ได้กล่าวถึงการวัดความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลที่โค้ชและผู้ฝึกสอนต้องทำการศึกษาและพัฒนาทักษะที่จำเป็นของนักกีฬาฟุตบอล ดังนี้ การเตะบอล การโหม่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงบอล และการส่งบอล

ผู้วิจัยสามารถกล่าวโดยสรุปว่าการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายในการควบคุมลูกบอลเพื่อให้สามารถควบคุมเกมการแข่งขันได้ และในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อความเป็นเลิศ ผู้ฝึกสอนต้องให้นักกีฬาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักการในการเล่นเมื่อทีมครอบครองบอลและเมื่อทีมไม่ได้ครอบครองบอล หรือ การเล่นรุก (Attacking) และการเล่นรับ (Defending) ซึ่งสามารถแบ่งองค์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อความเป็นเลิศออกเป็น 3 ประการ

1) ทักษะในการเล่นฟุตบอล เช่น การส่งบอล การรับบอล การหยุดและเปลี่ยนทิศทางกับบอล การยิงบอล การโหม่งบอล และการเลี้ยงบอล

2) เทคนิคในการเล่นฟุตบอล เช่น การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการส่งบอล เลี้ยงบอล หรือยิงบอล เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญโดยการใส่รายละเอียดจุดสัมผัสบอลกับอวัยวะที่ใช้สัมผัสลูกบอลของนักกีฬา รวมไปถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดด้วย

3) แทคติกในการเล่นฟุตบอล สามารถแบ่งออกเป็น 3 สถานการณ์ คือ แทคติกการเล่นรุก แทคติกการเล่นรับ และแทคติกการเปลี่ยนจากรุกเป็นรับ หรือการเปลี่ยนจากรับเป็นรุก (Transition play) นักกีฬาต้องเข้าใจบทบาทของตนเองในการเล่นแต่ละสถานการณ์ เมื่อฝ่ายตนเองได้ครอบครองบอล ผู้เล่นจะเคลื่อนที่ไปสนับสนุนอย่างไร ส่งบอลไปที่พื้นที่ไหนของสนามเพื่อให้มีข้อได้เปรียบ เล่นเพื่อยิงประตูคู่ต่อสู้ได้อย่างไร และเมื่อทีมไม่ได้มีบอลในการครอบครอง มีการป้องกันไม่ให้โดนยิงประตูอย่างไร สุดท้ายคือการเปลี่ยนจากรุกเป็นรับและจากรับเป็นรุก เมื่อทีมครอบครองบอลแล้วเสียการครอบครอง จะทำการวิ่งเข้าหาเพื่อแย่งบอลคือหรืออาจจะตั้งโซนเกมรับก็ได้ ขึ้นอยู่กับแทคติกที่โค้ชวางไว้และเมื่อทีมเป็นฝ่ายรับ ในขณะที่แย่งบอลได้ จะทำการบุกไปพื้นที่ว่างของคู่แข่งหรือนำบอลมาสู่การครอบครองใหม่ ดังนั้นเห็นได้ว่ากีฬาฟุตบอลต้องใช้พลังงานของนักกีฬามากพอสมควร และต้องมีกลยุทธ์ในการเล่นเพื่อให้นักกีฬาและทีมสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

### 3.3 นักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในทุกเพศ ทุกวัย และการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศก็ต้องมุ่งเน้นไปที่ระดับเยาวชน การสร้างระบบอคาเดมี โครงสร้างการพัฒนาตามช่วงวัยของนักกีฬาในระดับสโมสร เนื่องจากเยาวชนจะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า การเพิ่มศักยภาพและคุณภาพให้นักกีฬาเยาวชนเป็นเรื่องที่สังคมปัจจุบันต้องให้ความสำคัญ

FIFA (2016) ได้กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลเปรียบเสมือนเป็นโรงเรียนของชีวิตนักกีฬาฟุตบอล เป็นที่บ่มเพาะฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น การทำงานเป็นทีม การมีวินัย การเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร และการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลตามนโยบายของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือ FIFA มุ่งเน้นไปที่การฝึกซ้อมระดับเยาวชนเพื่อที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนกีฬาฟุตบอลสู่ความเข้มแข็งและความสำเร็จในเกมการแข่งขันในอนาคต การพัฒนาเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญต่ออนาคตของกีฬาฟุตบอลระดับนานาชาติของแต่ละประเทศที่เป็นสมาชิกของ FIFA และต้องวางนโยบาย โครงสร้าง และปรัชญาการเล่นกีฬาฟุตบอลของชาติตนเองโดยปรับใช้แนวคิดคิดของ FIFA ให้มีความสอดคล้องกับนักกีฬาภายในชาติตนเอง โดยที่การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนประกอบไปด้วย 2 ช่วงวัย ช่วงวัยแรกเป็นนักกีฬาในวัยเด็ก อายุประมาณ 6-12 ปี และช่วงวัยที่สอง เป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนอายุประมาณ 13-21 ปี

Moore and Colleagues (2021) กล่าวถึงนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนควรได้รับการฝึกซ้อมที่สนุกสรวนสร้างแรงจูงใจที่ดีและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การเรียนรู้ของนักกีฬา อีกทั้งส่งเสริมสร้างความตั้งใจที่จะเรียนรู้และเติบโตในการเล่นกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาฟุตบอลในวัยนี้สามารถพัฒนาทักษะด้านวิชาการที่นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมเชิงบวกของนักกีฬา และยังมีส่วนช่วยให้เด็กกีฬาตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกิดความสุขที่แท้จริงและช่วยให้นักกีฬามีเป้าหมายในชีวิตและมีพัฒนาการด้านการสนับสนุนทางสังคม ทำให้เยาวชนเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพ

Howard and Colleagues (2019) กล่าวว่าการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาในระดับเยาวชนมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุก การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความสุขกับการเล่นกีฬา การตระหนักถึงความสามารถของตนเอง มิตรภาพ ความหลงใหลในกีฬาและการยอมรับร่วมกันภายในทีม

เทอดทูล โตศิริ และคณะ (2560) กล่าวว่าพัฒนานักกีฬาฟุตบอลตั้งแต่ระดับเยาวชนให้เติบโตมาเป็นผู้เล่นของสโมสรเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานในทวีปยุโรปและประสบความสำเร็จอย่างเห็นได้ชัด เช่น สโมสรฟุตบอลบาร์เซโลนาที่มีนักกีฬาส่วนใหญ่มาจากการพัฒนาของศูนย์ฝึกนักกีฬาของสโมสรเอง เพราะการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชนของสโมสรฟุตบอลเองจะสามารถปลูกฝังรูปแบบ วิธีและแนวคิดในการเล่นที่เป็นปรัชญาของสโมสร ทำให้ได้ผู้เล่นที่มีรูปแบบ

วิธีและแนวคิดในการเล่นอย่างเดียวกันเมื่อเข้ามาเล่นในทีมของสโมสรไม่ต้องเสียเวลาปรับแต่งและก่อให้เกิดรูปแบบการเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ของสโมสร การที่นักกีฬาเยาวชนใช้ชีวิตและฝึกซ้อมอยู่กับสโมสรย่อมมีความรักและผูกพันอันก่อให้เกิดความรักกลมเกลียวและภักดีต่อสโมสรตนเอง

ยูทธนา เรียนสร้อย และคณะ (2564) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในกีฬาฟุตบอลในนักกีฬาเยาวชน เป็นกระบวนการจัดระบบการฝึกของผู้ฝึกสอนเพื่อให้ นักกีฬาพัฒนาความสามารถเต็มศักยภาพภายใต้ การทำแผนการฝึกและโปรแกรมการฝึกซ้อมรายปี (Seasonal Planning) เพื่อการสร้างและพัฒนาขีด ความสามารถของนักกีฬาในแต่ละช่วงของการเตรียมทีม ได้แก่ ช่วงเตรียมความพร้อม (Preparation Phase) ช่วงของการแข่งขัน (Competition Phase) และช่วงของการพักการแข่งขัน (Off - Season Phase) ในช่วงเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน (Pre-season) เป็นช่วงที่มีความสำคัญเป็น อย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ผู้ฝึกสอนจะต้องวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาเทคนิคเฉพาะ (Technical Preparation) การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนากลยุทธ์และยุทธวิธีในการเล่น (Tactical Preparation) การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Physical Preparation) การฝึกซ้อมเพื่อ พัฒนาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและทักษะทางจิตวิทยา (Psychological preparation and mental toughness) และการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้าใจเกมและการสื่อสารระหว่างเพื่อนร่วมทีม

John Diffley (2021) กล่าวถึงผู้ฝึกสอนหรือโค้ชว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนา ด้านจิตวิทยาและสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาเยาวชน โค้ชเป็นบุคลากรทางกีฬาที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนมากที่สุดโดยเฉพาะคุณลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ มีงานวิจัย หลาย ๆ งานที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของโค้ชที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา หากความสัมพันธ์ ของโค้ชและนักกีฬาสอดคล้องกันผลลัพธ์ทางกีฬาก็จะออกมาเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

กฤตพล รังสิยานนท์ (2562, อ้างในการศึกษาของ Fraser-Thomas and Colleagues, 2008) ว่าการให้เยาวชนฝึกเล่นกีฬาตั้งแต่วัยเด็กโดยเน้นการฝึกฝนที่เปรียบเสมือนการอุทิศตนให้กับ การเล่นกีฬาเพื่อเป็นหนทางในการพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาชั้นเลิศ ซึ่งพบว่ามีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถของนักกีฬาเยาวชน ดังนี้

#### 1. ปัจจัยด้านกายภาพ

ระดับความสามารถของนักกีฬามักเกี่ยวข้องกับระดับความแข็งแรงของร่างกาย ระบบหายใจ และการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬาเยาวชนที่มีระดับความสามารถสูงจะไม่มี พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่หรือการใช้ยาเสพติดและมีแนวโน้มที่น้อยในการพบโรคต่าง ๆ โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคซึมเศร้า โรคเบาหวานและโรคมะเร็ง

สิ่งที่รบกวนระดับความสามารถและการพัฒนาของนักกีฬาเยาวชน คือ อาการบาดเจ็บ นิสัย ขอบเสียงและปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความผิดปกติด้านการกินและธรรมชาติของชนิดกีฬา ทั้งยัง

พบว่าสภาพแวดล้อม สภาพจิตใจ ค่านิยมทางสังคม ความกดดันจากครูผู้ฝึกซ้อมและคุณลักษณะบุคลิกภาพมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติด้านการกินในนักกีฬาเยาวชนได้

## 2. ปัจจัยด้านอารมณ์และจิตใจ

จากงานวิจัยพบว่า กีฬา ดนตรีและศิลปะช่วยสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจต่อนักกีฬาเยาวชน ทั้งยังพบว่าการเล่นกีฬายาวนานช่วยเสริมที่ช่วยเพิ่มสุขภาวะและความพึงพอใจในชีวิตและการให้เยาวชนมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาช่วยเพิ่มความสุขและสุขภาวะความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตประจำวันได้

แต่การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันอาจส่งผลทางลบ เช่น ปัจจัยด้านความกดดันที่ระดับสูงเพื่อการเอาชนะ การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่ต่ำและความรู้สึกว่าคุณไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีมอาจส่งผลให้เยาวชนมีความมั่นใจในตนเองในระดับต่ำและมีความนับถือตนเองในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าการเล่นกีฬาแบบทีมในระดับความสามารถสูง ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ (Burnout) ซึ่งส่งผลลบต่ออารมณ์ ร่างกายและจิตใจ ทำให้อยากเลิกเล่นกีฬามากกว่าการเล่นกีฬาแบบเดี่ยว

## 3. ปัจจัยการพัฒนาทางสังคม

การให้เยาวชนมีประสบการณ์และมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาช่วยส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม เช่น การร่วมมือ การแสดงสิทธิของบุคคล มีความรับผิดชอบ มีความเอาใจใส่ผู้อื่นและเกิดการควบคุมตนเอง สร้างระเบียบวินัยที่จะเป็นลักษณะนิสัยที่คงทนที่สามารถส่งผ่านไปยังส่วนอื่นของชีวิต เช่น การเรียนและการใช้ชีวิตในชุมชน ทั้งยังช่วยส่งเสริมด้านทักษะความเป็นผู้นำ ความเป็นพลเมือง บทบาททางสังคม ความสำเร็จทางสังคม และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีประสบการณ์และการมีส่วนร่วมกับการกีฬาในเยาวชนยังมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับความสำเร็จด้านอาชีพในวัยผู้ใหญ่และมีความสัมพันธ์ด้านลบกับการออกจากการเรียนและพฤติกรรมการทำผิดกฎหมาย

แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมความรุนแรงและความก้าวร้าวเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาเยาวชนประกอบกับการแข่งขันที่เพิ่มขึ้นในกีฬาเยาวชนและชนิดกีฬาที่ส่งผลต่อธรรมชาติของร่างกายทำให้การเล่นกีฬาในเยาวชนมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางสังคมด้านลบ ทั้งนี้ยังพบว่าน้ำใจนักกีฬาที่ลดลงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกับการกีฬาเยาวชน ในขณะที่เหตุผลเชิงจริยธรรมในบริบทการกีฬาพบว่ายังนักกีฬามีอายุที่มากขึ้น เหตุผลเชิงจริยธรรมยิ่งลดลง

## 4. การพัฒนาทางด้านความฉลาด

การให้เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและการเล่นกีฬาในมัธยมปลายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถทางด้านการเรียนและเกรดการเรียน การเข้าร่วมการเรียนเวลาที่ใช้ในการทำการบ้านและแรงบันดาลใจทางการเรียน ทั้งในช่วงระหว่างเรียนและหลังเรียน



มัธยมและยังส่งผลต่อการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมทางร่างกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความคิดในเยาวชน

#### 5. การออกแบบโปรแกรมกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬา

ในการพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในระดับขั้นเลิศ อาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนประมาณ 10,000 ชั่วโมงหรือเป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปี เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาจนเป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งตรงกับแผนการพัฒนานักกีฬาที่มุ่งเน้นให้นักกีฬาเยาวชนไปสู่ระดับแนวหน้าหรือระดับสากลที่ให้นักกีฬามีระยะเวลาการฝึกซ้อมที่ไม่น้อยกว่า 10 ปี ตั้งแต่วัยเด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาโดยการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อไปสู่การแข่งขันระดับนานาชาติทำให้โปรแกรมการพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้านในวัยเด็กเป็นโปรแกรมที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ซึ่งโปรแกรมการพัฒนาทักษะกีฬาแบบเฉพาะด้านที่มีเข้มข้นในช่วงวัยเด็ก ส่งผลด้านบวก เช่น เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะทางด้านกีฬา แต่อย่างไรก็ตามพบว่าชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อสัปดาห์ที่มากขึ้น ส่งผลต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและต้องแลกมาด้วยผลลัพธ์ด้านลบต่อร่างกาย จิตใจและสังคม เช่น อาการบาดเจ็บ ความสนุกจากการเล่นกีฬาที่ลดลง ภาวะหมดไฟ อาการซึมเศร้า ความเชื่อมั่นตนเองที่ลดลง ความอ่อนไหวต่อความเครียดที่มากขึ้น การกลัวการแข่งขัน ความรู้สึกว่าคุณค่าล้นเหลือ การขาดโอกาสทางสังคม และการแบ่งการเล่นกีฬาแบบเฉพาะด้านยังมีความสัมพันธ์กับการถอนตัวในช่วงต้นจากการเล่นกีฬาและการเลิกเล่นกีฬา

#### 6. อิทธิพลจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง และครูผู้ฝึกซ้อม

บทบาทของผู้ใหญ่ทั้งจากผู้ปกครอง ครูผู้ฝึกซ้อม และเพื่อนเป็นปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ทั้งผลลัพธ์ด้านบวกและลบในการกีฬาเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ เยาวชนควรได้รับประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์แบบมีประโยชน์ซึ่งกันและกัน (Reciprocal relationships) กับบุคคลรอบข้าง

อิทธิพลจากพฤติกรรมและรูปแบบของการเลี้ยงดูของผู้ปกครองสามารถส่งผลทั้งบวกและลบต่อประสบการณ์การเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน โดยพบว่าอิทธิพลจากผู้ปกครองด้านบวก เช่น การที่ผู้ปกครองคอยสนับสนุน ให้กำลังใจและช่วยส่งเสริมให้บุคคลกล้าท้าทายและให้โอกาส มีความกดดันที่น้อยต่อบุคคล ส่งผลให้นักกีฬามีความสนุกสนานในประสบการณ์การเล่นกีฬา มีความสุข ทำให้มีแรงกระตุ้นภายในและมีเป้าหมายระยะยาว ตรงกันข้ามกับผู้ปกครองที่วิพากษ์วิจารณ์ มีความคาดหวังที่สูงและเข้ามามีส่วนร่วมให้เด็กและเยาวชนเลิกเล่นกีฬาเฉพาะด้านเร็วเกินไป ปัจจัยดังกล่าวจะทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านลบ เช่น การเลิกเล่นกีฬา สร้างความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ

อัครรัฐ ยงทวี (2563) กล่าวถึงนักกีฬาฟุตบอลในทุกๆระดับว่าองค์ประกอบและปัจจัยที่จำเป็นต้องเรียนรู้และพัฒนาให้ได้เทียบเท่ากับความสามารถทางร่างกาย คือความสามารถในการทำหน้าที่ของสมองในนักกีฬาหรือในภาษาอังกฤษ เรียกว่า “Cognitive function” หมายถึง

กระบวนการทางความคิดและจิตใจด้านต่าง ๆ ประกอบไปด้วย การรับรู้ (Perception) ความตั้งใจ (Attention) ความจำ (Memory) ความสามารถในการจัดการความคิดและพฤติกรรม (Executive functioning) ความสามารถในการประมวลผล (Information processing) ความสามารถในการเชิงมิติสัมพันธ์ (Spatial ability) และความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence) เป็นต้น ซึ่งความสามารถทางสมองต่าง ๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อลักษณะและความสามารถในการในด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาตลอดชีพ เช่น ความสัมพันธ์ทางสังคม สุขภาพทางกายและจิตใจ สมรรถภาพทางกายและความสามารถเชิงกีฬา เป็นมิติด้านภายในของนักกีฬาที่ควรสร้างและพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพต่อการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน และอัครรัฐ ยงทวี (2563, อ้างถึงในการศึกษาของ Mann et al, 2007) ว่านักกีฬาจะแสดงความสามารถทางการกีฬาที่มีประสิทธิภาพได้จะอยู่ภายใต้กระบวนการทำงานทางความคิดที่ซับซ้อน (Complex mental processes) นักกีฬาที่มีความสามารถโดดเด่นสามารถจำแนกได้ด้วยระดับความสามารถทางสมองที่เป็นเลิศ เช่น ความตั้งใจ ความสามารถในการจัดการทางความคิดและการกระทำและความสามารถเชิงมิติสัมพันธ์และนักกีฬาฟุตบอลไม่เพียงแต่ต้องการความสามารถทางกายที่ดีเท่านั้น ยังต้องการทักษะและความสามารถที่เกี่ยวกับการทำงานของสมองที่ดีเยี่ยมอีกด้วย

นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนเป็นนักกีฬามีอายุระหว่าง 13-18 ปี นักกีฬาฟุตบอลในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่สำคัญต่อการพัฒนาตามช่วงวัย หากนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง มีมาตรฐาน และการส่งเสริมด้านจิตใจที่เหมาะสมส่งผลให้นักกีฬามีการก้าวขึ้นไปสู่รุ่นผู้ใหญ่ได้อย่างมีศักยภาพ กลับกันหากส่งเสริมผิดด้านหรือการฝึกซ้อมที่ไม่ดีพอ และขาดการจูงใจ ส่งผลให้นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนเลิกเล่นฟุตบอลหรือไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ชุดใหญ่ได้อย่างเต็มตัว จากการศึกษาของผู้วิจัยมีการส่งเสริมการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในหลาย ๆ มิติ รวมทั้งความสำคัญของเยาวชนต่อการเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนาด้านกีฬาฟุตบอลควรควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักกีฬา และการมุ่งเน้นต่อสมรรถนะทางด้านร่างกายและทักษะทางกีฬา ซึ่งไม่อาจละเลยการฝึกทักษะทางจิตใจและความสามารถทางสมองและความคิดที่ยกระดับนักกีฬาให้สามารถมีสภาพร่างกายและจิตใจที่ยืดหยุ่นต่อการเล่นฟุตบอลและมีความสุขต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

#### 4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 เอกสารงานวิจัยภายในประเทศ

จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง (2551) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตู บาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ผลการวิจัยพบว่า

1. เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนภายในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มโดยทดสอบก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำปรากฏว่า

1.1 กลุ่มที่ฝึกทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียว พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน โดยทดสอบระหว่างก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 กลุ่มที่ฝึกทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน โดยทดสอบระหว่างก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่าไม่แตกต่างกัน

1.3 กลุ่มที่ฝึกทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการจินตภาพและการควบคุมการหายใจ พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน โดยทดสอบระหว่างก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มโดยทดสอบก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า

2.1 ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

2.2 ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

2.3 ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

2.4 ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งประเภทนักกีฬาทีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา พบว่านักกีฬาเพศชายและเพศหญิงทั้งประเภททีมและประเภทบุคคลมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดีโดยนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมแตกต่างกันในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ และด้านพลังงานเชิงบวก ส่วนนักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันใน

ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ และด้านพลังงานเชิงบวกจากการนำทักษะทางจิตใจซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การกระตุ้นตนเอง การจินตภาพ การรวบรวมจุดสนใจ และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) ได้ทำการศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันกลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาเซปักตะกร้อไทยเพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปีซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ปี 2552 ผลการวิจัยพบว่าเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดั้มาก คือการพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดั้มานกลาง ได้แก่ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือการสะกดจิตและไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาคือการขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

ชนิษฐา ระโหลฐาน (2554) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงอยู่ในระดับดี
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล นอกจากนั้นนักกีฬาให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในกลุ่มค่าที่ว่า ความมุ่งมั่น มีสมาธิ ไม่หวาดหวั่นและอดทน
3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้านที่นักกีฬากลุ่มตัวอย่างคิดว่าสำคัญมากสำหรับกีฬาบาสเกตบอล คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ
4. นักกีฬาต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดและการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ

เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554) ได้ศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ การศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาผลผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายควบคู่กับการฝึกกีฬาฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยของค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความแปรปรวน 1 ช่วงความถี่ต่ำ ช่วงความถี่สูงและสัดส่วนช่วงความถี่ต่ำต่อความถี่สูงพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่าง สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 8 และก่อนการทดลอง กับสัปดาห์ ที่ 8 2) กลุ่มควบคุม ฝึกกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของค่าเฉลี่ยของค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ 3) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ทางที่สถิติที่ระดับ .05 ของค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความแปรปรวน 1 ช่วง ความถี่สูง และสัดส่วนช่วงความถี่ต่ำต่อความถี่สูง ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

สุธาศินี เวชพราหมณ์ และคณะ (2555) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลหลังสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

สุธาศินี เวชพราหมณ์ (2555) การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาจะสามารถส่งผลกระทบต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ทำให้การแสดงออกทางกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เทคนิคที่ใช้ในการศึกษานี้ ประกอบไปด้วยเทคนิคการทำสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพ

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556) ได้ศึกษาการฝึกจินตภาพและการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลพบว่าเทคนิคการพูดกับตนเองนั้นมีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลดีกว่าเทคนิคการจินตภาพ ซึ่งเทคนิคการจินตภาพเป็นวิธีที่ซับซ้อนกว่านั้นอาจจะต้องใช้เวลาฝึกฝนมากกว่าเทคนิคการพูดกับตนเอง ทั้งสองเทคนิคแสดงผลแตกต่างกันไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเทคนิคการพูดกับตนเองได้แสดงผลรวดเร็วกว่าเทคนิคการจินตภาพ

ทวีสุข เขียวชาญปรีชากุล (2556) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย การศึกษารั้งนี้เพื่อศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่และเพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาคาราเต้โดที่มีเพศต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างในด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) นักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ สิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักกีฬาคาราเต้โตที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน ในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันการเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพและรูปแบบในการใช้จินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันการเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ (2557) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลการศึกษาความแม่นยำในการแทงเป้า พบว่าค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 26.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 26.00 และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 27.71 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 26.75 ภายหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 36.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 29.00 และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 39.57 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 31.75 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ พบว่าค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุลธิดา เจริญผาติ (2559) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จำนวน 22 ค่าระดับ .01 จำนวน 5 ค่าระดับ .05 จำนวน 6 ค่าระดับและมีบางคู่ที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน (ศักยภาพกับด้านดี, การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงกับด้านดีและความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้นกับด้านเก่ง) ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลจึงสอดคล้องกับความประสงค์ของผู้ฝึกสอนที่ต้องการให้นักกีฬาแสดงศักยภาพสูงสุดที่มีการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยสร้างเสริมให้นักกีฬามีความฉลาดทางอารมณ์

ฉัตรตระกูล ปานอุทัย และคณะ (2560) ได้ศึกษาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า 1. ผลของการศึกษาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านการจัดการกับปัญหาด้านการยอมรับคำแนะนำด้านสมาธิด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดันและด้านอิสระจากความกังวล 2. ผลของการเปรียบเทียบผลของการจัดการความเครียดของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาในเพศที่แตกต่างกันโดยแบ่งเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านการจัดการกับปัญหาด้านสมาธิด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจด้านการแสดง ความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดันด้านอิสระจากความกังวลเพศชายกับกลุ่มเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการยอมรับคำแนะนำเพศชายกับกลุ่มเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล จันทร์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ (2561) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่าผลของการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกยิงธนูปกติของกลุ่มทดลองมีความแม่นยำมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมยิงธนูปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลของการเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ก่อนฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกยิงธนูปกติมีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงธนูได้ดีขึ้นกว่าการฝึกยิงธนูทั่วไปเพียงอย่างเดียว

วิจิต ตงศิริกุล (2563) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนานักกีฬาในโรงเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา ประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านนโยบายเกี่ยวข้องกับผู้บริหาร นโยบายของผู้บริหาร งบประมาณ 2) ด้านปัจจัยนำเข้าเกี่ยวกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและทีมวิทยาศาสตร์การกีฬา 3) ด้านกระบวนการ ได้แก่ การจัดการฝึกซ้อม การเข้าร่วมการแข่งขัน และการเรียนควบคู่กับการเล่นฟุตบอล 4) ด้านผลผลิต ได้แก่ ผลงานของทีมและความสำเร็จในการติดสโมสรหรือทีมชาติ การพัฒนารูปแบบศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนเพื่อความเป็นเลิศมีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริง

เทอดทูล โตศิริ และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนของสโมสรฟุตบอลอาชีพ ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนของสโมสรฟุตบอลอาชีพ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1

ปัจจัยนำเข้า สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ด้านบุคลากร 2) ด้านสถานกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก 3) ด้านงบประมาณ 4) ด้านการจัดการ องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ด้านหลักสูตร 2) ด้านการจัดการฝึก 3) ด้านการพัฒนา 4) ด้านการศึกษาและสวัสดิการ และองค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อยคือ 1) ด้านผลสำเร็จของการพัฒนา 2) ด้านเอกลักษณ์ของสโมสร และรูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนของสโมสรฟุตบอลอาชีพมีความเป็นไปได้ที่ระดับมากที่สุด

#### 4.2 เอกสารงานวิจัยต่างประเทศ

Zisan Kazak Çetinkalp (2011) การศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่การค้นหาความหมายของการมุ่งเข้าหาเป้าหมายและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถเป็นแนวทางจูงใจให้นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 159 คน เป็นนักกีฬาฟุตบอลอายุไม่เกิน 14 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลสัมฤทธิ์ทางกีฬาและการแข่งขันกีฬามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเป้าหมายที่มุ่งเน้นในการแข่งขัน
2. การพัฒนาทักษะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการตั้งเป้าหมายแบบกิจสัมพันธ์
3. การผูกพันภายในทีม กระตือรือร้น ความพยายาม และความแข็งแกร่งด้านร่างกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. การมุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของนักกีฬากับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ

Connole (2011) ได้ศึกษาการทำความเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักกีฬาสเกตบอลมัธยมปลายในสหรัฐอเมริกา เป็นการเผยแนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจในแง่มุมเฉพาะเจาะจงในแวดวงกีฬาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกหัวหน้าผู้ฝึกสอนจาก 6 สถาบันที่ควบคุมทีมสเกตบอลมัธยมปลาย ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ฝึกสอนทุกท่านรู้จักคำว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” 2) ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถเข้าใจได้หลากหลายแง่มุมโดยก่อตัวมาจากจิตใจ ร่างกาย สติปัญญา อีกทั้งผู้ฝึกสอนยังเชื่อว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคนที่มีความเชื่อ แรงขับสนามิ การรับมือกับแรงกดดัน คุณลักษณะทางจิตใจและร่างกาย และความสามารถทางกีฬา 3) ผู้ฝึกสอนเชื่อว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมาจากบุคลิกภาพแต่ละบุคคลตั้งแต่กำเนิด และพัฒนามาจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก

Nassi (2011) ได้ทำศึกษา การฝึกฝนทางจิตใจสำหรับนักกีฬากระโดดสูง จุดประสงค์หลักในงานวิจัยนี้ใช้โปรแกรมการฝึกฝนทางจิตใจซึ่งจะใช้กับนักกีฬากระโดดสูงระดับโลกกรณีศึกษาแสดงให้เห็น



เห็นถึงกระบวนการในการออกแบบโปรแกรมและผลของโปรแกรมในการแข่งขันของนักกีฬากระโดดสูง เป้าหมายในการศึกษาคือการพัฒนาการเตรียมความพร้อมการแข่งขันในทางบวกและปรับปรุงประสิทธิภาพในการแข่งขัน งานวิจัยที่ผ่านมาได้เสนอการใช้โครงสร้างการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา และผลที่ออกมาเป็นไปในทางบวกอีกด้วยเกือบทั้งหมดในกลุ่มนักกีฬามืออาชีพใช้การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาบางเทคนิคเท่านั้น สิ่งนี้บ่งบอกถึงการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาเป็นกุญแจหลักที่จะพานักกีฬาเหล่านั้นไปถึงเป้าหมายสูงสุดการเก็บข้อมูลจะมีทั้งก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการฝึกฝนทักษะทางจิตใจผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการฝึกฝนทักษะทางจิตใจจะส่งผลต่อการแข่งขันของนักกีฬา

José Vasconcelos-Raposo, António Silva, Helder M. Fernandes and Paulo Simões (2012) ได้ศึกษาผลการใช้โมเดลการกำหนดเป้าหมายในนักกีฬาว่ายน้ำจุดประสงค์ของงานวิจัยเพื่อที่จะศึกษาผลในการเสริมช่วยโปรแกรมการฝึกฝนทางจิตวิทยาต่อนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติโปรตุเกสโดยดัดแปลงแบบสอบถามการกำหนดเป้าหมายจาก Vasconcelos-Raposo (2001). การวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 9 คน เป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 5 คน อายุระหว่าง 15-20 มีประสบการณ์การแข่งขันระหว่าง 5-11 ปี นักกีฬาว่ายน้ำทุกคนยินยอมเข้าร่วมการวิจัยประมาณเกือบ 2 ปี ฤดูกาลแรกจะเป็นการใช้โมเดลการกำหนดเป้าหมายและฤดูกาลต่อมาจะใช้เพียงการประเมินผลอย่างเดียวยผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาอย่างชัดเจนในประสิทธิภาพการว่ายน้ำของนักกีฬาในฤดูกาลที่ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาและฤดูกาลที่สองจะเห็นได้ว่านักกีฬาเหล่านั้นจะมีประสิทธิภาพการว่ายน้ำที่ลดลง

Maggard (2013) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาโดยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เลือกมาจากบทความจากแหล่งต่างๆที่เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลที่ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจ การรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจควรจะทำในระหว่างการแข่งขันและการฝึกซ้อม อีกทั้งต้องศึกษาสภาพแวดล้อมรอบข้างด้วยที่จะทำให้ นักกีฬาควรรดับความเข้มแข็งทางจิตใจความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับที่สูงในกลุ่มนักกีฬาระดับโลกมันจะทำให้ นักกีฬาเหล่านั้นรับมืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในระหว่างการแข่งขันได้อย่างดีผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาและการเข้าใจแนวคิดนี้นั้นยังคงอยู่ในระดับที่สูงในกลุ่มนักกีฬามืออาชีพระดับโลก

Weinberg (2013) ได้ทำการศึกษาทฤษฎีการตั้งเป้าหมายในกีฬาและการออกกำลังกายสู่การฝึกฝนและการนำไปใช้จริง ผลการศึกษาพบว่าการตั้งเป้าหมายสามารถยกระดับความสามารถของนักกีฬาได้โดยการพัฒนากระบวนการตั้งเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากการวางแผนใน

ระยะสั้นและระยะยาว การพูดคุยพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดมุมมองใหม่ ๆ และประเมินความเป็นไปได้ของเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยการบรรลุเป้าหมายจากง่ายไปยาก

Amanda (2014) การฝึกฝนความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาวิ่งตัวแทนวิทยาลัยและนักกีฬาวิ่งอาชีพโดยการใช้ทักษะต่างๆเพื่อควบคุมระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันและเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองจุดประสงค์หลักในการศึกษานี้เพื่อที่จะศึกษาผลโปรแกรมการฝึกฝนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวิ่ง ผู้เข้าร่วมงานวิจัยนี้จะมาจากสี่มหาวิทยาลัยที่แตกต่างกัน ผู้เข้าร่วมทุกคนรายงานว่าโปรแกรมการฝึกฝนความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นผลดีในการช่วยลดความวิตกกังวลในการแข่งขันและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นและยังสามารถปรับปรุงความสามารถในการฝึกซ้อมกีฬาอีก นักกีฬาที่เข้าร่วมงานวิจัยยังรายงานว่ามีความพึงพอใจสูงกับการใช้โปรแกรมการฝึกฝนความเข้มแข็งทางจิตวิทยาผลการศึกษาคั้งนี้มุ่งเน้นไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการกีฬาเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาเพื่อส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาให้ใช้ถึงขีดสูงสุด

Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, Nikos and Cliff (2014) ได้ระบุว่าทฤษฎีความต้องการทางจิตวิทยาเป็นแรงกระตุ้นต่อความเข้มแข็งทางจิตใจราวกับเป็นกลไกการเพิ่มประสิทธิภาพของความสามารถมนุษย์เขาได้ทดสอบสมมุติฐานว่า ความพึงพอใจจะสัมพันธ์กับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูง มีผลในทางบวกและส่งผลทางลบอยู่ในระดับต่ำอีกทั้งยังคาดหวังไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสัมพันธ์กับผลทางบวกในระดับที่สูงความต้องทางจิตวิทยาในบรรยากาศการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนยังสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยทางอ้อม โดยจะให้กลุ่มทดลองที่มาจากนักวิ่งมืออาชีพเป็นเพศชาย 136 และเพศหญิง ตอบแบบสอบถามที่ดัดแปลงจากทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาและความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิจัยสนับสนุนและสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยเขารวบรวมทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจและออกแบบกรอบแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

Ali, Adhikari and Nandy (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดภาวะวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล มีนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ 16 รายโดยจะแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความวิตกกังวลที่ไม่แตกต่างกันแต่ในขณะเดียวกันในเวลาต่อมานักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มทดลองยังคงสามารถใช้เทคนิคนี้เพื่อลดความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง นั้นหมายความว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันยังคงเข้มข้นอยู่แต่การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออาจเห็นผลได้ในระยะยาวหากฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ

Van der Merwe and Alexander (2016) ได้ศึกษาเกมทางจิต: สิ่งแวดล้อม พิธีกรรมทางศาสนา และการควบคุมทางจิตใจในนักกีฬาที่ทำการแข่งขัน มุมมองทางจิตใจของศักยภาพนักกีฬา

ครอบคลุมทั้ง ภาวะการตกใจ การแข่งขัน ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการควบคุมจิตใจ สมมุติฐานในการศึกษา คือ การควบคุมจิตใจเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาจะจัดการรับมือกับสิ่งเร้ารอบข้างโดยธรรมชาติ หากนักกีฬามีความรู้สึกร่วมในการแข่งขันกีฬา เสียสมาธิหรือการหลุดสมาธิในการแข่งขันเพื่อให้ตนเองประสบกับชัยชนะ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงนักกีฬาในระดับที่สูงมีการควบคุมจิตใจระหว่างการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

Gloria (2016) ได้ศึกษาการจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายในหมู่นักกีฬาฟุตบอลนักกีฬาฟุตบอลจำเป็นในการใช้เครื่องมือในทางจิตวิทยาในการประกอบอาชีพของเขาเหล่านั้น นักกีฬาที่แข่งแกร่งต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆในขณะการซ้อมและการแข่งขันจุดประสงค์ของการวิจัยเพื่อจะวิเคราะห์ว่าการจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในกีฬาฟุตบอล นักกีฬาเหล่านั้นจะประยุกต์ใช้อย่างไรและจะใช้เวลาไหน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เล่นในลีก 3 ประเทศสเปน ซึ่งนักกีฬาสุ่มเลือกมาจากทีมที่อยู่ในระดับตารางการแข่งขัน 1-10 ของการแข่งขันระบบลีกในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย และใช้แบบสอบถามลักษณะบุคลิกภาพทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาที่ดัดแปลงมาจาก LOEHR ผลวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาสามารถเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและมากกว่าครึ่งของผู้เข้าทำการทดลองใช้การกำหนดเป้าหมายในการที่จะบรรลุความสำเร็จของตนเอง

Mohammed Suhail Kalim and Vijay Francis Peter (2016). ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฮ็อกกีในระดับรัฐและระดับชาติ จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อค้นหาความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในระดับรัฐและระดับชาติ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักกีฬาฮ็อกกี 60 คน 30 คนมาจากระดับรัฐ และอีก 30 คน มาจากทีมชาติ โดยใช้แบบสอบถามวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Alan Goldberg (2004) ในการวัดความแตกต่างโดยนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบกัน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาระดับรัฐและระดับชาติมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาระดับที่สูงมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงกว่านักกีฬาระดับจังหวัด

Miftakhul Jannah, Halimatussa'diyah, Nabila, Neila and Rachman (2018) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในระดับเยาวชน วัดจุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความกังวลและความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลและความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.75 สามารถแปลผลได้ว่านักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำ เนื่องจากความวิตกกังวลจะส่งผลให้นักกีฬาประสบกับอารมณ์เชิงลบและส่งผลอย่างมากต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ

Dian Bagus Aryanto and Ajeng Larasati (2019) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับอิทธิพลมาจาก 2 ปัจจัย ประกอบไปด้วย 1) ปัจจัยภายใน เกี่ยวกับความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักถึงตนเอง การสะท้อนต่อตนเอง การกำหนดแรงจูงใจด้วยตนเอง การปรับบุคลิก และการรับมือกับความกังวลของตนเอง และ 2) ปัจจัยภายนอก ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะเชิงจิตวิทยา การฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย ผู้ฝึกสอน พฤติกรรมของโค้ชและความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับโค้ช

Hasan Zandi and Colleagues (2014) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกเชิงจิตวิทยาที่ส่งผลต่อทักษะทางจิตใจของนักกีฬาสเกตบอลหญิง ผลการศึกษาพบว่านักกีฬากลุ่มทดลองมีทักษะทางจิตใจที่สูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และการฝึกเชิงจิตวิทยาส่งผลเชิงบวกต่อการจัดการกับความเครียดและการเรียนรู้ของนักกีฬากลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

Elham Dehghani and Niloofer Ebrahimi (2017). ได้ทำการศึกษาผลการฝึกโปรแกรมเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีทักษะระดับที่สูง จุดมุ่งหมายการวิจัยเพื่อค้นหาผลของโปรแกรมทักษะเชิงจิตวิทยาการกีฬาที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวอลเลย์บอล ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองได้คะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยา สามารถแปลผลได้ว่า โปรแกรมการฝึกทักษะเชิงจิตวิทยามีผลโดยตรงที่ช่วยเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง

ผู้วิจัยสามารถกล่าวโดยสรุปว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้นเพื่อที่จะพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอล การที่จะพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล นักกีฬาฟุตบอล และผู้ที่เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและนำเทคนิคทางจิตวิทยาให้เหมาะสมกับสภาพจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน เทคนิคทางจิตวิทยามีหลากหลายเทคนิคที่สามารถใช้ได้แก่นักกีฬา แต่เนื่องด้วยความหลากหลายของบุคคล ลักษณะนิสัยหรืออารมณ์ทำให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องต้องทำความรู้จักกับนักกีฬาให้มากยิ่งขึ้น มีการประเมินตนเองอยู่บ่อยครั้ง เพื่อให้ตระหนักถึงตนเองว่ามีข้อดีหรือข้อเสียที่ตนเองต้องหมั่นฝึกฝนพัฒนาต่อไป การทำความเข้าใจนั้น ผู้ฝึกสอนควรมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการทำงานด้านจิตใจของนักกีฬา อาจจะมีการเข้ารับการอบรมต่าง ๆ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีเจตนาอย่างยิ่งในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยามาสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดนักจิตวิทยาสามารถ

บ่งบอกถึงการแพ้ชนะในเกมกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่กล่าวนั้นมี 4 เทคนิค คือ การจินตภาพ ควบคุมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย สามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจโดยที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาต้องทำงานร่วมกัน ช่วยกันให้นักกีฬาไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานวิจัย

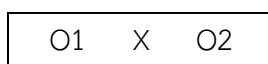
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษาหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The One Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (The One group Pretest-Posttest Design)



ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง

โดยที่

- O1 แทน ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการทดลอง
- X แทน การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
- O2 แทน ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลอง

#### 2. การกำหนดประชากรในการวิจัยและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานี รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในระดับคัดเลือกภาคใต้ พ.ศ.2565 จำนวน 30 คน

## 2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานีที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565 จำนวน 15 คน โดยมีกระบวนการคัดเลือกดังนี้

2.2.1 ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยการสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) และทำการ Pretest นักกีฬาทั้งสองกลุ่ม

2.2.2 นำนักกีฬากลุ่มที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมเฉลี่ยในระดับปานกลางมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่ม A) ในการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล โดยคะแนน Pretest นั้นถือเป็นคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างและทุกคนสมัครใจเข้าร่วมทำการวิจัยในครั้งนี้

2.2.3 วิธีการชักชวนอาสาสมัครเข้าสู่โครงการ (Techniques of Volunteer Inclusion) ผู้วิจัยติดต่อผู้จัดการทีมฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี พุดคุยรายละเอียดโครงการวิจัย เพื่อขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือให้นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

2.2.4 การเข้าร่วมโครงการเป็นไปโดยสมัครใจ (Voluntary Participation in the Project) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความยินยอมต่อนักกีฬาฟุตบอลในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และบอกกล่าวด้วยคำพูดก่อนอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจที่ไม่มีการบังคับใด ๆ

2.2.5 เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬาที่ไม่สามารถอยู่ร่วมโครงการวิจัยจนเสร็จซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่ออาสาสมัครเหล่านั้น

2.2.6 สิทธิในการถอนตัวจากโครงการวิจัย (Ability to withdraw from the Research Project) อาสาสมัครสามารถถอนตัวจากโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ เมื่อเกิดความไม่สบายใจหรือเกิดอาการบาดเจ็บจากฝึกซ้อมหรืออื่น ๆ การถอนตัวของอาสาสมัครจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวอาสาสมัครเอง

2.2.7 เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมวิจัย (Termination criteria for the Whole research project) เมื่ออาสาสมัครขาดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป หรืออาสาสมัครเกิดความไม่สบายใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไป

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 3.1 โปรแกรมการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาประกอบไปด้วย 4 เทคนิค

3.1.1 เทคนิคการจินตภาพ

3.1.2 เทคนิคการรวบรวมสมาธิ

3.1.3 เทคนิคการพูดกับตนเอง

### 3.1.4 เทคนิคการกำหนดเป้าหมาย

**3.2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ** เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่ผู้วิจัยศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญและงานเอกสารตำราต่าง ๆ โดยการพัฒนาแบบสอบถามของสุรเชษฐ ขวัญไฉน (2556) ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเชื่อมั่นที่ 0.96

ตารางที่ 1 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนก่อนการทดลอง

n=15 (A)	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ		n=15 (B)	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ	
	คะแนนรวม	แปลผล		คะแนนรวม	แปลผล
1	136	สูง	1	124	ปานกลาง
2	133	ปานกลาง	2	134	ปานกลาง
3	143	สูง	3	137	สูง
4	115	ปานกลาง	4	143	สูง
5	136	สูง	5	152	สูง
6	115	ปานกลาง	6	129	ปานกลาง
7	105	ปานกลาง	7	147	สูง
8	120	ปานกลาง	8	145	สูง
9	120	ปานกลาง	9	155	สูง
10	120	ปานกลาง	10	128	ปานกลาง
11	127	ปานกลาง	11	142	สูง
12	118	ปานกลาง	12	129	ปานกลาง
13	122	ปานกลาง	13	126	ปานกลาง
14	140	สูง	14	134	ปานกลาง
15	119	ปานกลาง	15	128	ปานกลาง
รวม	124.6	ปานกลาง	รวม	136.86	สูง

### 3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

- 1) ศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
- 2) ศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้นจากการพูดคุยกับนักกีฬาที่เล่นฟุตบอลและผู้ฝึกสอน



3) กำหนดนิยามความเข้มแข็งทางจิตใจและเทคนิคทางจิตวิทยาที่ใช้ในกีฬาฟุตบอล

4) นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ตามงานวิจัยภายในและต่างประเทศจากนั้นนำมาสร้างแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การควบคุมสมาธิ ทักษะคิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และความท้าทายในกีฬา และโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 4 เทคนิค มาใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง สมาธิ และการตั้งเป้าหมาย นำมาดัดแปลง และสร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม และถูกต้อง ดังนี้

4.1) เครื่องมือในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาผู้วิจัยพัฒนามาจาก สุรเชษฐ ขวัญใน (2556) โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญปรับปรุงและแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4.2) โปรแกรมการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาดัดแปลงมาจากนักวิชาการและนักวิจัยหลาย ท่านโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญปรับปรุงและแก้ไขให้มีความเหมาะสม

5) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตาม โครงสร้างและเนื้อเพื่อหาค่า IOC (Index of Congruence) ตามวิธีการของ พิเศษฐ ดัณฑวนิช และพนา จินดาศรี (2561) โดยกำหนดการพิจารณาคะแนน ดังนี้

+1 = ข้อคำถามเหมาะสมต่อการประเมินตามวัตถุประสงค์ที่นิยามไว้

0 = ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่นิยามไว้

-1 = ข้อคำถามไม่เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่นิยามไว้

จากนั้นพิจารณาข้อคำถามที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.67-1.00 และนำข้อเสนอแนะมาแก้ไข ปรับปรุงแบบวัดให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และทำการตัดข้อคำถามที่ไม่ สอดคล้องตามคำนิยามและไม่ตรงเกณฑ์ออกไปจนได้ข้อคำถามชุดใหม่ทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งแบ่งข้อคำถาม ออกเป็น 5 ด้าน โดยในแต่ละด้านมีจำนวนข้อคำถามด้านละ 8 ข้อ ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง	ข้อคำถามที่	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 40
2. สมาธิ	ข้อคำถามที่	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 39
3. ทักษะคิด	ข้อคำถามที่	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
4. ความเชื่อมั่นในตนเอง	ข้อคำถามที่	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 37
5. ความท้าทายในกีฬา	ข้อคำถามที่	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 36

การบ่งชี้คะแนนเป็นรายข้อของข้อคำถามทั้ง 40 ข้อ ที่มีลักษณะข้อคำถามที่เป็นเชิงบวกและข้อ คำถามที่เป็นเชิงลบ ประกอบด้วย

1. ลักษณะข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก จำนวน 27 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1 2 3 4 5 6 7 9 11 13 14 16 17 18 20 21 22 24 26 27 28 29 30 31 33 36 และ 38

2. ลักษณะข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 8 10 12 15 19 23 25 32 34 35 37 39 และ 40

ลักษณะแบบสอบถามเป็นอัตรการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

ระดับ 1	น้อยที่สุด
ระดับ 2	น้อย
ระดับ 3	ปานกลาง
ระดับ 4	มาก
ระดับ 5	มากที่สุด

1) ข้อความลักษณะเป็นเชิงบวก คือ มีเนื้อหาที่เป็นไปตามความประสงค์ ตรงกับที่ต้องการศึกษา เช่น มากที่สุด 5 คะแนน มาก 4 คะแนน ปานกลาง 3 คะแนน น้อย 2 คะแนน น้อยที่สุด 1 คะแนน

2) ข้อความที่มีลักษณะเป็นเชิงลบ คือ มีเนื้อหาตรงกันข้ามกับความประสงค์ ไม่ตรงกับที่ต้องการศึกษาจะให้คะแนนกลับกัน เช่น มากที่สุด 1 คะแนน มาก 2 คะแนน ปานกลาง 3 คะแนน น้อย 4 คะแนน น้อยที่สุด 5 คะแนน

#### เกณฑ์การคิดคะแนน

การคิดคะแนน : คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน

เกณฑ์การคิดคะแนนรวม คือ การรวมคะแนนที่ได้จากการประเมินโดยการแปลความหมายจากระดับการประเมินทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบทุกข้อ

ช่วงคะแนน	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
168 - 200	สูงมาก
135 - 167	สูง
102 - 134	ปานกลาง
69 - 101	ต่ำ
ต่ำกว่า 68	ต่ำมาก

เกณฑ์การคิดคะแนนองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละด้านที่มีข้อความคำถามด้านละ 8 ข้อ

ช่วงคะแนน	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
33.6 - 40	สูงมาก
27.2 - 33.5	สูง
20.8 - 27.1	ปานกลาง
14.4 - 20.7	ต่ำ
ต่ำกว่า 14.3	ต่ำมาก

7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงสร้างมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าของความเข้มแข็งทางจิตใจตามเกณฑ์ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

8. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมปัตตานี เอฟซี เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

9. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงไปทดลองใช้กับนักกีฬาฟุตบอลสโมสรปัตตานี เอฟซี ที่อยู่ในระดับ Thai league 3 จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970:126) ในวันที่ 12 กรกฎาคม 2563 ณ สนามฝึกซ้อมเรนโบว์ (Rainbow Stadium) จังหวัดปัตตานี ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.84

10. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ถึงผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมเยาวชนจังหวัดปัตตานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนีเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นัดหมายประชุมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

2.1 จัดดำเนินการปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ฝึกสอน รับทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวิธีการฝึกและการเทคนิคการฝึกแต่ละเทคนิคในการทำวิจัย

2.2 จัดแบ่งนักกีฬาออกเป็นสองกลุ่มและให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและนำนักกีฬาที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง 15 คน มาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาและฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

2.3 ให้นักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลไปพร้อมกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาโดยจะใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ / 2 ครั้ง และครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.4 ให้นักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยให้นักกีฬาทำแบบสอบถาม 45 นาที

3. นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

## 5. การจัดการและการวิเคราะห์ข้อมูล

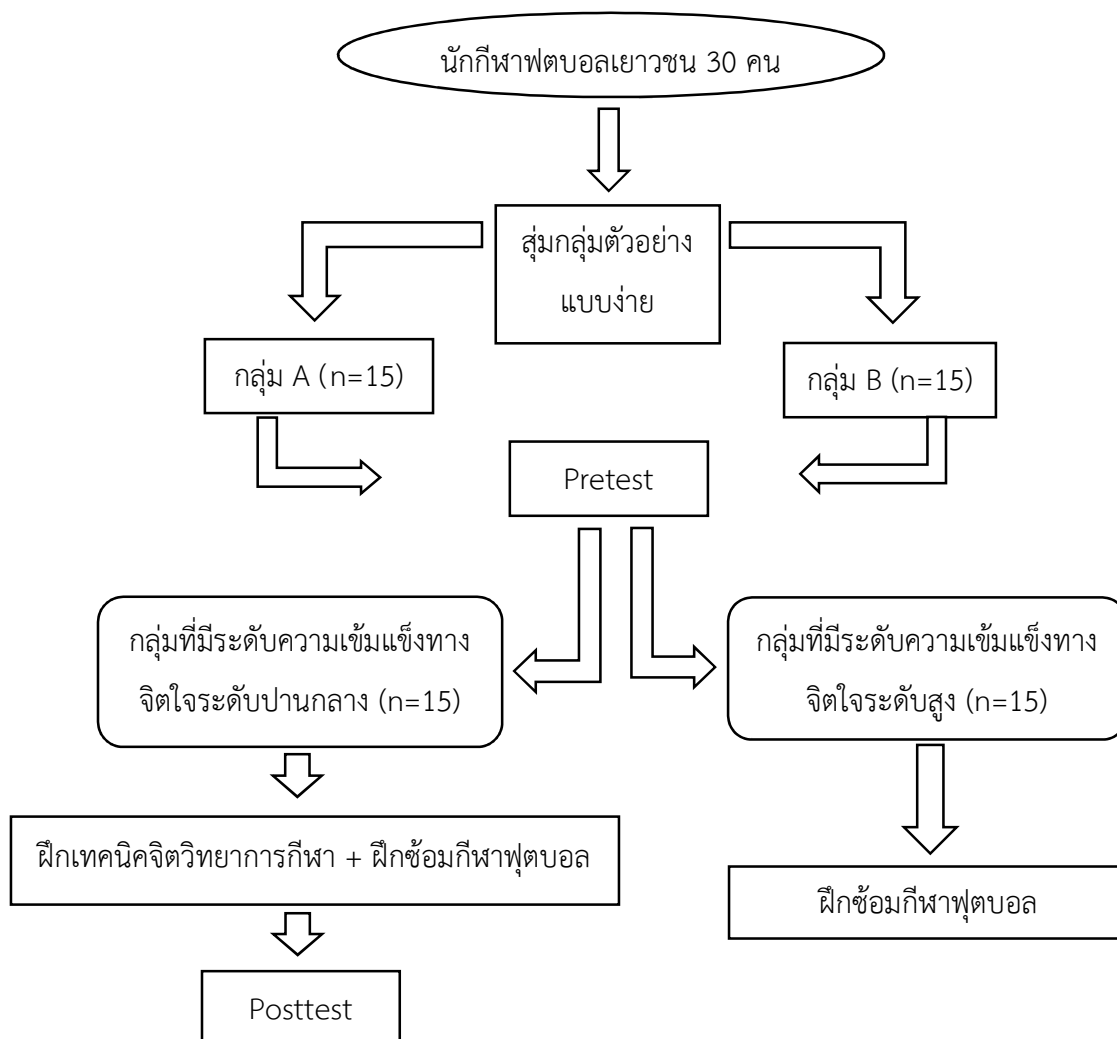
1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามที่วัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล โดยหาผลบวกรวม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลของความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้การทดสอบค่าที่ (Paired Sample t-test)

สรุปโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา 5 ด้าน ดังนี้

โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 8 ครั้ง	ความเข้มแข็งทางจิตใจ (5 ด้าน)				
	การควบคุมตนเอง	สมาธิ	ทัศนคติ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	ความท้าทายในกีฬา
1. ชีวิตลิขิตได้	√		√		
2. พลังเสียงจากภายใน		√	√	√	√
3. วาดฝันสู่เป้าหมาย	√			√	
4. บุคคลต้นแบบสู่แรงบันดาลใจ			√	√	
5. แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์	√		√		
6. เสียงหัวใจขับเคลื่อนชีวิต	√			√	√
7. สติในเกมกีฬา	√	√			√
8. นั่งสงบสยบความเคลื่อนไหว		√		√	

### กรอบแนวคิดการวิจัยและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง



ภาพประกอบที่ 5 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและกรอบแนวคิดการวิจัย

**โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา  
ฟุตบอลเยาวชน**

ครั้งที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
<b>ชีวิตลิขิตได้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินงานของโปรแกรม แบบฝึกจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ</li> <li>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้ฝึกจิตวิทยาการ กีฬาและนักกีฬา</li> <li>3. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึง เจตนาormย์ของตนเองต่อ กีฬาฟุตบอลและการใช้ชีวิต ให้มีความสุข</li> <li>4. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึง เจตนาormย์ในการทำงานเป็น ทีม</li> <li>5. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกัน ของทีมสู่เป้าหมาย</li> </ol>	<p><b>การตั้งเป้าหมาย (goal setting)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายของตนเอง</li> <li>- เป้าหมายของทีม</li> <li>- เป้าหมายในการใช้ชีวิต</li> </ul>
<b>พลังเสียง จากภายใน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเรียนรู้ทำความเข้าใจ ชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับ ครอบครัวตนเอง</li> <li>2. เพื่อสามารถกำกับตนเอง และชี้นำตนเองอย่าง สร้างสรรค์</li> </ol>	<p><b>การพูดกับตนเอง (Self-Talk)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นั่งเงียบ ๆ กับตนเองและฟังเสียงที่เกิดขึ้นในใจ</li> <li>- รู้จักกับเสียงของจิตไร้สำนึก (Unconscious) จิตกึ่งสำนึก (Subconscious) และจิตได้สำนึก (Conscious)</li> <li>- ไตร่ตรองสาเหตุการเกิดเสียงเหล่านั้น</li> <li>- เปลี่ยนเสียงที่เกิดขึ้นเชิงลบให้เป็นเชิงบวกให้ได้ เช่น “ผมไม่สามารถป้องกันเกมรุกคู่ต่อสู้ได้” เป็น “ผมไม่ยอมให้คู่ต่อสู้พาบอลมาเข้ากันตาข่ายแน่ ๆ”</li> </ul>

<p>3</p> <p><b>วาดฝันสู่เป้าหมาย</b></p>	<p>1. เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดภาพจำลองในจิตใจนำมาสู่ผลของการลงมือปฏิบัติ</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักกีฬาชมภาพในจิตใจสู่กระบวนการกระทำสู่ความสำเร็จ</p>	<p>การจินตภาพ (Imagery)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนึกถึงภาพอดีตที่ดีและไม่ดีในการเล่นฟุตบอล</li> <li>- การสร้างภาพใหม่ที่ส่งผลที่ต่อตนเองและทีม</li> </ul>
<p>4</p> <p><b>บุคคลต้นแบบสู่แรงบันดาลใจ</b></p>	<p>1. เพื่อเข้าถึงแสดงพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมในการเป็นนักกีฬาและการใช้ชีวิตของนักกีฬาฟุตบอล</p> <p>2. เพื่อเรียนรู้ความสำเร็จทางการกีฬาของบุคคลที่ชื่นชอบสู่การพัฒนาตนด้านกีฬา</p> <p>3. เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย</p> <p>4. เพื่อปรับทัศนคติ มุมมองทางความคิดในการบริหารจัดการตนเอง</p>	<p>การจินตภาพ (Imagery)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนึกถึงพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีของบุคคลต้นแบบเป็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง</li> <li>- การสร้างภาพการแสดงออกของตนเองที่ดีกว่าหรือคล้ายคลึงบุคคลต้นแบบในด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และ การเล่นกีฬา (Sport Performance)</li> </ul>
<p>5</p> <p><b>แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์</b></p>	<p>1. เพื่อให้นักกีฬาสร้างข้อตกลงร่วมกันของทีม ร่วมกันสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสู่ความเป็นเลิศ</p> <p>3. เพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน</p>	<p>การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายในวิธีการเล่นเพื่อชัยชนะ</li> <li>- เป้าหมายต่อผลสัมฤทธิ์</li> <li>- เป้าหมายสูงสุดในการเป็นนักกีฬาฟุตบอล</li> </ul>

	<p>6</p> <p><b>เสียงหัวใจ ขับเคลื่อน ชีวิต</b></p>	<p>1. เพื่อตระหนักถึง กระบวนการเกิดเสียงที่ ก่อให้เกิดความกังวลและ ความเครียดทางกีฬา</p> <p>2. เพื่อสามารถกำหนดเสียง ของตนเองให้จดจ่อต่อเกม การแข่งขันตลอดเวลา</p> <p>3. เพื่อให้นักกีฬาสามารถ เป็นผู้นำของกันและกันได้ ตลอดเวลา</p>	<p>การพูดกับตนเอง (Self-Talk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หยุดความคิดที่ส่งผลเสียต่อตนเอง (Thought stopping)</li> <li>- เปลี่ยนเสียงที่เกิดขึ้นเชิงลบให้เป็นเชิงบวก (Changing negative thought to positive thought)</li> <li>- การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering)</li> </ul>
	<p>7</p> <p><b>สติใน เกมกีฬา</b></p>	<p>1. เพื่อตระหนักถึง ความสำคัญของสมาธิต่อการ เล่นฟุตบอล</p> <p>2. เพื่อให้นักกีฬาสามารถหา แนวทางการรวบรวมสมาธิ ของตนเอง</p> <p>3. เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่ เกิดขึ้นตลอดเกมการแข่งขัน ฟุตบอลและการใช้ชีวิต</p>	<p>การรวบรวมสมาธิ (Concentration)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนั่งสมาธิ (Meditation)</li> <li>- การปล่อยวาง</li> <li>- การข่มใจตนเอง</li> </ul>
	<p>8</p> <p><b>นิ่งสงบ สยบความ เคลื่อนไหว</b></p>	<p>1. เพื่อสามารถดึงพลังของ สมาธิออกมาใช้ในการเล่น ฟุตบอลและการใช้ชีวิต</p> <p>2. เพื่อสามารถจัดการรับมือ สิ่งเร้ารอบตัวเองได้</p>	<p>การรวบรวมสมาธิ (Concentration)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลียงสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิ</li> <li>- ดึงตนเองมาอยู่ในปัจจุบัน</li> <li>- พูดกับตนเองให้จดจ่อในสิ่งที่ทำ</li> </ul>

หมายเหตุ : การตั้งเป้าหมาย ■ การพูดกับตนเอง ■ สร้างสมาธิ ■ การจินตภาพ ■



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดก่อนทดลองและหลังการทดลอง (The One-Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน โดยใช้โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกกีฬาฟุตบอล โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานีที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนจังหวัดปัตตานีเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ.2565 จำนวน 30 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายมา 15 คน เป็นกลุ่มที่ฝึกจิตวิทยาการกีฬาและนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของผลรวม และค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างก่อนเข้าโปรแกรมการฝึกจิตวิทยาการกีฬาและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยการวิเคราะห์ผลรวม ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าที (Paired-sample t-test)

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้รับข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามที่วัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล โดยหาผลบวกรวม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลของความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)

ตารางที่ 2 แสดงระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในภาพรวมและแยกเป็นรายด้าน

นักกีฬา	ด้านการควบคุมตนเอง		ด้านสมาธิ		ด้านทัศนคติ	
	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล
1	29	สูง	25	ปานกลาง	31	สูง
2	28	สูง	23	ปานกลาง	28	สูง
3	29	สูง	27	ปานกลาง	26	ปานกลาง
4	25	ปานกลาง	24	ปานกลาง	29	สูง
5	29	สูง	24	ปานกลาง	29	สูง
6	23	ปานกลาง	23	ปานกลาง	22	ปานกลาง
7	26	ปานกลาง	20	ต่ำ	22	ปานกลาง
8	26	ปานกลาง	21	ปานกลาง	27	ปานกลาง
9	27	ปานกลาง	23	ปานกลาง	26	ปานกลาง
10	27	ปานกลาง	20	ต่ำ	24	ปานกลาง
11	22	ปานกลาง	22	ปานกลาง	24	ปานกลาง
12	23	ปานกลาง	22	ปานกลาง	22	ปานกลาง
13	26	ปานกลาง	23	ปานกลาง	28	สูง
14	30	สูง	32	สูง	30	สูง
15	23	ปานกลาง	21	ปานกลาง	24	ปานกลาง
16	33	สูง	19	ปานกลาง	25	ปานกลาง
17	29	สูง	31	สูง	23	ปานกลาง
18	25	ปานกลาง	29	สูง	30	สูง
19	31	สูง	26	ปานกลาง	27	ปานกลาง
20	33	สูง	32	สูง	27	ปานกลาง
21	25	ปานกลาง	26	ปานกลาง	26	ปานกลาง
22	28	สูง	31	สูง	30	สูง
23	28	สูง	31	สูง	29	สูง
24	34	สูงมาก	32	สูง	27	ปานกลาง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

นักกีฬา	ด้านการควบคุม ตัวเอง		ด้านสมาธิ		ด้านทัศนคติ	
	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล
25	23	ปานกลาง	26	ปานกลาง	25	ปานกลาง
26	30	สูง	22	ปานกลาง	32	สูง
27	27	ปานกลาง	27	ปานกลาง	28	สูง
28	26	ปานกลาง	25	ปานกลาง	23	ปานกลาง
29	26	ปานกลาง	27	ปานกลาง	27	ปานกลาง
30	23	ปานกลาง	28	สูง	22	ปานกลาง
ภาพรวม	27.2	สูง	25.40	ปาน กลาง	26.43	ปาน กลาง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

นักกีฬา	ด้านความเชื่อมั่น ในตนเอง		ด้านความท้าทาย ในกีฬา		ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ	
	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล
1	25	ปานกลาง	26	ปานกลาง	136	สูง
2	25	ปานกลาง	29	สูง	133	ปานกลาง
3	29	สูง	32	สูง	143	สูง
4	21	ปานกลาง	16	ต่ำ	115	ปานกลาง
5	25	ปานกลาง	29	สูง	136	สูง
6	22	ปานกลาง	25	ปานกลาง	115	ปานกลาง
7	19	ต่ำ	18	ต่ำ	105	ปานกลาง
8	26	ปานกลาง	20	ต่ำ	120	ปานกลาง
9	24	ปานกลาง	20	ต่ำ	120	ปานกลาง
10	19	ต่ำ	30	สูง	120	ปานกลาง
11	30	สูง	29	สูง	127	ปานกลาง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

นักกีฬา	ด้านความเชื่อมั่น ในตนเอง		ด้านความท้าทาย ในกีฬา		ความเข้มแข็งทาง จิตใจ	
	คะแนน	แปลผล	25	ปานกลาง	คะแนน	แปลผล
12	26	ปานกลาง	25	ปานกลาง	118	ปานกลาง
13	18	ต่ำ	27	ปานกลาง	122	ปานกลาง
14	27	ปานกลาง	21	ปานกลาง	140	สูง
15	23	ปานกลาง	28	สูง	119	ปานกลาง
16	19	ต่ำ	28	สูง	124	ปานกลาง
17	28	สูง	23	ปานกลาง	134	ปานกลาง
18	25	ปานกลาง	28	สูง	137	สูง
19	29	สูง	30	สูง	143	สูง
20	29	สูง	31	สูง	152	สูง
21	25	ปานกลาง	27	ปานกลาง	129	ปานกลาง
22	29	สูง	29	สูง	147	สูง
23	25	ปานกลาง	32	สูง	145	สูง
24	31	สูง	31	สูง	155	สูง
25	28	สูง	26	ปานกลาง	128	ปานกลาง
26	30	สูง	28	สูง	142	สูง
27	25	ปานกลาง	22	ปานกลาง	129	ปานกลาง
28	25	ปานกลาง	27	ปานกลาง	126	ปานกลาง
29	25	ปานกลาง	29	สูง	134	ปานกลาง
30	26	ปานกลาง	29	สูง	128	ปานกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>25.27</b>	<b>ปาน กลาง</b>	<b>26.50</b>	<b>ปาน กลาง</b>	<b>130.73</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในภาพรวมคือ 130.73 อยู่ในระดับปานกลางและจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้  
ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมตนเอง มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

ด้านที่ 2 ด้านสมาธิ มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านที่ 3 ด้านทัศนคติ มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านที่ 4 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านที่ 5 ด้านความท้าทายในกีฬา มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 แสดงถึงการทดสอบค่า Normality ของกลุ่มตัวอย่าง

Tests of Normality			
Kolmogorov-Smirnova			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.199	15	0.115
Posttest	0.212	15	0.069

จากตารางที่ 3 พบว่าข้อมูล pretest และ posttest มีการกระจายเป็นโค้งปกติ สามารถใช้สถิติ Paired sample t test ได้

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง โดยแยกเป็นรายด้าน

ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ 5 ด้าน	Pre-test		Post-test		Paired Samples test		t	df	sig
	M	SD	M	SD	M	SD			
1. ด้านการ ควบคุมตนเอง	26.20	2.56	30.53	1.55	4.33	2.44	6.879	14	<.001
2. ด้านสมาธิ	23.33	3.03	29.33	1.79	6.00	3.85	6.029	14	<.001
3. ด้านทัศนคติ	26.13	3.02	30.27	1.79	4.13	3.04	5.256	14	<.001
4. ด้านความ เชื่อมั่นในตนเอง	23.93	3.59	28.87	1.99	4.93	3.80	5.018	14	<.001
5. ด้านความท้า ทายในกีฬา	25.00	4.87	28.80	1.85	3.80	4.94	2.976	14	0.01
รวม	124.60	10.77	147.80	6.56	23.20	9.90	9.075	14	<.001

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมีคะแนนรวมเฉลี่ย เท่ากับ 124.6 และหลังการทดลองเท่ากับ 147.8 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งสองระยะเวลา แสดงว่านักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

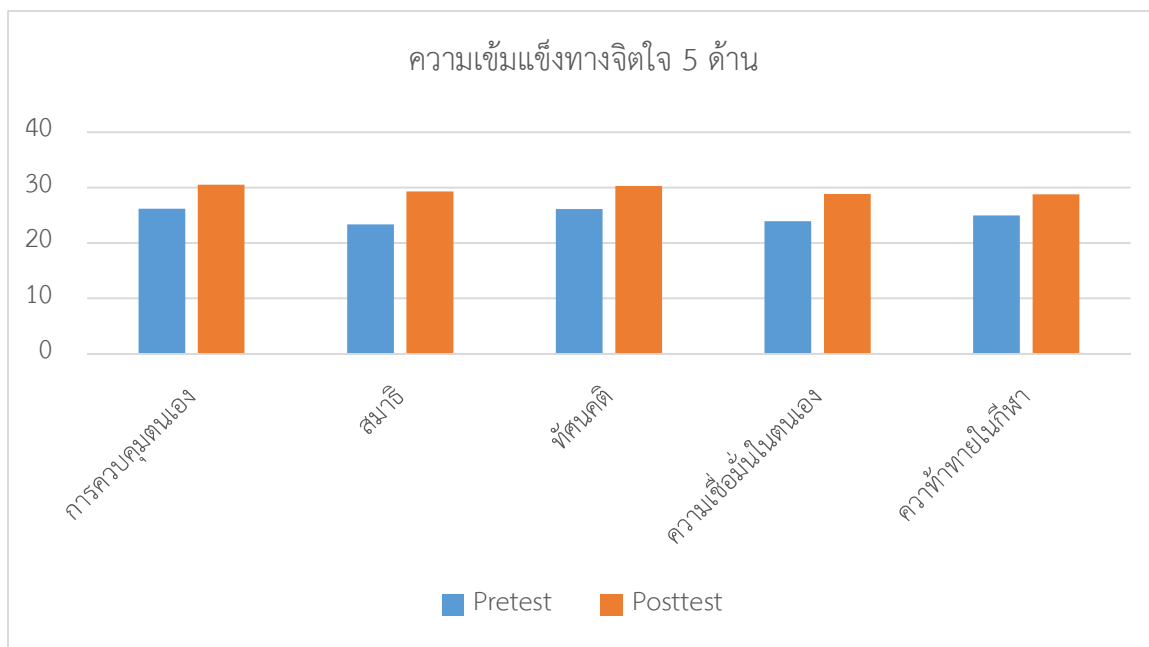
ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.20 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 30.53 ผลการเปรียบเทียบพบว่า การควบคุมตนเองของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 2 ด้านสมาธิ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 23.33 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 29.33 ผลการเปรียบเทียบพบว่า สมาธิของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

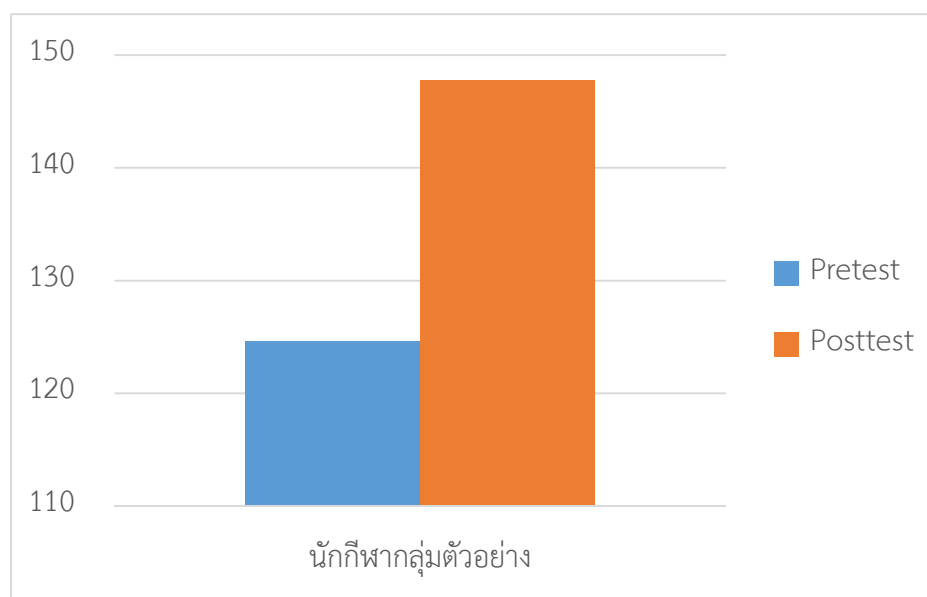
ด้านที่ 3 ด้านทัศนคติ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.13 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 30.27 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ทัศนคติของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 4 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 23.93 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 28.87 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้านที่ 5 ด้านความท้าทายในกีฬา ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 25 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองคือ 28.80 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ความท้าทายของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา  
ของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในรายด้าน



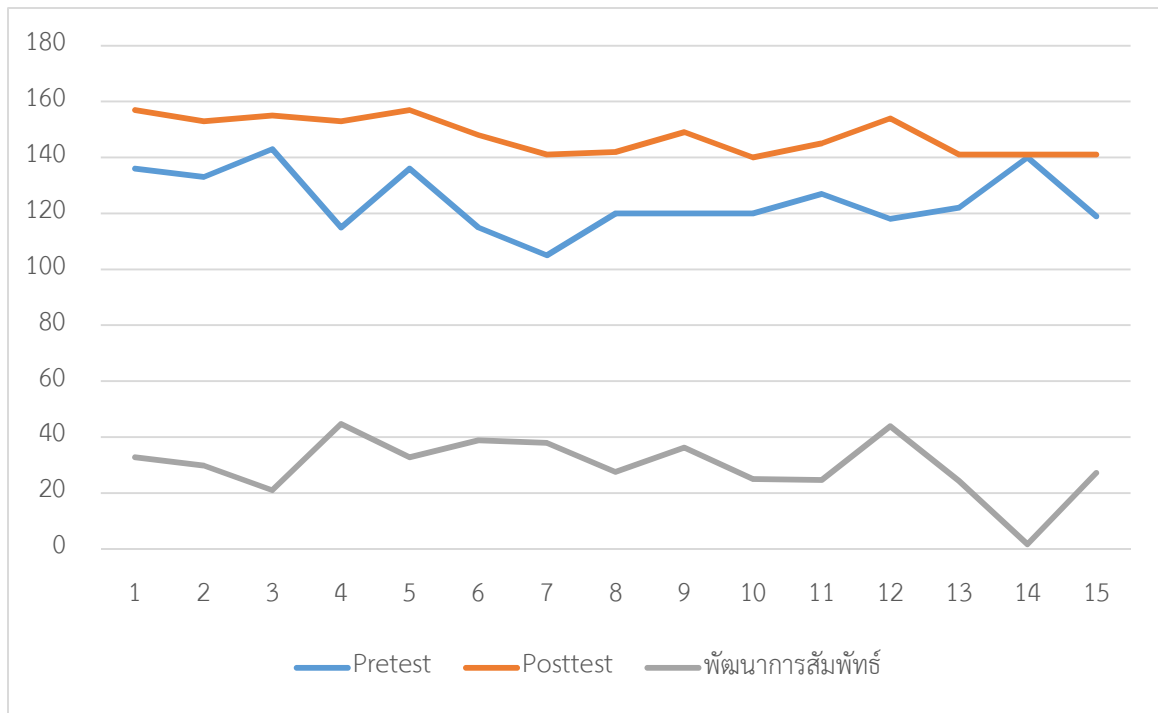
ภาพที่ 7 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา  
ของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในภาพรวม

ตารางที่ 5 แสดงถึงพัฒนาการสัมพัทธ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลัง การทดลองในภาพรวมและรายบุคคล

นักกีฬา	Pre-test	Post-test	GS (%)	ระดับพัฒนาการ
1	136	157	32.81%	ระดับกลาง
2	133	153	29.85%	ระดับกลาง
3	143	155	21.05%	ระดับต้น
4	115	153	44.71%	ระดับกลาง
5	136	157	32.81%	ระดับกลาง
6	115	148	38.82%	ระดับกลาง
7	105	141	37.89%	ระดับกลาง
8	120	142	27.50%	ระดับกลาง
9	120	149	36.25%	ระดับกลาง
10	120	140	25.00%	ระดับต้น
11	127	145	24.66%	ระดับต้น
12	118	154	43.90%	ระดับกลาง
13	122	141	24.36%	ระดับต้น
14	140	141	1.67%	ระดับต้น
15	119	141	27.16%	ระดับกลาง
<b>ภาพรวม</b>	<b>124.60</b>	<b>147.80</b>	<b>30.77%</b>	<b>ระดับกลาง</b>

จากตารางที่ 5 พบว่านักกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีคะแนนพัฒนาการของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองในภาพรวมเฉลี่ย ร้อยละ 30.77 ซึ่งสามารถแปลผลคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ได้ว่ามีพัฒนาการอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง





ภาพที่ 8 กราฟแสดงพัฒนาการของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนและเปรียบเทียบผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในระยะก่อนทดลองและหลังการทดลอง

#### สมมุติฐานการวิจัย

นักฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้พัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ผลการศึกษาจากการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล พบว่า

1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านสมาธิ ด้านทัศนคติ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองและด้านความท้าทายในกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ผลการเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพบว่า หลังการทดลองนักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมและรายด้าน สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### อภิปรายผลการวิจัย

1. ก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนทั้ง 30 คน มีคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกในระดับปานกลาง ( $M = 130.73$ ) ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ควรได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ตามที่ ขนิษฐา ระโหฐาน (2554) แนะนำว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมควรอยู่ในระดับสูงเพื่อที่จะต่อสู้ เอาชนะกับอุปสรรค

ในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาบางคนมีระดับความเข้มข้นทางจิตใจในระดับสูงโดยที่สามารถฝึกเทคนิคจิตวิทยาเพื่อให้เกิดการรักษาระดับความเข้มข้นทางจิตใจต่อไปจนเกิดการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจสามารถสังเกตเห็นได้ว่าการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิตดีขึ้น มีการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ตนเองกำหนดและมีความตั้งใจต่อการทำงานที่ทำส่งผลให้ถึงศักยภาพในตนเองออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุผลของการวิจัยที่นำนักกีฬาที่มีความเข้มข้นทางจิตใจในระดับปานกลาง ( $M=124.6$ ) มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพราะเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการฝึกฝนทักษะเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญสามารถใช้ได้จริงในการแข่งขันฟุตบอลจนกระทั่งนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต แต่อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับความเข้มข้นทางจิตใจเฉลี่ยในระดับที่สูง ( $M=136.86$ ) เป็นกลุ่มที่ไม่เหมาะต่อการทำการวิจัยในครั้งนี้ แต่ผู้วิจัยยังคงย้ำความสำคัญของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาคือการฝึกในทุก ๆ ระดับ เพศ และจำเป็นต่อการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หากนักกีฬามีความเข้มข้นทางจิตใจแล้ว นักกีฬาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อรักษาระดับทักษะตนเองและคงไว้ความเข้มข้นในการเล่นกีฬาฟุตบอลตลอดไป

2. หลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา มีระดับความเข้มข้นทางจิตใจก่อนการฝึกและหลังการฝึกที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่า ภายหลังจากการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีพัฒนาการด้านการควบคุมตนเอง ความท้าทายในกีฬา สมาธิ ทักษะคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับ Weinberg and Colleagues (2016) ที่ได้กล่าวว่าการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เช่น การสร้างสมาธิ การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการตั้งเป้าหมาย ส่งผลเชิงบวกต่ออารมณ์ของนักกีฬาและพัฒนาความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬาได้ด้วย เนื่องจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักกีฬาเผชิญหน้ากับความกดดันในสนามแข่งขันและการฝึกซ้อมได้ดี และสามารถยกระดับตนเองให้มีวินัยการเป็นนักกีฬาที่ดี บุคลิกที่ดีของนักกีฬา ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และความท้าทายในการแข่งขันที่จะมาถึง รวมไปถึงการแข่งขันในระดับที่สูง และ Sandovic A. & Alexe D. (2018) ที่ได้ศึกษาการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาอาชีพ เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนจิตใจของนักกีฬาประกอบไปด้วย การเคารพต่อตนเอง การเชื่อในศักยภาพตนเอง และจินตภาพ เพื่อสร้างการรับรู้และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ดีในการจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬากลุ่มตัวอย่างมาจาก 8 ชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า

นักกีฬามีการพัฒนาสภาพจิตใจที่ดีขึ้นในการจัดการกับสิ่งรบกวน ๑ ตัวและมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการสร้างพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหวของนักกีฬาซึ่งเป็นทักษะสำคัญในทุกประเภทกีฬา เนื่องจากนักกีฬากลุ่มทดลองได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่การฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ จึงช่วยในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Hassan Zandi, et. al. (2014) ได้กล่าวว่าการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาขึ้นได้ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไป เนื่องจากนักกีฬาใช้เวลาในการทำความเข้าใจ ทบทวนการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจมีความสมดุลมากที่สุดและเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพการดำเนินชีวิตของตนเอง

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอล สามารถทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นได้ภายหลังจากการฝึก จะเห็นความแตกต่างว่าการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมทักษะกีฬา จะให้ผลดีกว่าการฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมและสร้างพลังบวกให้นักกีฬาได้เตรียมพร้อมจิตใจใน การฝึกซ้อมกีฬา การเผชิญหน้า และการแข่งขัน อีกทั้งทำให้นักกีฬารู้สึกชื่นชอบบุคลิกภาพของตนที่เข้าถึงจิตวิญญาณตนเองและค้นพบตัวตนที่แท้จริงในการเป็นนักกีฬาที่ดี และทำให้นักกีฬาเข้าถึงการพัฒนาตนเองสู่การเป็นนักกีฬาระดับอาชีพในอนาคตข้างหน้า ซึ่งสอดคล้องกับ Sandovici & Alexe (2018) ที่ได้กล่าวว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถเพิ่มความสามารถทางด้านร่างกายและสมรรถนะทางด้านจิตใจอย่างเห็นได้ชัดภายหลังจากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และ Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามาจากปัจจัย 2 ด้าน ปัจจัยแรกเป็นปัจจัยภายในของนักกีฬา เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์ภายในที่ดี และการฝึกทักษะทางจิตใจ ปัจจัยที่สองคือปัจจัยภายนอกของนักกีฬา เช่น สิ่งแวดล้อมในการฝึกซ้อม ระดับการศึกษา การฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล การฝึกซ้อมทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน ดังนี้

### 1. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬาเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเล่นกีฬาและแสดงทักษะการกีฬาให้ถูกต้อง อีกทั้งเป็นความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและการไว้วางใจตนเองในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นเชิงบวกและเชิงลบ หากเป็นความคิดเชิงบวกความ

เชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้นและหากคิดเชิงลบต่อตนเองความเชื่อมั่นในตนเองก็ลดลง การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นถึงนักกีฬาที่มักจะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในกีฬาเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะกลัวตนเองผิดพลาด แต่นักกีฬาที่มักจะเสี่ยงแสดงพฤติกรรมที่ไม่คาดคิดเพราะเขาเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่ง Kuloor.H & Kumar.A (2020) และเอกราช จันทร์กรุง (2554) ได้กล่าวถึงทักษะทางจิตวิทยาที่สามารถพัฒนาความมั่นใจในตนเองประกอบไปด้วย การจินตภาพและการสร้างสมาธิ คือการจินตภาพต่อการแสดงทักษะของตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง และการประเมินการแสดงผลทางอารมณ์ในแต่ละภาวะอารมณ์เมื่อมีการตอบสนองที่มีผลกระทบกับตนเองและคนรอบข้างอย่างน้อยเพียงใด และการสร้างสมาธิให้จดจ่อกับการเล่นกีฬาเพื่อให้สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพและแสดงความสามารถภายหลังจากเกิดความผิดพลาดได้อย่างดีขึ้น

## 2. การมีสมาธิในกีฬา

สมาธิในการเล่นกีฬาเป็นสภาวะจิตใจที่มุ่งต่อกิจกรรมปัจจุบัน จดจ่อกับสถานการณ์ในสนามแข่งขันและฝึกซ้อม นักกีฬามีการหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่ทำให้สมาธิหลุดลอยไป นักกีฬาที่มีสมาธิต่อการแข่งขันจะสามารถประเมินสถานการณ์ในสนามได้ดี สามารถคิดอย่างอิสระ ไม่กลัวความผิดพลาด มีจินตนาการในการเล่นกีฬา สิ่งเหล่านี้ทำให้การเล่นกีฬาแสดงออกอย่างเต็มขีดของศักยภาพตนเอง การพัฒนาสมาธิในการเล่นกีฬาต้องให้นักกีฬาทำความเข้าใจถึงการรับรู้สิ่งเร้ารอบตัวที่เกิดขึ้นและสามารถส่งผลต่อตนเองโดยตรง Moen and Colleagues (2016) ได้กล่าวว่าการมีสมาธิในการเล่นกีฬาแสดงถึงความสามารถของนักกีฬาที่เปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตนเองเสียสมาธิ รับรู้และสามารถตอบสนองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด การพูดกับตนเองและการสร้างสมาธิ เป็นทักษะสำคัญที่เสริมสร้างนักกีฬาที่มีความนิ่งสงบในการเล่นกีฬาได้

## 3. การควบคุมตนเองในกีฬา

การควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาเป็นความสามารถในการเปลี่ยนการตอบสนองของอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้มีความสมดุลในการเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยเฉพาะการควบคุมการบริโภคอาหารที่จำเป็นต่อนักกีฬา การฝึกซ้อมที่หนักหน่วง การเอาชนะอุปสรรคในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การทำหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมายในการเล่นกีฬา การจดจ่อกับเป้าหมาย การหักห้ามตนเองต่อการปะทะของคู่ต่อสู้และอื่น ๆ Englert, C., Pageaux, B., & Wolff, W. (2021) ได้กล่าวถึงการควบคุมตนเองส่งผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬา เนื่องจากการเล่นกีฬาหรือการฝึกซ้อมนักกีฬามักจะเกิด

ความกังวลและความเครียดจากสิ่งเร้าต่าง ๆ การควบคุมตนเองต่อสิ่งเร้ารอบข้างส่งผลให้นักกีฬาแสดงทักษะกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาที่สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองคือการตั้งเป้าหมายและการพูดกับตนเอง

#### 4. ทักษะคิดในการเล่นกีฬา

ทักษะคิดในการเล่นกีฬาเป็นความรู้สึกนึกคิดและความเชื่อที่มีต่อกีฬาฟุตบอลของนักกีฬา ทักษะคิดของนักกีฬามีความสำคัญและส่งผลต่อการเล่นกีฬาอย่างมาก อีกทั้งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความพร้อมที่นำพฤติกรรมที่ดีแสดงออกต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ การพัฒนาทักษะคิดในการเล่นกีฬาต้องใช้เวลาในการบ่มเพาะความคิดดี ๆ ความรู้สึกรักต่อกีฬาฟุตบอล และความมุ่งมั่นตั้งใจต่อการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาตนเองตลอดเวลา นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อตนเองในการฝึกซ้อม มีวินัยในการเล่นมากขึ้น และไม่ทำร้ายเพื่อนร่วมอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ Martins and Colleagues (2017) ได้กล่าวว่าการทำให้ตนเองมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่งผลเชิงบวกต่อทักษะคิดของตนเองในการเล่นกีฬา เพราะการดูแลตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาสภาพร่างกายและจิตใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะทางจิตใจที่ส่งผลต่อทักษะคิดก็คือ การพูดกับตนเองและการสร้างสมาธิจดจ่อ

#### 5. การรับมือความท้าทายในกีฬา

ความท้าทายในกีฬาเป็นการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสนามขณะแข่งขันและฝึกซ้อม นักกีฬาสามารถมองเหตุการณ์หรือประเมินเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถตนเองหรือเป็นภัยคุกคามต่อตนเองก็เป็นไปได้ โดยปกติการแข่งขันกีฬาหรือการฝึกซ้อมกีฬามักจะเกิดความเครียดทางกีฬารุนแรงขึ้นทำให้นักวิจัยไทยและต่างประเทศค้นคว้าศึกษากระบวนการที่เกิดขึ้นและการรับมือกับภัยคุกคามเหล่านั้น ซึ่ง Aydin, Muharrem & Sari, Ihsan. (2021) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เขาจะเปลี่ยนความเครียดทางการกีฬาโดยการตั้งเป้าหมายสัมฤทธิ์ให้เกิดความท้าทายต่อศักยภาพตนเอง เพื่อให้มีพลังที่สามารถก้าวผ่านสิ่งนั้นได้ และประเมินสิ่งนั้นเป็นความท้าทายมากกว่าเป็นภัยคุกคามตนเอง และการสร้างบรรยากาศการฝึกซ้อมที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา ส่งผลให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้ในการฝึกซ้อมและเปลี่ยนอุปสรรคต่าง ๆ เป็นการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายและการสร้างสมาธิจะช่วยให้นักกีฬารับมือกับความท้าทายในกีฬาได้ แต่งานวิจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้ยังมีน้อย และอาจจะเป็นหัวข้อที่ต้องถกเถียงและศึกษาเพิ่มเติมในงานวิจัยถัดไปสำหรับผู้สนใจ

ตารางที่ 6 แสดงถึงเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่พัฒนางค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจ

เทคนิคจิตวิทยา การกีฬา	ความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน				
	การควบคุมตนเอง	สมาธิ	ทัศนคติ	ความเชื่อมั่นใน ตนเอง	ความท้าทายใน กีฬา
พูดกับตนเอง	√	√	√	√	
สร้างสมาธิ	√	√	√	√	√
ตั้งเป้าหมาย	√				√
จินตภาพ			√	√	

### ข้อค้นพบจากการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

จากการสอบถามและพูดคุยกันภายในทีม การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 4 เทคนิคเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักกีฬาได้จัดการรับมือสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง จากผลการวิจัย นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานั้น มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกเนื่องจากโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 8 ครั้ง นักกีฬาได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้านการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและการใช้ชีวิตนอกการฝึกซ้อมและสามารถกล่าวข้อสรุปจากการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาโดยการสังเกตและพูดคุยภายในทีมของผู้วิจัยได้ ดังนี้

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬามักใช้เป็นประจำจนกระทั่งใช้ชีวิตประจำวันคือ การพูดกับตนเอง เป็นการบอกกับตนเองในจิตใจเพื่อควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

“บางทีเสียงมันก็เกิดขึ้นมาเองโดยไม่ได้นึกคิดอะไร มันจะเกิดตอนที่เราเหนื่อยมาก ๆ หรือเครียดมาก ๆ และบางสถานการณ์ที่กดดัน ไม่ใช่แค่ตอนเล่นฟุตบอลนะ ตอนอยู่บ้านกับครอบครัว หรือกับเพื่อน ๆ เสียงในใจก็เกิดขึ้นอัตโนมัติ บางครั้งก็ข้อความดี ๆ แต่บางครั้งข้อความที่ไม่ดีก็มี เช่น ถ้าเกิดการปะทะตอนเล่นฟุตบอล เสียงอัตโนมัติจะบอกให้เรา ตะคอก ตะกลั๊บนัก ๆ ถ้าวันไหนที่ตั้งสติกลับมาไม่ได้ หรือบอกตัวเองให้อดทนไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาตามมาแน่นอน เราจะเสียสมาธิกับการซ้อมหรือการแข่งขันนั้น ๆ ไปเลย”

----- นักกีฬาคนที่ 1

“เวลาเราเจอกับเหตุการณ์อะไรก็แล้วแต่ เสียงในใจจะเกิดขึ้นตลอด ผมก็งงว่า มาได้ไง แต่หลังจากการฝึกโปรแกรมนี้ ทำให้เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราเพียงแค่ตั้งสติแล้วพยายามเปลี่ยนเสียงให้กลับกันจากเสียงลบให้เป็นการ ให้กำลังใจตนเอง มันเหมือนการหลอกตัวเองนะ แต่ก็ได้ผลดีขึ้นมาบ้าง ทำให้ ผมสามารถเปลี่ยนเป็นแรงกระตุ้นได้”

---- นักกีฬาคนที่ 2

ซึ่งการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองจะมีในโปรแกรมที่ 2 และ 6 เป็นการเรียนรู้การเกิดเสียงต่าง ๆ ในจิตใจโดยให้นักกีฬานั่งนิ่ง ๆ แล้วฟังเสียงอัตโนมัติที่เกิดขึ้นแล้วปรับเปลี่ยนข้อความดังกล่าวให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเอง การพูดกับตนเองเป็นเทคนิคที่คอยดึงสมาธิกลับมามุ่งเน้นกับสิ่งที่กำลังกระทำได้ เช่น นักกีฬาได้ยินเสียงโห่ข้างสนาม ทำให้รู้สึกกดดัน เสียสมาธิต่อการแข่งขัน ดังนั้นการใช้เทคนิคการพูดกับ ตนเองให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น “ทำได้ ๆ วันนี้เป็นวันของเรา เสียงดูถูกนั้น โห่แบบนี้ เราต้องกลบมัน ด้วยการยิงประตูปิดปากเขา” หรือ “ปล่อยมันไป เราทำได้ดีมากกว่านี้อีก” การพูดกับตนเองเป็นเทคนิค ที่นักกีฬาสามารถใช้ในชีวิตประจำวันด้วย เช่น เมื่อมีปากเสียงกับเพื่อน ๆ หรือคนในครอบครัว ถ้าเรา เตือนตัวเองอยู่ในใจว่าอย่าโต้ตอบ หรือ ใช้เหตุผลให้มาก ๆ ในขณะที่พูดคุยกันก็จะส่งผลดีตามมาแน่นอน หรือพูดบอกตัวเองให้ประพฤติตัวเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมให้ได้มากที่สุด

2. ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สังเกตได้ง่ายสำหรับนักกีฬา นักกีฬากลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลโดยขาดความสม่ำเสมอของการฝึกซ้อมฟุตบอล เมื่อเกิดความผิดพลาดครั้งแรกก็ล้มหัวยอมรับ และไม่กล้าที่จะแสดงทักษะนั้น ๆ ต่อไปได้ ไม่เชื่อใน ศักยภาพตนเอง

“ตอนที่ผมทำพลาด เช่น ส่งบอลพลาด เลี้ยงบอลไม่ผ่าน ผมรู้สึกว่ามีก้ำกั้วทำ มันต่อไปเลย อยากให้ลูกบอลไปไกล ๆ ไม่อยากให้มาหาผมเลย เพราะไม่รู้ จะทำได้ดีอีกไหม ”

---- นักกีฬาคนที่ 1

ซึ่งการมีกระบวนการคิดแบบนี้ส่งผลต่อความมั่นใจในตนเองในภาพรวม และการฝึกเทคนิค การจินตภาพเพื่อสร้างภาพความสำเร็จทางการกีฬา และการพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนความกลัวเป็นความ



กล้าที่จะผิดพลาดและเรียนรู้ แกไขการแสดงทักษะนั้นให้ดีขึ้น เป็นสิ่งที่นักกีฬาได้เรียนรู้จากการฝึกโปรแกรมนี้ ฝึกการฉายภาพตนเองซ้ำ ๆ และฝึกทักษะอย่างเป็นขั้นตอนโดยเริ่มต้นที่การจัดระเบียบร่างกาย จุดสัมผัสลูกบอลกับอวัยวะร่างกายที่ใช้สัมผัสบอลเพื่อรับบอล ส่งบอล และยิงประตู อีกทั้งพูดกับตนเองให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่จะส่งผลต่อความมั่นใจของนักกีฬา

“หลังจากผมได้ฝึกการจินตภาพ ผมมักจะจำลองภาพในจิตใจของนักกีฬาที่ผมชื่นชอบ เขาจ่ายบอลได้หลากหลายรูปแบบ ผมมักจะดูเขาแข่งผ่านยูทูปเป็นประจำ เขาก็มีความผิดพลาดนะ แต่เขาก็สามารถเล่นตามแบบที่ตนเองถนัดได้ต่อไป ผมเลยบอกตัวเองว่า ถ้าจ่ายบอลพลาด ผมก็จะทำอีก โดยเปลี่ยนทิศทางการส่ง หรืออาจจะตั้งให้ซ้ำแล้วค่อยส่ง แต่จะทำมันอีกซ้ำ ๆ เพราะหากผมจ่ายบอล 10 ลูกพลาดไป 8 แต่ 2 ลูกที่ผมจ่ายบอลทะลุได้ แล้วเพื่อนร่วมทีมได้ยิงประตู ถือเป็นกำไรมากกว่าที่ผมไม่กล้าเสี่ยงอีก”

---นักกีฬาคนที่ 2

ความเชื่อมั่นในตนเองในนักกีฬาเกิดมาจากความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬา เป็นทักษะที่นักกีฬาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความมั่นใจ นอกจากการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอต่อเนื่องแล้ว การจัดการภายในจิตใจของนักกีฬาแต่ละคนก็มีส่วนช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองได้เหมือนกัน

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามีความสำคัญสำหรับนักกีฬาทุกระดับและช่วงวัยเพราะความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นปัจจัยส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ ปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และความเข้มแข็งทางจิตใจ คือสภาพสังคม การเลี้ยงดูของครอบครัว สิ่งแวดล้อมรอบข้างในการหล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นมา ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาในการแข่งขันและการฝึกซ้อม เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวชี้วัดศักยภาพของนักกีฬาในการเล่นกีฬา จากการศึกษาและวิจัยของผู้วิจัย พบว่า การฝึกเทคนิคจิตวิทยาสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Lee Crust and Clough (2011) กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่พันธุกรรมที่มาจากกำเนิด แต่เป็นลักษณะนิสัยที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาขึ้นมาได้ กระบวนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเยาวชนหรือนักกีฬาอาชีพจึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาอันพอสมควร อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศที่จูงใจ เช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องมีความสนุกสนานและท้าทาย มีการกระตุ้น การรับรู้ว่ นักกีฬามีความสามารถที่แตกต่างกันและให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น

ระดับความสามารถ อายุและประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอนและนักจิตวิทยาการกีฬา ทุกสิ่งล้วนส่งผลโดยตรงและทางอ้อมแก่นักกีฬา ซึ่งการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การบ่มเพาะทัศนคติจากครอบครัว สังคมรอบข้างและอื่น ๆ แต่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่นักวิจัยและโค้ชนำมาสร้างทีมกีฬาและจิตวิญญาณของการเป็นนักกีฬาที่ดี อีกทั้งสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อให้แสดงศักยภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิต ซึ่งพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างภายหลังจากการทดลองอยู่ที่ 30.77% เป็นพัฒนาการที่อยู่ในระดับปานกลาง อัตราร้อยละที่เพิ่มขึ้นของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างสร้างความเชื่อมั่นให้แก่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬาและบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลดีต่อทีม ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง เป็นนักกีฬาที่ประสบกับความกดดันในกีฬาและความเครียดในกีฬาแต่สามารถรับมือจัดการกับสิ่งเร้าให้สามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Guskowska & Wojcik (2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากับการแสดงทักษะการเล่นกีฬาของนักกีฬา พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสามารถเล่นกีฬาอย่างเต็มศักยภาพ นักกีฬาที่มีสภาพร่างกายและทักษะที่ดีบ่งบอกถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดี ดังนั้นการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถส่งเสริมนักกีฬาให้เจริญเติบโตเป็นนักกีฬาที่ดีได้ เพราะการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพัฒนาทั้งสภาพจิตใจของนักกีฬา สภาพร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาให้แสดงออกอย่างถูกวิธีและมีการประเมินเลือกใช้ทักษะต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาด

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เช่น การยิงประตู และการส่งบอล เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬา
2. ควรมีการออกแบบโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ในนักกีฬาระดับสโมสรที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ สมรรถนะและมิติภายในด้านจิตใจในการเป็นนักกีฬาที่ต้องรักษาสภาพร่างกายและจิตใจตลอดการเป็นมืออาชีพในกีฬาฟุตบอล

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปศึกษากับความกังวลทางกีฬาในนักกีฬาประเภทต่าง ๆ และศึกษาความสัมพันธ์ของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬากับการจัดการอารมณ์
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลควรทำความเข้าใจความรู้พื้นฐาน และทักษะการประเมินของนักกีฬา เพื่อให้การศึกษาวิจัยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่สนใจ ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้สอดคล้องกับประเภทกีฬาที่ตนเองดำเนินการฝึกซ้อม และต่อยอดให้เป็นกิจกรรมภายในทีม

## บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2565). *แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 7* (2565-2570). กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2558) *แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา*.-- กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. <https://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer2300>
- กฤตณัย ก้องแดนไพร. (2562). *การพัฒนาความสามารถการแก้ปัญหาในวิชากีฬาฟุตบอลโดยใช้ปัญหาเป็นฐานและการทำงานเป็นทีมสำหรับกีฬาฟุตบอล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย. <http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/Kritanai.Kon.pdf>
- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2563) *การพัฒนารูปแบบการบริหารกีฬาฟุตบอลชายในสถาบันอุดมศึกษา*. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1258/1>
- กิตติธัช ปันจันทร์. (2562). *โปรแกรมการเสริมสร้างกำลังขาสำหรับนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 12 ปี โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
- เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์. (2557). *ผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำ ในการเข้าดาบพอยล์และดาบเอเป้*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. [http://edu\\_journal.psu.ac.th/edujn/index.php/edu\\_jn2015/article/view/189/11](http://edu_journal.psu.ac.th/edujn/index.php/edu_jn2015/article/view/189/11)
- กุลธิดา เขียรผาดิ. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล*. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54910005.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/54910005.pdf)
- ขนิษฐา ระโหลฐาน. (2554). *ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Khanittha\\_R](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Khanittha_R)
- จตุรงค์ เหมรา. (2561). *ผลการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬาของนักกีฬายิงธนูสถาบันการพลศึกษา*. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 304-314. <https://journalipe.com/wp-content/uploads/2018/08/18-0558303-31623.pdf>

- จรัลพงษ์ สาทราษฎร์. (2551). *ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy\\_Ed/Jaranpong\\_S](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Jaranpong_S).
- จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. (2549). *ผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการกีฬาที่มีต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Jutatip\\_C](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Jutatip_C).
- ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2557). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในนักกีฬาไทยชายและหญิง. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 11(1), 43-61. <http://ojslib3.buu.in.th/index.php/sport/article/view/6907>
- ชาญวิทย์ อินทร์กษ. (2559). *ผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน*. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา. [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/55910101.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/55910101.pdf)
- ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และสมโภชน์ อเนกสุข. (2552). ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬานักกีฬาโอลิมปิกไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 6(1), 19-32. <http://dspace.lib.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/3157>
- ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. (2556). *การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <http://ir.swu.ac.th/xmlui/handle/123456789/4091>
- ทวิกานต์ อมฤตรส. (2555). *ผลการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Tawikan\\_A.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Tawikan_A.pdf)
- ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล. (2556). *การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/3993/Thaweasuk\\_C.pdf?sequence=1](http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/3993/Thaweasuk_C.pdf?sequence=1)
- เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์. (2554). *ผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Tianchai\\_C.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Tianchai_C.pdf)

- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา*, 7(3), 1-14. <http://ojslib3.buu.in.th/index.php/sport/article/view/1932>
- ธัชชนนท์ จินดาปุ๊ก, พีระพงศ์ บุญศิริ และสุดยอด ชมสะห้าย. (2559). *การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลสำหรับเยาวชนชายอายุไม่เกิน 14 ปี*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2556). ความมั่นใจในการเล่นกีฬา : ตามหลักของการ Bandura. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา*, 15 13-2867. <http://www.esrg.kku.ac.th/wp-content/uploads/2018/03/5>.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 274-287. <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44021/36399/>.
- นฤมล จันท์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ. (2560). *ผลการฝึกจิตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง*. คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- บรรจบ ภิรมย์คำ, สุพิตร สมานีโต และดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์. (2553). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอัตโนมัติที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง. *วิทยาสารกำแพงแสน*, 90-93. <http://re.kps.ku.ac.th/web-journal/Vol.2%2053/v2%2080-93%2053.pdf>
- พระราชบัญญัตินโยบายกีฬาแห่งชาติ. (2560). [https://www.parliament.go.th/ewtcommittee/ewt/25\\_sport/ewt\\_dl\\_link.php?nid=261&filename=index](https://www.parliament.go.th/ewtcommittee/ewt/25_sport/ewt_dl_link.php?nid=261&filename=index)
- พิชญ์ จีงประภา. (2554) *การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. <https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve>.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬายกน้ำหนัก. *วารสารคณะพลศึกษา*, 414-417. <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/pe/article/view/3317/3357>
- พิทยา บุญคงเสน, สุมาลี ดิยศิวาพร และอากร หงษ์สมบัติ. (2558). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38*. สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ. [http://113.53.230.46/sp/myfile/research\\_5a9f89203edb5.pdf](http://113.53.230.46/sp/myfile/research_5a9f89203edb5.pdf)

- พิศิษฐ ตัณฑวนิช และพนา จินดาศรี. (2561). ความหมายที่แท้จริงของค่า IOC. *วารสารการวัดผล การศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(2), 3-12. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemmsu/article/download/174521/124950/492992>
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). *การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Panuwat\\_W.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Panuwat_W.pdf)
- ภูษณพาส สมนิล. (2558). *วิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย*. อุดรธานี. <http://portal5.udru.ac.th/ebook/pdf/upload/17uD2yX5KtL522197X6G.pdf>
- ยุทธนา เรียนสร้อย, พรพจน์ ไชยนอก, นันทพล ทองนิลพันธ์, เอกรัตน์ อ่อนนุ่ม และศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2564). ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อสมรรถภาพ ด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิก ในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนช่วงเตรียมความพร้อมก่อนช่วงการแข่งขัน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 13(3), 69-83.
- รัชราวไล สว่างอรุณ, สุนนรตี นิมเนติพันธ์ และมยุรี ศุภวิบูลย์. (2556). ทักษะการที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารคณะพลศึกษา*, 16(1), 118-128. <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/pe/article/view/358>
- วาทัญญู ลีวงศ์วรกุล (2558). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. <http://dspace.bu.ac.th/jspui/handle/123456789/1757>
- วารินทร์ สืบบุก. (2557). *ผลของการฝึกการควบคุมการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/4444/Warinthorn\\_S.pdf?sequence=1](http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/4444/Warinthorn_S.pdf?sequence=1)
- วิชิต ตงศิริกุล (2563). *รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนเพื่อความเป็นเลิศ*. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา. [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810067.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810067.pdf)
- วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาคความเข้มข้นทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Wittawat\\_S.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wittawat_S.pdf)
- วิชัย เรืองวิกรม. (2563). *ผลของโปรแกรมฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับเทคนิคเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยภูมิ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.

- วิชิต สุโพธิ์. (2548). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอลสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดปทุมธานี. สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. <http://www.lib.ku.ac.th/KUthesis/2548/WichitSup/index.html>
- วินัย อินทรชิต. (2551). ระดับทักษะกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาอุทัยธานี ปีการศึกษา 2550. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระศักดิ์ ไววง (2561) กระบวนการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่องจังหวัดลำพูน. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. [http://www.graduate.cmru.ac.th/core/km\\_file/410.pdf](http://www.graduate.cmru.ac.th/core/km_file/410.pdf)
- ศศิมา พุกุลานนท์ (2552). ผลของการฝึกจินตภาพต่อระดับความเครียดในการแข่งขันลีลาศ. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/18164>
- ศศิมา พุกุลานนท์ และนิภาวรรณ กันทา. (2558). ผลการฝึกทักษะการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 223-230. <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44130/36507/>
- ศาสตรา วงศ์บุตรลี. (2551). การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2550. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2540). จิตวิทยาการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 74-77. [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/journal/Science\\_Health/.../p74-77.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/journal/Science_Health/.../p74-77.pdf)
- สุธาณี เวชพราหมณ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. [www.spsc.chula.ac.th/backupnew/web\\_older/main2007/.../3.pdf](http://www.spsc.chula.ac.th/backupnew/web_older/main2007/.../3.pdf)
- สุพัชริน เขมรัตน์, อภิลักษณ์ เทียนทอง และวิชัย ยี่มิน. (2561). ปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศ : จำแนกตามตำแหน่งการเล่น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 59-67. <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/112606/100123>



- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิรักษ์ณีย์ เทียนทอง. (2557). เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความ  
 เข้มแข็งทางจิตใจ. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 203-212.  
<https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44103/36480/>
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิรักษ์ณีย์ เทียนทอง. (2555). ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความ  
 เข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*,  
 117-129. [https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44035/  
 36412](https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44035/36412)
- สุรเชษฐ ขวัญใน. (2556). *การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ*.  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. [https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST /article/  
 download/44020/36398/](https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/download/44020/36398/)
- สุรียัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมานิติ (2554) การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทาง  
 จิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 260-  
 273. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/view/44020/36398>
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา: แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.  
 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัชรัฐ ยงทวี. (2563). *ความฉลาดทางการกีฬา : บทบาทของความสามารถทางสมองที่มีต่อ  
 ความสำเร็จทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชนไทย*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและ  
 กีฬา. <https://www.dpe.go.th/research-preview-421691791792>
- อภิวัฒน์ ปานทอง, อธิรัฐ พรหมเทพ, นพรักษ์ แกสมาน, วีรวัฒน์ คาแสนพันธ์ และจิรวัฒน์  
 สัทธรรม. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 15-  
 22. [https://www.tci-thaijo.org/index.php/ SNGSJ/article/download/  
 92773/  
 72635/](https://www.tci-thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/download/92773/72635/)
- อุทัย บุญประเสริฐ, พัชรี ทองคำพานิช, สุมาลี ดิยศิวาพร, ธเนตร กุลเทศ และฉัตรตระกูล ปานอุทัย.  
 (2560). *การศึกษาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาสถาบันการพล  
 ศึกษา*. เข้าถึงได้จาก 113.53.230.46/sp/myfile/research\_5aa0d924329a3.pdf
- อุทัย บุญประเสริฐ, อธิวัฒน์ ดอกไม้ขาว, ปวเรศร์ พันธยุทธ์, อัมพร กรุดวงษ์, พัชรี ทองคำพานิช  
 และฉัตรตระกูล ปานอุทัย. (2560). ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวใน  
 นักกีฬาสถาบันการพลศึกษา. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*, 142-150.  
<http://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/jehds/article/download/1406/548/>

- อุเทน แสงดาว. (2560). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์. <http://sjc.ac.th/sjc2014/images/research2560/health/14.pdf>
- เอกการ ชื่อทรงธรรม, วิชากร เสงขมภูิกุล, พงษ์ศักดิ์ สวัสดิ์เกียรติ และอาชวิทธิ์ เจริญกลิ่นจันทร์. (2563). การสร้างเกณฑ์มาตรฐานสถาบันฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลเยาวชนของประเทศไทย. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. <https://so05.tci-thaijo.org>
- เอกราช จันทร์กรุง. (2554). ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <https://tci-thaijo.org/index.php/sduhs/article/download/5052/4430>
- Ali, Adhikari, and Nandy (2020). The Relation between Anxiety and Sports Perfectionism of Kabaddi Players. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(10), 1-4. <https://www.researchgate.net/publication/339616474>
- Amanda. (2014). *Mental Toughness Training Intervention for Collegiate Track and Field Athletes*. Ontario: Scholarship@Western. Retrieved from <https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=3723&context=etd>
- Anna-Marie, Michael & Kristen. (2016). Ultramarathon Runners' Perceptions of Mental Toughness: A Qualitative Inquiry. *The Sport Psychologist*. 44-67. <http://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153>.
- Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos, Sofia Mpoumpaki and Yannis Theodorakis. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 10. 186-192. [10.1016/j.psychsport.2008.07.009](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009).
- Anu Nassi. (2011). Case study: A mental coaching program for a high jumper. *HAAGA-HELIA*. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31452/Thesis%20Nassi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors Influencing Mental Toughness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395. <http://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>.

- Atalay Ahmet. (2016). *The analysis on sport attitudes of students at high school education in Turkey*. Educational Research and Reviews. <http://doi.11.194-203.10.5897/ERR2015.2613>.
- Aydın, M. and Sarı, I. (2021). The relationship between coach-created motivational climate and athletes' challenge and threat perceptions. *Quality in Sport*. 2, 24-37. <http://doi.10.12775/QS.2021.008>.
- Bal and Nedim. (2020). *Analysis of Students' Sport Attitude Levels in Vocational School of Health Care Services*. International Education Studies. <http://doi.13.114.10.5539/ies.v13n9p114>.
- Birrer, D. and Morgan, G. (2010), Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20: 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Blees Teanna. (2018). *Self-talk, mental toughness, and performance: Conquer not the mountain, but ourselves*. (Order No. 10808304). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2036950798). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2036950798>
- Bulent Gurbuz, Halil Akoglu, Erman Öncü and Oğuz Özbek (2021). Adaptation of the Challenge and Threat in Sport Scale into Turkish: A Validity And Reliability Testing Study. *Sportif Bakis Spor ve Egitim Bilimleri Dergisi*, 8, 417-430. 10.33468/sbsebd.254.
- Bülent Okan Miçooğulları (2016). Psychological skills development and maintenance in professional soccer players: An experimental design with follow up measures. *Academic journals*, 11(12), 1138-1148. DOI: 10.5897/ERR2016.265
- Calmels, Berthoumieux, and d'Arripe-Longueville (2004). Effects of an Imagery Training Program on Selective Attention of National Softball Players. *The Sport Psychologist*, 18(3), 272–296. <https://doi.org/10.1123/TSP.18.3.272>

- Caroline Wakefield and Dave Smith (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.639853>
- Connole (2010). *Towards an understanding of mental toughness in high school boys' basketball (Order No.1484880)*. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/375378730>
- Cowden. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1-14. <http://doi.10.2174/1875399X01710010001>.
- Dean, Kavanagh, Wilding, and Rees (2022). An examination of the experiences of practitioners delivering sport psychology services within English premier league soccer academies. *Sports*, 10(4), 60. <http://dx.doi.org/10.3390/sports10040060>
- Dietmar Martin Samulski, Franco Noce and Varley Teoldo Da Costa (2010). *Mental preparation*. Handbook of Sports Medicine and Science, Chapter 11, 200-214. <http://www.academia.edu/21024187>
- Diffley, J. (2021). *Youth Soccer Coaching Methodologies' Impact on Enjoyment of The Game and Retention*. St. John's University. [https://scholar.stjohns.edu/theses\\_dissertations/253](https://scholar.stjohns.edu/theses_dissertations/253).
- Doshay (2018). *The relationship between mental toughness and performance in professional baseball*. (Order No. 10788982). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2029956422). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2029956422?accountid=28431>
- Dunderdale, H. L. (2018). *Factors contributing towards mental toughness in collegiate athletes*. (Order No.10785501). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2033473664). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2033473664?accountid=28431>
- Edwards, J. (2010). *The Effects of a Mental Imagery Workshop on Coaches' Encouragement of Imagery use*. Queen's University.
- Elham Dehghani and Niloofar Ebrahimi (2017). The Effects of a Psychological Skills Training Program on Mental Toughness of Skillful Female Volleyball Players.

- Journal of Research in Humanities and Social Science*. 5(6), 01-06. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effects-of-a-Psychological-Skills-Training-on-Dehghani-Ebrahimi>
- Englert, Graham and Bray (2020). Self-control in sport and exercise psychology [Editorial]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 161–166. <https://doi.org/10.1037/spy0000205>
- Englert, C., Pageaux, B., and Wolff, W. (2021). *Self-control in sports*. <http://doi.org/10.31234/osf.io/695c2>.
- FIFA. (2016) *Youth Football Manual*. <http://www.digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpzhvr2gishmxrilpf-pdf>
- Frankland, E. (2009). *Effects of Mental Training on Competitive state Anxiety in Collegiate EQUESTRIAN Athletes*. University of New Hampshire. <https://hdl.handle.net/11244/9743>
- Geikie, T. L. (2016). *The relationship between young athletes' imagery use and mental toughness*. (Order No.10125912). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1808218165). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1808218165?accountid=28431>
- Ghildiyal, R. (2015). Role of sports in the development of an individual and role of psychology in sports. *Mens Sana Monographs*, 13(1), 165-170. <http://dx.doi.org/10.4103/0973-1229.153335>
- Gill, A. (1997). The psychology of concentration in sport performers. *British Journal of Sports Medicine*, 31(3), 260. <http://dx.doi.org/10.1136/bjbm.31.3.260-a>
- Graham and Brown (2021). Understanding and interpreting the effects of prior cognitive exertion on self-regulation of sport and exercise performance. *Handbook of self-regulation and motivation in sport and exercise* (1st ed., 113-133). doi: 10.4324/9781003176695
- González, Del Castillo and Romero. (2014). Control analysis of the attitude in a team of football players. *Journal of Sport and Health Research*, 6(3), 241-252. <https://www.researchgate.net/publication/351374428>

- Greenlees, Parr, Murray and Burkitt. (2021). Elite Youth Soccer Players' Sources and Types of Soccer Confidence. *Sports*, 9(11), 146. <https://doi.org/10.3390/sports9110146>
- Guszkowska and Wójcik. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. Supplement 1, 1-12. doi: 10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01.
- Hassan Gharayaghzandi, Elham Dhghani and Hassan masoumi. (2014). The Effects of Implementing a Psychological Skills Training. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(7), 73-76. <https://www.academia.edu/8959481>
- Hassan Zandi, Najmeh Soltani and Kamandani (2014). Effects of Psychological Training on Mental Skills with Female Basketball Players. *IOSR-JSPE*, 1(7), 32-36. <https://www.academia.edu/10587416>
- Healy, L., Tincknell-Smith, A., and Ntoumanis, N. (2018). Goal Setting in Sport and Performance. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 24 Oct. 2022, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-152>.
- Heydari, Soltani and Mohammadi (2018). *The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. <http://doi.22.189.10.15561/18189172.2018.0404>.
- Howard, Meng, Sun and Xie Li (2019). An Exploratory Study of Youth Soccer Players' Participation Motivation and Health-Related Behaviors. *The Physical Educator*. 76, 329-356. <http://www.doi.10.18666/TPE-2019-V76-I2-8499>.
- Jack. (1998). Nine Mental Skills Overview. Ohio Center for Sport Psychology. <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- John Dingle. (2013). *Player Development Program For the U14 Soccer Coach*. <https://www.freedomoptsoccer.com/wp-content/uploads/2017/06/SS360-U14-Coaching-Manual.pdf>

- Jones, G. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performance. *The Sport Psychologist*, 243-263. <https://pdfs.semanticscholar.org/175e/f5cc4ecf52f12a053e3b8ced14e8c396c417.pdf>
- José Vasconcelos-Raposo, António Silva, Helder M. Fernandes and Paulo Simões. (2012). Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance. *Journal of Human Kinetics*, 65-74. <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-a-Process-Oriented-Goal-Setting-Model-on-Sim%C3%B5es-Vasconcelos-Raposo/8180fe88f1fa59a48d34e086668b0fc579c7eecc>
- Julius Jooste. (2012). *THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL SKILLS AND LEVEL OF CRICKET PARTICIPATION*. University of Pretoria. <https://www.academia.edu/36160257>
- Khurram, Fahd, Tahira and Yaseen. (2021). Impact of Sports Anxiety on Sports Performance of Players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*. 9. <http://www.doi.10.52131/pjhss.2021.0903.0163>.
- Kuloor H. and Kumar A. (2020). Self-confidence and sports. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4). DOI:10.25215/0804.001
- Kumar, Sanjay and Soni (2021). Mental Toughness and Sports competition anxiety among national level Wrestlers and Boxers. *UGC Care Group 1 Journal*, 51(2). 125-133. <https://www.researchgate.net/profile/Sanjay-Kumar-256/publication/357671698>
- Latinjak, Alexander and Hatzigeorgiadis, Antonis. (2020). *Self-talk in Sport*. Taylor & Francis Group. [https://www.researchgate.net/publication/339870585\\_Self-talk\\_in\\_Sport](https://www.researchgate.net/publication/339870585_Self-talk_in_Sport)
- Lee Crust & Clough. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>.
- Liam (2013). *Mental toughness in elite football officiating*. (Order No. 10702924). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://search.proquest.com/docview/1970388410?accountid=28431>

- Maggard (2013). Mental Toughness in Sport. <https://www.researchpublishers.org/pdf/7/Mental-Toughness-in-Sport>.
- Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, Nikos and Mallett, Cliff. (2014). Mental Toughness in Sport: Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. *Journal of sport & exercise psychology*, 36. 281-292. doi: 10.1123/jsep.2013-0260.
- Marc Lochbaum, Mackenzie Sherburn, Cassandra Sisneros, Sydney Cooper, Andrew M. Lane and Peter C. Terry. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Martins, Rosado, Ferreira and Biscaia. (2017). Personal and Social Responsibility Among Athletes: the Role of Self-Determination, Achievement Goals and Engagement. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 39-50. <https://sciendo.com/article/10.1515/hukin-2017-0045>
- Maulana Ardiyanto, Muhammad Hidayatullah and Sri Sabarini. (2021). The Effect of Imagery Training and Concentration on Forehand Serve Accuracy of the Junior Table Tennis Athletes. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4, 500-509. <https://bircu-journal.com/index.php/birle/article/view/1679>
- Miftakhul jannah, Lina, Nabila and Rachman. (2018). Anxiety and Mental Toughness Among Athlete Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212(2), 547-549. <https://www.atlantis-press.com/article/55907553>
- Moen, Kristian and Adrian. (2016). The effects of attention training techniques on stress and performance in sports. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 28(2), 213-225. [https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti\\_id=ART002177605](https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002177605)
- Mohammad, Talebi, Rasool and Arabameri (2012). Comparison of Selected Mental Skills Between Elite and Non-Elite Male and Female Taekwondo Athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1), 32-38. <https://www.academia.edu/2308036>



- Mohammed Suhail Kalim and Vijay Francis Peter (2016). MENTAL TOUGHNESS AMONG THE HOCKEY PLAYER OF STATE AND NATIONAL LEVEL. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6(10), 560-569. <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijrss&volume=6&issue=10&article=040>
- Monsma, Melanie and Robert. (2017). Focus! Keys to Developing Concentration Skills in Open-skill Sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, 51-55. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1340207>
- M.S.Omar Fauzee, Yudha H.Saputra, Norinda Samad, Zeinab Gheimi, Mohd Nizam Asmuni and Mastura Johar (2012). Mental Toughness among Footballers: A Case Study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639-658. [https://hrmars.com/papers\\_submitted/8745/mental-toughness-among-footballers-a-case-study.pdf](https://hrmars.com/papers_submitted/8745/mental-toughness-among-footballers-a-case-study.pdf)
- Nam J-H, Kim E-J and Cho E-H (2022). Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3433. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Nas, Kazım and Temel, Veysel. (2019). Mental Toughness of Students: Levels of Hockey Players Mental Toughness of the Athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 5, 224-228. <http://doi.10.20448/journal.522.2019.51.224.228>.
- Nicholls, Perry, Jones, Colin, Carson and Clough. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(2), 4890. [https://www.researchgate.net/publication/280497816\\_The\\_mediating\\_role\\_of\\_mental\\_toughness\\_in\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/280497816_The_mediating_role_of_mental_toughness_in_sport)
- Nick Caddick and Emily Ryall. (2012). The Social Construction of 'Mental Toughness' a Fascistoid Ideology. *Journal of the Philosophy of Sport*, 39(1), 137-154. <https://doi.org/10.1080/00948705.2012.675068>
- Nick Galli, Amanda J. Visek, Weston Durham, and Joshua Staples Shawn Zeplin. (2014). Concentration and Attention in Sport. *Exercise & Sport Psychology*, 2(1). [www.apadivisions.org/division-47/publications/sportpsych-works/concentration-and-attention.pdf](http://www.apadivisions.org/division-47/publications/sportpsych-works/concentration-and-attention.pdf)

- Núñez Prats, Antonio and Garcia-Mas, Alexandre. (2017). *Relationship between performance and anxiety in sports: A systematic review*. [https://www.researchgate.net/publication/324719576\\_Relationship\\_between\\_performance\\_and\\_anxiety\\_in\\_sports\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/324719576_Relationship_between_performance_and_anxiety_in_sports_A_systematic_review)
- Olvera. (2020). *Talking to myself about mental toughness: Investigating the relationship between self-talk and mental toughness*. (Order No. 27962666). Available from Publicly Available Content Database. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/talking-myself-about-mental-toughness/docview/2455941259/se-2>
- Pedro Valdvia, Javier Cachon Zagalaz and Felix Zurita Ortega (2016). Visualisation and goal-setting in footballers. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*, 279-289. <https://www.jhse.ua.es/article/view/2016-v11-n2-visualisation-goal-setting-footballers/remote>
- Polianychko, Olena and Lahktadyr, Olena. (2021). *Psychological training of athletes of extreme types BMX cecling*. Cuiavian University in Wloclawek. [https://www.researchgate.net/publication/356355670\\_Psychological\\_training\\_of\\_athletes\\_of\\_extreme\\_types\\_BMX\\_cecling](https://www.researchgate.net/publication/356355670_Psychological_training_of_athletes_of_extreme_types_BMX_cecling)
- Röthlin, Birrer and Horvath (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol*, 4-39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Sandovici and Alexe. (2018). Psychological Training Program for Professional athletes. *Sciences of Human Kinetics*, 11(60), 85-94. [www.researchgate.net/publication/331177651](http://www.researchgate.net/publication/331177651)
- Smith, Oyserman and Kristen (2012). Self, self-concept, and identity. *Handbook of self and identity*, 2, 69-104. <https://www.researchgate.net/publication/271519942>
- Stamatis, A. (2016). *Mental toughness in sport: Perspectives of master strength and conditioning coaches*. (Order No. 10118432). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1804056735?accountid=28431>

- Strycharczyk and Clough. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behavior in Others* (2<sup>nd</sup> ed). London: Kogan Page.
- Tynke Toering and Geir Jordet (2015). Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-16. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200.2015.1010047?journalCode=uasp20>
- Uludağ, Dorak, Vurgun, Yüzbaşıoğlu and Ateş. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761-1768. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.04223>
- Van der Merwe and Alexander (2016). *The mental game: Superstitions, rituals, and mental control in competitive athletes* (Order No. 10168389). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved from [search.proquest.com/docview/1848214867?accountid=28431](http://search.proquest.com/docview/1848214867?accountid=28431)
- Vietta, Erik and Schmid (2006). Training Strategies for Concentration. In Williams, J.N. (ed). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 404-422. <http://www.researchgate.net/publication/292712022>
- Vurgun, Dorak and Ozsaker (2013). Sport Imagery, Competitive Anxiety And Sport Confidence In Elite Athletes. *Aust. J. Basic & Appl. Sci*, 7(14), 566-572. <http://Academia.ed/19740137>
- Weinberg. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(2). 171-179. <http://doi.10.4025/reveducfis.v24.2.17524>.
- Weinberg. (2013). MENTAL TOUGHNESS : WHAT IS IT AND HOW TO BUILD IT. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(1), 1-10. [https://www.researchgate.net/publication/262665458\\_Mental\\_toughness\\_What\\_is\\_it\\_and\\_how\\_to\\_build\\_it](https://www.researchgate.net/publication/262665458_Mental_toughness_What_is_it_and_how_to_build_it)
- Weinberg, Freysinger, Mellano and Elizabeth. (2016). Building Mental Toughness: Perceptions of Sport Psychologists. *The Sport Psychologist*, 30, 231-241. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/30/3/article-p231.xml>
- Yahaya Mahamood, Julinamary Parnabas, Nagoor Meera Abdullah and Vincent A. Parnabas. (2014). The Relationship between Relaxation Techniques and Sport

Performance. *Universal Journal of Psychology*, 108-112. <http://www.hrpub.org/download/20140205/UJP2-19401601.pdf>

Yasar, Onur and Turğut, Murat. (2020). MENTAL TOUGHNESS OF ELITE JUDO ATHLETES. *Acta Medica Mediterranea*, 36, 995-998. [https://www.researchgate.net/publication/341510121\\_MENTAL\\_TOUGHNESS\\_OF\\_ELITE\\_JUDO\\_ATHLETES](https://www.researchgate.net/publication/341510121_MENTAL_TOUGHNESS_OF_ELITE_JUDO_ATHLETES)

Yıldırım (2021). *Anxiety and Sports*. [www.researchgate.net/publication/359311264](http://www.researchgate.net/publication/359311264)

Zisan Kazak Çetinkalp (2011). Goal Orientation and Self-Efficacy as Predictors of Male Adolescent Soccer Players' Motivation to Participate. *Society for Personality Research*, 39(7), 925-934. <http://www.doi.10.2224/sbp.2011.39.7.925>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารวิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี โทร. ๕๑๘๐

ที่ มอ ๒๐๑.๓/๖๔- ๔๗๙

วันที่ ๓๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นายลูกมาน เฮาะมะ

ตามที่ท่านได้ยื่นเอกสารเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง “โครงการวิจัย ผลการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล” (The Effects of Sport Psychological training for increasing mental toughness among Pattani Soccer Athletes.) (เลขที่โครงการ REC Number: psu.pn.๒-๐๗๖/๖๓) นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และการศึกษา ประจำวิทยาเขตปัตตานี ได้พิจารณาแล้ว มีมติรับรองโครงการวิจัยของท่าน แบบเร่งรัด และขอส่งหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา สีลาเกรียงศักดิ์)  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตปัตตานี

สำเนาเรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์



AF/20-04-v.01.0

Certificate of Approval  
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Sciences and Education  
Prince of Songkla University, Pattani Campus

---

REC Number : psu.pn.2-076/63

ชื่อโครงการ : โครงการวิจัย ผลการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล  
Project titled : The Effects of Sprt Psychological training for increasing mental toughness among  
Pattani Soccer Athletes.

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายสุกมาน เฮาะมะ

Principle Investigator : Mr.Lukman Hohma

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Education

co-investigators : -

Review Method : Expedited

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Information sheet for research participant
4. Informed Consent Form
5. Child Assent Form
6. Research Project
7. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report. Please submit the report at least once annually or submit the final report if finished.


.....  
Asst. Prof. Najmee Madmarn  
Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 16 March 2021

Date of expiration : 15 March 2022



## เอกสารที่ 2 (1) สำหรับการประเมินตนเอง

 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี Research Ethics Committee of Prince of Songkla University Pattani campus		แบบรายงานการประเมินตนเอง (Self Assessment Form)		
เลขที่โครงการ (Protocol Number)		ชื่อโครงการ ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนปัตตานี (Title) The Effects of Sport Psychological Training for Increasing Mental Toughness among Pattani Soccer Athletes.		
หัวหน้าโครงการวิจัย : นายลูกมาน โฮะมะ (Investigator's Name) : Mr.Lukman Hohma		เบอร์โทรศัพท์ภายใน : เบอร์โทรศัพท์มือถือ : 0987192215		
สังกัดภาควิชา : จิตวิทยาและการแนะแนว คณะ : ศึกษาศาสตร์		E-Mail : Mang.la.psu@gmail.com		
รายการประเมิน	มี	ไม่มี	ไม่เกี่ยวข้อง/ ไม่ต้องมี	หมายเหตุ ให้ระบุหมายเลขหน้า/หัวข้อที่ปรากฏในเอกสารโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
<b>A Scientific value</b>				
1. หลักการและเหตุผล (Rationale)	✓			
2. การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	✓			
3. วัตถุประสงค์ (Objective)	✓			
4. รูปแบบการวิจัย (Study design)	✓			
5. กลุ่มประชากรที่ศึกษา (Study population)	✓			
6. ขนาดตัวอย่าง (Sample size)	✓			
7. เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครที่เข้าโครงการ (Inclusion criteria)		✓		
8. เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากโครงการวิจัย (Exclusion criteria)	✓			
9. การใช้อาสาสมัครกลุ่มเปราะบาง		✓		
10. การแบ่งกลุ่มอาสาสมัคร	✓			
11. เครื่องมือหรือวิธีทดสอบที่ใช้ในการวิจัย	✓			
12. การใช้กลุ่มควบคุมหรือยาหลอก		✓		
13. วิธีการวัดผลการวิจัย	✓			
14. การเฝ้าระวังผลแทรกซ้อนและการแก้ไข		✓		
15. จำนวนและปริมาณของเลือดหรือสิ่งส่งตรวจ		✓		
16. ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการติดตามผล	✓			
17. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	✓			

เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ปี พ.ศ. 2563  
 วันที่รับรอง..... 16 มิถุนายน 2564  
 รหัสโครงการ..... ๑๔๖ จก.๑ - ๐๗๑๒๖  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

B Risk/Benefit assessment				
1. ความเสี่ยงต่อสุขภาพของอาสาสมัคร โคจรตรง			✓	
2. ความเสี่ยงต่อสุขภาพของคิ้วอ่อนหรือบุตรในครรภ์ หรือคู่สมรส			✓	
3. ผลกระทบต่อจิตใจ ชื่อเสียง ทัศนคติ และเศรษฐกิจ ของอาสาสมัคร โคจรตรง		✓		
4. ผลกระทบต่อชุมชนที่เข้าร่วมการวิจัย		✓		
5. ประโยชน์ต่ออาสาสมัคร โคจรตรง	✓			
6. ประโยชน์ต่อชุมชนที่เข้าร่วมการวิจัย	✓			
7. ประโยชน์ต่อสังคม	✓			
C Informed Consent				
1. วิธีการชักชวนอาสาสมัครเข้าสู่โครงการ	✓			
2. การแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
3. ระบุแหล่งทุนสนับสนุน		✓		
4. ขั้นตอนการปฏิบัติตัวของอาสาสมัคร	✓			
5. ระบุความเสี่ยงและผลแทรกซ้อน	✓			
6. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย	✓			
7. การเข้าร่วมโครงการเป็นโดยสมัครใจ	✓			
8. ทางเลือกอื่นหากไม่เข้าร่วมโครงการ	✓			
9. สิทธิในการถอนตัวจากโครงการวิจัย	✓			
10. การจ่ายค่าตอบแทน/ค่าเดินทาง/ค่าใช้จ่าย/ค่าชดเชย แก่อาสาสมัคร		✓		
11. การเก็บรักษาความลับของอาสาสมัคร	✓			
12. ชื่อ ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อผู้วิจัย	✓			
13. ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อคณะกรรมการ	✓			
14. วิธีการแสดงความยินยอมของอาสาสมัคร	✓			
15. พื้นฐานอาชีพและประสบการณ์ของผู้วิจัย	✓			
16. Conflict of interest	✓			
17. ประวัติการอบรมจริยธรรมการวิจัยของผู้วิจัยและผู้ร่วมโครงการวิจัย	✓			

เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ปี พ.ศ. 2563  
 วันที่รับรอง..... 16 สิงหาคม 2564  
 รหัสโครงการ..... ๑๕๖.๑๓.2-0๗61๖๕  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## ประเมินความเสี่ยงของโครงการ

✓ มีความเสี่ยงไม่เกินความเสี่ยงเล็กน้อย

มีความเสี่ยงเกินกว่าความเสี่ยงเล็กน้อย แต่มีประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัคร โดยตรง

มีความเสี่ยงเกินกว่าความเสี่ยงเล็กน้อย และไม่มีประโยชน์ต่อตัวอาสาสมัคร โดยตรง แต่มีความเป็นไปได้ที่จะได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหรือ

สภาวะที่อาสาสมัครเป็น

มีความเสี่ยงและประโยชน์ไม่ตรงกับที่กล่าวมาแล้วทั้งสามข้อ แต่อาจมีโอกาที่จะเข้าใจ หรือป้องกัน หรือบรรเทาปัญหาร้ายแรงที่กระทบ

สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของอาสาสมัคร

(ลงชื่อ).....

( นายลูกมาน เสาะมะ )

ผู้ประเมิน

วันที่ 26 / 11 / 2563

	เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยการวิจัยในมนุษย์ ปี พ.ศ. 2563
	วันที่รับรอง..... 16 มิถุนายน 2564
	รหัสโครงการ..... 050.002-07613
มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาเขตปทุมธานี	



แบบชี้แจงข้อมูลสำหรับอาสาสมัครโครงการวิจัย  
ที่ใช้แบบสอบถามตอบด้วยตนเอง

เรียน.....นายมุฮัมหมัดซอฟิร...ยูคิง.....

เนื่องด้วย ข้าพเจ้านายอุกมาน เฮาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานี โดยการแบ่งวิธีดำเนินโครงการวิจัยออกเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงที่ 1 สัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนในทีมฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี เพื่อเก็บข้อมูล ช่วงที่ 2 จัดทำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วงที่ 3 นำโปรแกรมไปใช้กับนักกีฬาฟุตบอลทีมจังหวัดปัตตานี และวัดผลที่เกิดขึ้น

โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาจังหวัดปัตตานีในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2563
2. เพื่อสร้าง โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬาในจังหวัดปัตตานีและพื้นที่ใกล้เคียง และผู้ที่สนใจนำไปใช้หรือปรับปรุง พัฒนาให้ดีกว่าเดิม

สำหรับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการวิจัยนี้คือ

ช่วงที่ 1 ของโครงการวิจัย

1. ได้รับฟังข้อมูล ข้อเสนอแนะจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนาเป็นแนวทางสร้างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้ครอบคลุมความต้องการอย่างแท้จริง

ช่วงที่ 2 ของโครงการวิจัย

1. ได้ออกแบบ โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เหมาะสมกับนักกีฬาและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริง โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ช่วงที่ 3 ของโครงการวิจัย

1. นำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาฟุตบอลทีมจังหวัดปัตตานี เพื่อให้สามารถพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้และเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจต่อไป
2. พัฒนาองค์ความรู้การนำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาฟุตบอลกับผู้ที่สนใจ

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการรวบรวมข้อมูลโดยการ ตอบแบบสอบถาม เพื่อสอบถามข้อมูลที่เกี่ยวข้องสำหรับงานวิจัย ท่านอาจรู้สึกไม่สะดวกใจหรือเสียเวลา โดยจะใช้เวลาตอบ


	เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในมจรบยปี พ.ศ.
	วันที่รับรอง..... 16 มิถุนายน 2564
	รหัสโครงการ..... รว. ป.ท. 2 - ๐7163
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	

แบบสอบถาม 30-50 นาทีในการเก็บข้อมูล จำนวน 4 ครั้งต่อคน โดยแบ่งเป็นครั้งที่ 1 ก่อนเข้าโครงการ 2 ครั้ง หลังจากสิ้นสุดโครงการ 2 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของท่านลงในแบบบันทึกข้อมูล และจะทำลายเมื่อการศึกษาค้างนี้สิ้นสุด ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด จะไม่มีการระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของท่าน “จะไม่มีการเผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีรูปของท่านแก่สาธารณะ” ในกรณีที่ผู้วิจัยจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายหรือวิดีโอ ให้ใช้ข้อความว่า “หากผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่มีรูปของท่าน ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็นภาพหน้าทั้งหมดของท่าน และจะใช้แสดงเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น” ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและสามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิ์ใดๆ ทั้งสิ้น และจะไม่ระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของท่าน จึงไม่เกิดผลกระทบต่อการใช้งานของท่านแต่ประการใด

โครงการวิจัยได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี หากท่านมีปัญหาสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดสอบถามได้ที่ งานหลักสูตรและพัฒนาคณาจารย์ กองบริการการศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 94000 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข (073) 331251

ขอขอบคุณอย่างสูง

(นายสุกมาน เสาะมะ)  
หัวหน้าโครงการวิจัย

	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาเขตนครราชสีมา	วันที่รับรอง ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๖ ๒๕๖๖-๐๖-๒๕	๒๕๖๖-๐๖-๒๕
	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วิทยาเขตนครราชสีมา	๒๕๖๖-๐๖-๒๕	๒๕๖๖-๐๖-๒๕



เอกสารที่ 4

เอกสารแสดงความยินยอมอาสาสมัครวิจัยที่ได้รับการบอกกล่าว

สำหรับก่อนการเริ่มเข้าการศึกษาฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
อาศัยอยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ  
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์  
..... ได้รับฟังคำอธิบายจากนายอุกมาน เสาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท  
สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัคร ในโครงการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกฝน  
เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานี

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายให้ข้าพเจ้าทราบถึงวัตถุประสงค์ของ  
การวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์และผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดตลอดจนให้  
เวลาในการซักถามข้อสงสัยต่างๆ จนเข้าใจ

ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากข้าพเจ้าโดยขอให้ ตอบแบบสอบถาม สัมภาษณ์ เข้าร่วมในการสนทนา  
กลุ่มและบันทึกเทปขณะสนทนา ซึ่งใช้เวลาประมาณ 45-60 นาทีเพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไป

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาจังหวัดปัตตานีในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ  
พ.ศ. 2563
2. เพื่อสร้าง โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬาในจังหวัดปัตตานีและพื้นที่ใกล้เคียง  
และผู้ที่มีสนใจนำไปใช้หรือปรับปรุง พัฒนาให้ดีกว่าเดิม

หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำลาย แบบสอบถาม ที่เป็นข้อมูล ภายในระยะเวลา 2 ปี ผู้วิจัยอาจมีความ  
จำเป็นต้องแสดง ข้อมูล/รูปภาพของข้าพเจ้าแก่สาธารณชน โดยผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะในภาพรวมของ  
ผลการวิจัยและใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้โดยความสมัครใจและข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการเป็นอาสาสมัคร  
โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าสามารถติดต่อหัวหน้าโครงการวิจัย นายอุกมาน เสาะมะ หัวหน้าโครงการวิจัย ได้ที่ 290/2  
ถ.สายบุรี ต.ตะลุบัน อ.สายบุรี จ.ปัตตานี 94110 หมายเลขโทรศัพท์ 098-7192215

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและ ได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

(ลงนาม).....อาสาสมัคร

(ลงนาม).....พยาน

( )

( )

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เอกสารการรับรองว่า.....	ออกเมื่อวันที่ พ.ศ. 256
วันที่รับรอง.....	16 มิถุนายน 2564
รหัสโครงการ.....	พ.ศ. ๑๑-๐๑๖/๖๓
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	

**หมายเหตุ:**

1. ในกรณีอาสาสมัครยังไม่บรรลุนิติภาวะ ผู้วิจัยต้องทำเอกสารชี้แจงพร้อมคำยินยอมพร้อมใจ (Assent Form) สำหรับเด็กอายุมากกว่า 6 ปี ที่เป็นอาสาสมัครวิจัย ใช้ภาษาต่างๆ ให้เหมาะกับระดับอายุของเด็ก จำแนกเป็น 2 ระดับอายุ คือ อายุ 7 - 12 ปี และ 13 ปีขึ้นไป และเอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวสำหรับบิดามารดาหรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย (ใช้แบบฟอร์มเดียวกัน ปรับข้อความให้เหมาะสมสำหรับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง) กรณีที่ผู้ปกครอง/ผู้แทนเขียนหนังสือไม่ได้ให้ใช้แบบพิมพ์ลายนิ้วมือแทนในกรณีที่อาสาสมัครเข้าร่วมวิจัยไม่สามารถตัดสินใจเองได้ (มีอาการทางจิต-หมดสติ) ให้ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมายหรือบิดามารดา เป็นผู้ลงนามยินยอม ตามแบบลงนาม หรือพิมพ์ลายนิ้ว แล้วแต่กรณี

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในแบบยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดี ข้าพเจ้าจึงประทับตราลายนิ้วมือของข้าพเจ้าในแบบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลายมือชื่อผู้อธิบาย.....  
(.....)

พยาน..... (พยานต้องไม่ใช่แพทย์หรือผู้วิจัย)  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ปี พ.ศ. ๒๕๖๑  
วันที่รับรอง..... 16 มีนาคม ๒๕๖๑  
รหัสโครงการ..... ปรย ๒-๐๗๖1๖๖  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



เอกสารที่ 5 (2)

## เอกสารชี้แจงพร้อมคำยินยอมพร้อมใจ สำหรับเด็กอายุ 13 - 18 ปี

โครงการวิจัย เรื่อง: ผลการฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล  
จังหวัดปัตตานี

ชื่อของผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัคร: \_\_\_\_\_

ชื่อของบิดามารดา/ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบธรรม: \_\_\_\_\_

ผู้สนับสนุนโครงการ: \_\_\_\_\_

ผู้วิจัยหลัก: ชื่อ นายลูกมาน เฮาะมะ

เบอร์โทรศัพท์: 098-7192215

โปรดอ่านข้อมูลนี้อย่างละเอียด หรือขอให้ผู้อื่นอ่านข้อมูลนี้ให้คุณฟัง ขอให้ใช้เวลาในการพิจารณา  
เกี่ยวกับข้อมูลเหล่านี้ ถ้าคุณไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัย ขอให้สอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนจนกว่าจะเข้าใจดี คุณ  
อาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษา หรือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของคุณ หรือ  
แพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

การแสดงความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยคืออะไร?

การแสดงความสมัครใจในเข้าร่วม โครงการวิจัยหลังจากได้รับทราบข้อมูลแล้วหมายความว่า คุณได้เข้าใจ  
เกี่ยวกับการวิจัยเป็นอย่างดีแล้ว และคุณ ไม่มีข้อกังวลใจเกี่ยวกับการวิจัยและ ได้ตกลงที่จะเข้าร่วม โครงการ โดย  
ไม่มีผู้ใดบังคับ

การวิจัยคืออะไร?

การวิจัยเป็น โครงการที่ได้รับการวางแผนมาแล้วอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อค้นหาคำตอบให้กับคำถาม  
สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพที่จะสามารถช่วยเหลือผู้คนได้ในอนาคต

ทำไมจึงต้องทำโครงการวิจัยนี้?

การศึกษารุ่นนี้เป็นการค้นหาเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในจังหวัดปัตตานี และยังเป็น  
การสร้างสภาพจิตใจที่ยืดหยุ่นต่อการใช้ชีวิตประจำวันและเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจในทางด้านจิตวิทยา  
การกีฬานำมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

	เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ปี พ.ศ. 2563
	วันที่รับรอง: 16 มิถุนายน 2564
	พว.พ.ร. - 076/63
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	



ทำไมคุณจึงถูกขอให้เข้าร่วมโครงการ?

คุณเป็นนักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกจากทีมงานผู้ฝึกสอนให้เป็นตัวแทนจังหวัดปัตตานีเพื่อแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีความเหมาะสมทางด้านความสามารถด้านกีฬาฟุตบอลซึ่งไม่แตกต่างกัน และยังสามารถต่อยอด พัฒนาตนเองไปถึงจุดมุ่งหมายที่หวังไว้

จะมีเด็กคนอื่น ๆ เข้าร่วมโครงการด้วยหรือไม่?

-ไม่มี

ถ้าคุณตกลงที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?

ทีมวิจัยจะบอกให้ข้าพเจ้าและครอบครัวของข้าพเจ้าทราบเกี่ยวกับการวิจัยทุกอย่างและสิ่งที่จะเกิดขึ้น

คุณจะต้องทำอะไรบ้างในระหว่างการศึกษาวิจัย?

-เข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 8 ครั้ง/ 60 -120 นาที

คุณอาจได้รับความเสี่ยงหรือความไม่สบายต่าง ๆ ได้แก่

-ไม่มี

จะอย่างไรถ้ามีบางสิ่งบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษาวิจัย?

หากเกิดสิ่งใดๆ ขึ้นซึ่งเป็นอันตรายหรือทำให้คุณไม่สบายใจ โปรดบอกบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้แทนตามกฎหมาย และแพทย์ของข้าพเจ้าผู้ซึ่งจะช่วยตัดสินใจในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

การเข้าร่วมการวิจัยจะมีประโยชน์กับคุณหรือคนอื่น ๆ หรือไม่?

-นักกีฬาเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในการเล่นกีฬาและการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น


-ผู้ที่สนใจสามารถนำเทคนิคไปพัฒนานักกีฬาเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางกีฬามากขึ้น

เกิดอะไรขึ้นถ้าคุณต้องการที่จะยุติการเข้าร่วมโครงการ?

คุณสามารถยุติการเข้าร่วมโครงการในระหว่างการวิจัยได้ทุกเมื่อ จะไม่มีใคร โกรธคุณหากคุณ บิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมของคุณ หรือผู้วิจัยคิดว่าสมควรที่สุดที่จะยุติการเข้าร่วมโครงการ และจะ ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวคุณและครอบครัว

คุณจำเป็นต้องเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้หรือไม่

“คุณมีสิทธิปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหากคุณไม่ต้องการ ไม่มีใครสามารถบังคับให้คุณให้เข้าร่วมการวิจัยได้ คุณมีสิทธิในการถามหากสงสัยหรือไม่เข้าใจ หากคุณตกลงยินยอมเข้าร่วมวิจัย นักวิจัยจะต้องขอให้คุณลงลายมือชื่อในใบชี้แจงข้อมูลและแสดงความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ในกรณีที่คุณรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ จะมีการขอให้บิดามารดาหรือผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรมของคุณลงลายมือชื่อ

	เอกสารการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ปี พ.ศ. ๒
	วันที่รับรอง..... 16 มิถุนายน ๒๕๖๔
รหัสโครงการ.....	ปรจ.ปท.๒-๐๗๖/๖๖
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	

ในแบบฟอร์มเพื่ออนุญาตด้วย ทั้งนี้ ขอยืนยันว่า คุณสามารถหยุดการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่จำเป็นต้องให้เหตุผล"

ข้อมูลของคุณในการวิจัยนี้จะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับหรือไม่?

ใช่ จะอนุญาตให้เฉพาะผู้กำกับดูแลการวิจัย สถาบันหรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ดูข้อมูลวิจัยของข้าพเจ้าได้ และนักวิจัยและผู้ได้รับอนุญาตสัญญาที่จะเก็บรักษาข้อมูลเหล่านี้ไว้เป็นความลับ

ข้าพเจ้า ชื่อ .....

อายุ .....

อยู่บ้านเลขที่ .....

ผู้วิจัยได้อธิบายข้อมูลและขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการวิจัยให้ฟังจนเข้าใจได้ดี และข้าพเจ้าทราบว่า ไม่ว่าข้าพเจ้าจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ตาม ย่อมไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาพยาบาลของข้าพเจ้า และข้าพเจ้าทราบว่า จะยินดีเข้าร่วมโครงการหรือไม่ก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาพยาบาลของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าเข้าใจโครงการนี้ และโดยความเห็นชอบของผู้ปกครองของข้าพเจ้า จึงได้ตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

.....  
(.....)

อาสาสมัครที่เข้าร่วม โครงการวิจัย

วันที่ ...../...../.....

.....  
(.....)

ผู้ชี้แจงและเชิญให้เข้าร่วม โครงการวิจัย

วันที่ ...../...../.....

.....  
(.....)

บิดามารดาหรือผู้แทนโดยชอบธรรม

วันที่ ...../...../.....

.....  
(.....)

พยาน

วันที่ ...../...../.....

หมายเหตุ 1. ในกรณีที่มิใช่อ่านเอกสารชี้แจงนี้ให้เด็กฟัง จะต้องมีพยานร่วมด้วย

2. บิดา หรือมารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรมของเด็กต้องลงนามยินยอมใน เอกสารแสดงความยินยอมอาสาสมัครวิจัยต่างหาก

ถ้าคุณตัดสินใจที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย คุณและบิดามารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรมของคุณจะได้รับสำเนาของเอกสารชี้แจงข้อมูลนี้จำนวน 1 ฉบับ

เอกสารการยินยอมจากคนรับ	วิจัยในมนุษย์ ปี พ.ศ. 256
วันที่รับรอง.....	16 มิถุนายน 2564
รหัสโครงการ.....	ปร.มคอ. 2 - 071/13
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญและหนังสือขอความอนุเคราะห์

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

### 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการศึกษา, จิตวิทยาการเรียนรู้ และจิตวิทยาสังคม

### 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรินทร์ รัชษ์บำรุง

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ความเชี่ยวชาญ	วิทยาศาสตร์การกีฬา, นันทนาการ และพลศึกษา

### 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ บัญจันทร์

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการกีฬา

### 4. ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ

ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการศึกษา, จิตวิทยาการปรึกษา และการวัดผลและวิจัยทางจิตวิทยา



สำเนาฉบับ

## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว โทร. 1621

ที่ มอ 285/ว ๒๗๔

วันที่ ๑๒ มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วยนายลูกมาน เฮาะมะ รหัสนักศึกษา 6020121004 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบเป็นเบื้องต้นไว้ขั้นหนึ่งแล้ว

ดังนั้นเพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำขึ้นมีความครอบคลุมเนื้อหาสาระของเรื่องที่ทำการศึกษาวิจัย และเป็นไปตามหลักการที่เหมาะสมของกระบวนการวิจัย ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ดังกล่าวที่แนบมานี้ และให้ความเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ นักศึกษาผู้ดำเนินงานวิจัยหมายเลขโทรศัพท์ 09-8719-2215

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เอกรินทร์ สังข์ทอง)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

### ข้อความเดียวกันเรียน

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง
- 3) ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ
- 4) ดร.นัทธี บุญจันทร์

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี  
 ข้อชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ท่านคิดเห็นว่าตรงตามความคิดเห็นของตนเอง โปรดทำ  
 แบบสอบถามตามความเป็นจริง เพื่อให้ผลการศึกษาศึกษาสามารถพัฒนางานการฟุตบอลชายแดนใต้  
 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ผมมีวินัยในการเลือกรับประทานอาหาร ตามคำแนะนำของนักโภชนาการ					
2	ผมมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเกมการแข่งขันขณะแข่งขัน					
3	ผมเป็นคนที่คิดในแง่ดีตลอดการแข่งขันหรือฝึกซ้อม					
4	ผมเชื่อมั่นในการแสดงเทคนิคตนเองได้ดีเมื่อลงทำการแข่งขัน					
5	ผมรักษาอารมณ์ที่ดีและรับมือกับความกดดันได้ตลอดการแข่งขัน					
6	ผมมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมและช่วงเวลาของการแข่งขัน อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง					
7	แม้ว่าผมจะเสียสมาธิแต่สามารถรวบรวมกลับมาได้ทันที					
8	ผมพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน					
9	ผมมั่นใจว่าเล่นได้ดีทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน					
10	ผมมักโกรธและรู้สึกคับข้องใจในขณะแข่งขัน					
11	ผมหุ่เมื่อยอย่างเต็มที่กับการแข่งขันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม					
12	เมื่อคู่ต่อสู้ทำประตูได้ตามตีเสมอ และสามารถทำประตูขึ้นนำได้ ทำให้ผมรู้สึกเสียสมาธิ					
13	ผมมักคิดจะพัฒนาในด้านที่เป็นจุดอ่อนของข้าพเจ้าเสมอ					
14	การฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในการแข่งขันที่ผ่านมาทำให้ผมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง					
15	ความผิดพลาดทำให้ผมรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี					
16	ผมตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ					
17	ผมตัดสินใจรอบคอบรอบข้างได้ดีในขณะแข่งขัน					
18	โค้ชมักพูดว่าผมมีทัศนคติที่ดี					
19	เมื่อถูกคาดโทษ “ใบเหลือง” ผมรู้สึกว่าความมั่นใจลดลง					
20	ผมสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ					
21	ผมฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนจัดไว้อย่างเคร่งครัด					
22	แม้ว่าคู่ต่อสู้จะเล่นนอกเกม และผิดกติกาแต่ไม่ทำให้ผมเสียสมาธิ					
23	ผมมักไม่เห็นด้วยกับคำตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน					
24	ผมเชื่อมั่นว่าสามารถสร้างโอกาสให้เพื่อนร่วมทีมทำประตูได้					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
25	ผมมักรู้สึกกลุ้มเนื้อตึงมากขณะแข่งขัน					
26	ผมมุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับความสามารถให้สูงสุด					
27	ผมมีสมาธิจดจ่อต่อการครอบครองบอลเพื่อทำประตูคู่แข่ง					
28	ผมสามารถเปลี่ยนวิกฤตการณ์เป็นโอกาสที่ดีได้					
29	ผมเชื่อมั่นว่าทำประตูได้อีก ถึงแม้จะเป็นฝ่ายตามหลัง					
30	ผมรู้สึกท้อแท้และมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
31	ผมสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
32	ผมได้ยินเสียงกองเชียร์ข้างสนามคิดว่าผมและทำให้ผมไม่สามารถเล่นได้					
33	ผมสามารถพัฒนาพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้โดยการฝึกซ้อมอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ					
34	ผมรู้สึกกังวลใจเมื่อเจอคู่แข่งที่เก่งกว่า					
35	ผมมีอารมณ์ดีถึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน					
36	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีความท้อแท้ ผมมักใช้ความพยายามมากกว่าเดิม					
37	เมื่อมีการทดสอบร่างกาย ผมมักเชื่อว่าตนเองทำไม่ถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้					
38	ผมมักคิดว่าทุก ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมมีด้านดีและไม่ดีเสมอ					
39	ผมมักคิดถึงเรื่องปัญหาส่วนตัวอยู่บ่อยครั้งเมื่อลงสนามแข่งขันหรือฝึกซ้อม					
40	ผมไม่สามารถหยุดการกระทำตนเองได้ถึงแม้รู้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่ดี					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา  
ฟุตบอลเยาวชน**

ครั้งที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา
<b>ชีวิตลิขิตได้</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงานของโปรแกรมแบบฝึกจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ</li> <li>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ฝึกจิตวิทยาการกีฬาและนักกีฬา</li> <li>3. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึงเจตนารมณ์ของตนเองต่อกีฬาฟุตบอลและการใช้ชีวิตให้มีความสุข</li> <li>4. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึงเจตนารมณ์ในการทำงานเป็นทีม</li> <li>5. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกันของทีมสู่เป้าหมาย</li> </ol>	เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (goal setting) <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายของตนเอง</li> <li>- เป้าหมายของทีม</li> <li>- เป้าหมายในการใช้ชีวิต</li> </ul>
<b>พลังเสียงจากภายใน</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเรียนรู้ทำความเข้าใจชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวตนเอง</li> <li>2. เพื่อสามารถกำกับตนเองและชี้นำตนเองอย่างสร้างสรรค์</li> </ol>	เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-Talk) <ul style="list-style-type: none"> <li>- นั่งเงียบ ๆ กับตนเองและฟังเสียงที่เกิดขึ้นในใจ</li> <li>- รู้จักกับเสียงของจิตไร้สำนึก (Unconscious) จิตกึ่งสำนึก (Subconscious) และจิตได้สำนึก (Conscious)</li> <li>- ไตร่ตรองสาเหตุการเกิดเสียงเหล่านั้น</li> <li>- เปลี่ยนเสียงที่เกิดขึ้นเชิงลบให้เป็นเชิงบวกให้ได้ เช่น “ผมไม่สามารถป้องกันเกมรุกคู่ต่อสู้ได้” เป็น “ผมไม่ยอมให้คู่ต่อสู้</li> </ul>

		พบบอลมาเข้ากันตาข่ายแน่ ๆ”
3	<p><b>วาดฝันสู่เป้าหมาย</b></p> <p>1. เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดภาพจำลองในจิตใจนำมาสู่ผลของการลงมือปฏิบัติ</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักกีฬามีภาพในจิตใจสู่กระบวนการกระทำสู่ความสำเร็จ</p>	<p>เทคนิคการจินตภาพ (Imagery)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนึกถึงภาพอดีตที่ดีและไม่ดีในการเล่นฟุตบอล</li> <li>- การสร้างภาพใหม่ที่ส่งผลที่ต่อตนเองและทีม</li> </ul>
4	<p><b>บุคคลต้นแบบสู่แรงบันดาลใจ</b></p> <p>1. เพื่อเข้าถึงแสดงพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเป็นนักกีฬาและการใช้ชีวิตของนักกีฬาฟุตบอล</p> <p>2. เพื่อเรียนรู้ความสำเร็จทางการกีฬาของบุคคลที่ชื่นชอบสู่การพัฒนาตนเองด้านกีฬา</p> <p>3. เพื่อปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย</p> <p>4. เพื่อปรับทัศนคติ มุมมองทางความคิดในการบริหารจัดการตนเอง</p>	<p>เทคนิคการจินตภาพ (Imagery)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนึกถึงพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีของบุคคลต้นแบบเป็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง</li> <li>- การสร้างภาพการแสดงออกของตนเองที่ดีกว่าหรือคล้ายคลึงบุคคลต้นแบบในด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการเล่นกีฬา (Sport Performance)</li> </ul>
5	<p><b>แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์</b></p> <p>1. เพื่อให้ให้นักกีฬาสร้างข้อตกลงร่วมกันของทีมร่วมกันสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสู่ความเป็นเลิศ</p> <p>3. เพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน</p>	<p>เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายในวิธีการเล่นเพื่อชัยชนะ</li> <li>- เป้าหมายต่อผลสัมฤทธิ์</li> <li>- เป้าหมายสูงสุดในการเป็นนักกีฬาฟุตบอล</li> </ul>
6	<p>1. เพื่อตระหนักถึงกระบวนการเกิดเสียงที่ก่อให้เกิดความกังวลและความเครียดทางกีฬา</p>	<p>เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-Talk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หยุดความคิดที่ส่งผลเสียต่อตนเอง (Thought stopping)</li> </ul>

เสียงหัวใจ ขับเคลื่อนชีวิต	2. เพื่อสามารถกำหนดเสียงของตนเองให้ จดจ่อต่อเกมการแข่งขันตลอดเวลา 3. เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถเป็นผู้นำของกัน และกันได้ตลอดเวลา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนเสียงที่เกิดขึ้นเชิงลบให้ เป็นเชิงบวก (Changing negative thought to positive thought)</li> <li>- การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering)</li> </ul>
7  สติใน เกมกีฬา	1. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของสมาธิ ต่อการเล่นฟุตบอล 2. เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถหาแนวทางการ รวบรวมสมาธิของตนเอง 3. เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเกม การแข่งขันฟุตบอลและการใช้ชีวิต	เทคนิคการรวบรวมสมาธิ (Concentration) <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนั่งสมาธิ (Meditation)</li> <li>- การปล่อยวาง</li> <li>- การข่มใจตนเอง</li> </ul>
8  นั่งสงบสยบ ความ เคลื่อนไหว	1. เพื่อสามารถดึงพลังของสมาธิออกมาใช้ ในการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิต 2. เพื่อสามารถจัดการรับมือสิ่งเร้ารอบตัว เองได้	เทคนิคการรวบรวมสมาธิ (Concentration) <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิ</li> <li>- ดึงตนเองมาอยู่ในปัจจุบัน</li> <li>- พุดกับตนเองให้จดจ่อในสิ่งที่ทำ</li> </ul>

หมายเหตุ : การตั้งเป้าหมาย ● สมาธิ ● การพุดกับตนเอง ● การจินตภาพ ●

## สัปดาห์ที่ ๑ เทคนิคการตั้งเป้าหมายตนเองและทีม

### กิจกรรม สัมพันธภาพในทีมฟุตบอลและเป้าหมายในการเล่นฟุตบอล

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงานของโปรแกรมแบบฝึกจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
๒. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ฝึกจิตวิทยาและนักกีฬา
๓. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึงเจตนารมณ์ของตนเองต่อการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิตให้มีความสุข
๔. เพื่อให้ นักกีฬาตระหนักถึงเจตนารมณ์ของทีมในการแข่งขัน

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยที่ดีต่อกันภายในทีม
๒. ให้ นักกีฬาช่วยกันพูดถึงแรงจูงใจของตนเองต่อการเล่นฟุตบอล
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาบอกถึงจุดประสงค์ของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้นักกีฬาได้ตระหนักร่วมกัน
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาพูดถึงการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) จะกำหนดเส้นทางของชีวิตสู่ความสำเร็จได้
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาใคร่ครวญถึงเป้าหมายที่อยากจะประสบความสำเร็จ เป้าหมายต่อคนรอบข้างหรือครอบครัวที่อยากให้ร่วมแสดงความยินดี
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้ผู้ฝึกสอนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของทีมต่อนักกีฬาเพื่อให้เข้าใจตรงกัน
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาได้พูดถึงกลยุทธ์ที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร (HOW)
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ทักษะติดต่อเรื่องราวของเพื่อนร่วมทีม และชวนให้ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของจิ๊กซอว์ที่จะรวมใจในครั้งนี้
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้นักกีฬาเห็นถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายเพื่อให้มีทิศทางอย่างชัดเจน
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ออกกลุ่มได้อย่างไร
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายในครั้งถัดไป

## สัปดาห์ที่ ๒ เทคนิคการตั้งเป้าหมายตนเองและทีม

### กิจกรรม เป้าหมายสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ให้นักกีฬาสร้างข้อตกลงร่วมกันในทีมสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
๒. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาสู่ความเป็นเลิศ
๓. เพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬาและทบทวนถึงเป้าหมายที่พูดคุยครั้งที่แล้ว
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปการทบทวนการตั้งเป้าหมายทีมในครั้งที่แล้วเพื่อสร้างความเข้าใจตรงกัน
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) โดยให้ผู้ฝึกสอนพูดถึงแนวทางและวิธีการเล่นของทีมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาพูดถึงเป้าหมายที่เป็นผลสัมฤทธิ์ของตนเองและทีม
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬานึกถึงเป้าหมายในการแข่งขันต่าง ๆ และการต่อยอดทักษะที่ตนเองมีสู่เป้าหมายสูงสุด
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับเป้าหมายของทีมแก่ผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนในทีมและเสริมสร้างพลังความคิดผ่านการตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จครั้งนี้
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาให้กำลังใจเพื่อนร่วมทีม เสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อพาตนเองและทีมไปสู่เป้าหมาย
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงเรื่องราวของสมาชิกที่ได้กล่าวมาและแลกเปลี่ยนผ่านประสบการณ์ของผู้ฝึกสอน
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่เป็นกระบวนการสู่ความสำเร็จและพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อการเล่นฟุตบอล รวมไปถึงทัศนคติที่ถูกต้องในการใช้ชีวิต
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปการตั้งเป้าหมายที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้กำหนดแนวทางของตนเองและทีม อีกทั้งสร้างข้อความสัญญาต่อทุก ๆ คนว่าจะไปสู่เป้าหมายให้ได้
๑๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายในครั้งถัดไป

### สัปดาห์ที่ ๓ เทคนิคการจินตภาพและการสร้างภาพในจิตใจ

#### กิจกรรม ภาพที่เกิดขึ้นในจิตใจย่อมมีชีวิตเสมอ

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดภาพจำลองในจิตใจนำมาสู่ผลของพฤติกรรม
๒. เพื่อให้ นักกีฬาสามารถสร้างภาพการแสดงพฤติกรรม และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬา และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาทบทวนวิธีการสู่เป้าหมายในครั้งที่แล้ว
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวความสัมพันธ์การสร้างภาพในใจกับการตั้งเป้าหมายจะนำนักกีฬาสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with feeling) โดยให้นักกีฬาหลับตาเป็นเวลา ๓ นาที แล้วให้นักกีฬารับรู้ว่าจะขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร ให้นักกีฬาได้อยู่กับปัจจุบัน และจดจ่อต่อการฝึกเทคนิคจิตวิทยา
๕. ในขณะที่นักกีฬาในกลุ่มหลับตา ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาจินตนาการถึงภาพที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง จดจำความรู้สึก สถานที่ และพฤติกรรม เพื่อเรียนรู้การทำซ้ำ ๆ และพัฒนาให้เกิดความชำนาญ
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาพูดให้นักกีฬาได้นึกถึงภาพเหล่านั้นให้เป็นลำดับการเกิดขึ้น และค่อย ๆ สืบตา แล้วแลกเปลี่ยนมุมมอง ความรู้สึกต่อเพื่อนร่วมทีม
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาชวนให้นักกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่นักกีฬากล่าวออกมา และช่วยกันสร้างภาพใหม่ในจิตใจที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมของตนเอง
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาสร้างภาพที่เป็นการเล่นฟุตบอลและการอยู่ร่วมกันในทีม รวมไปถึงภาพที่ดีในการแสดงอารมณ์ในชีวิตประจำวัน
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาการกีฬาให้นักกีฬาได้สร้างภาพตนเองในการแข่งขันกีฬา ภาพการเล่นฟุตบอล ภาพของผู้ชนะ และภาพตนเองที่มีความสุข
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงเรื่องราวและวิธีการจัดการนักกีฬาที่ได้สร้างภาพในจิตใจและให้ภาพเหล่านั้นมีโอกาสเกิดขึ้นจริงและส่งผลโดยตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรม
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการจินตภาพส่งผลต่อความมั่นใจอย่างมากในการเล่นฟุตบอล
๑๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจนักกีฬาและนัดหมายในครั้งถัดไป

## สัปดาห์ที่ ๔ เทคนิคการจินตภาพและการสร้างภาพในจิตใจ

### กิจกรรม บุคคลต้นแบบสู่แรงบันดาลใจที่กล้าแกร่ง

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเข้าใจถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิต
๒. เพื่อสามารถสร้างภาพตามที่ตนเองปรารถนา
๓. เพื่อเรียนรู้พฤติกรรมผ่านบุคคลที่ชื่นชอบ
๔. เพื่อตระหนักถึงการนึกคิดก่อนการแสดงพฤติกรรม

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายอย่างเป็นมิตรและให้นักกีฬาทบทวนการจินตภาพเรื่องราวในอดีตเพื่อมาเปลี่ยนมุมมองการคิดและการจัดการให้ดียิ่งขึ้น
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปการจินตภาพที่มีชีวิตและส่งผลต่อพฤติกรรมโดยตรง
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาใช้เทคนิคการจินตภาพ (Imagery) โดยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตาเป็นเวลา ๕ นาที แล้วให้นักกีฬานึกถึงบุคคลต้นแบบของตนเองถึงการควบคุมอารมณ์ และการแสดงทักษะกีฬาฟุตบอล
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาเขียนสิ่งที่นักกีฬาอยากจะนำไปปรับใช้ในการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิตของบุคคลต้นแบบ
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนมุมมองการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านบุคคลต้นแบบ
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในทีมและแลกเปลี่ยนเพื่อสร้างมิติทางความคิดและความรู้สึกที่แตกต่างในการใช้ชีวิต
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่นักกีฬาได้บอกเล่าออกมา และช่วยกันสร้างภาพใหม่ในจิตใจที่คล้ายคลึงหรือดีกว่าบุคคลต้นแบบ
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปถึงการจินตภาพถึงการจัดการอารมณ์และการเล่นฟุตบอล
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้นักกีฬาเห็นถึงความสำคัญของการจินตภาพที่ส่งผลต่อแรงจูงใจที่สามารถดึงนักกีฬาแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปการจินตภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของสมาชิก พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้ฝึกการจินตภาพครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากการฝึกเทคนิคจิตวิทยาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจนักกีฬาและนัดหมายในครั้งถัดไป

## สัปดาห์ที่ ๕ เทคนิคการพูดกับตนเองและการให้กำลังใจตนเอง

กิจกรรม เสียงที่ทรงพลังที่สุด คือ เสียงในใจเรา

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเรียนรู้ที่มาของเสียงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของนักกีฬา
๒. เพื่อฝึกการรับมือกับเสียงในใจที่อาจจะเกิดขึ้นในการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิต

### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬาและทบทวนการนีกภาพพฤติกรรมที่ดีของบุคคลต้นแบบ
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปการจินตภาพโดยการนีกภาพพฤติกรรมที่ดีของบุคคลต้นแบบ
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-Talk) โดยให้นักกีฬานั่งกับตนเองและฟังเสียงที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วเขียนลงกระดาษ
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้สมาชิกหาสาเหตุที่เกิดเสียงนั้นในขณะที่เขียนข้อความที่เกิดขึ้น
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาพูดให้นักกีฬาเข้าใจถึงเสียงที่เกิดขึ้นไม่สามารถควบคุม แต่หากเกิดขึ้นก็ต้องฝึกรับมือให้ได้
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงที่เกิดขึ้น เสียงเชิงลบ ให้นักกีฬาสังเกตและสร้างคำพูด ข้อความเชิงบวกต่อตนเองมากยิ่งขึ้น
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาชวนให้นักกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนร่วมทีมบอกเล่าออกมา และเปลี่ยนเสียงลบเป็นการให้กำลังใจตนเอง
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงการพูดกับตนเองสามารถสร้างทัศนคติที่ดีได้ และสร้างแรงจูงใจต่อตนเองให้สู้เป้าหมายได้
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจและทัศนคติต่อการใช้ชีวิต
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาช่วยกันสรุปการการพูดกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจและทัศนคติต่อการใช้ชีวิต พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เรียนรู้การเปลี่ยนเสียงในจิตใจครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากการฝึกบ้างตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ได้อย่างไร
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจนักกีฬาและนัดหมายในครั้งถัดไป



## สัปดาห์ที่ ๒ เสียงภายในจิตใจเป็นนายเรา

### กิจกรรม เสียงหัวใจขับเคลื่อนชีวิต

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตระหนักถึงกระบวนการเกิดเสียงที่ก่อให้เกิดความกังวลและความเครียดทางกีฬา
๒. เพื่อสามารถกำหนดเสียงของตนเองให้จดจ่อต่อเกมการแข่งขันตลอดเวลา
๓. เพื่อให้ นักกีฬาสามารถเป็นผู้นำของกันและกันได้ตลอดเวลา

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬาและทบทวนการเปลี่ยนพลังลบในใจให้เป็นพลังบวกต่อตนเอง
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้ทำความเข้าใจถึงเสียงในใจเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของเรา
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาได้ประดิษฐ์คำพูดที่กำหนดพฤติกรรมตนเองในการใช้ชีวิตและการเล่นฟุตบอล
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาเรียนรู้ธรรมชาติของเสียงลบจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและการหลีกเลี่ยงต่อเสียงนั้นโดยการสร้างคำใหม่ เป็นแนวทางที่เสริมพลังทางจิตได้
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาพูดให้นักกีฬาเข้าใจถึงเสียงที่เกิดขึ้น หากเป็นข้อความที่ดีให้พูดกับตนเองตลอดเวลา แต่หากไม่ดีให้เปลี่ยนข้อความที่ผลักดันตนเองให้พัฒนาต่อไป
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงที่เกิดขึ้น และให้นักกีฬากล่าวถึงจะเผชิญกับเสียงในใจและมั่นใจว่านักกีฬาสามารถสร้างข้อความที่ดีกว่าเดิม และสร้างคำพูดที่เฉพาะเจาะจงต่อการเล่นกีฬาฟุตบอลและการใช้ชีวิต เช่น “ผมจะวิ่งให้เร็ว” หรือ “ผ่อนคลาย ๆ ค่อย ๆ หายใจ ลึก ๆ”
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในทีม
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาชวนให้นักกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนร่วมทีมบอกเล่าออกมา และเผชิญหน้ากับเสียงที่เกิดขึ้น ใช้เป็นการขับเคลื่อนจิตใจตนเองไปข้างหน้าอย่างมั่นคงต่อไป
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงการพูดกับตนเองสามารถจงใจและมุ่งมั่นกับสิ่งที่กำลังดำเนินการอยู่
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้นักกีฬาเห็นถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจและทัศนคติต่อการใช้ชีวิต
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาช่วยกันสรุปผลการพูดกับตนเองส่งผลต่อแรงจูงใจและทัศนคติต่อการใช้ชีวิต พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เรียนรู้การเปลี่ยนเสียงในจิตใจครั้งนี้
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายในครั้งถัดไป

## สัปดาห์ที่ ๗ เทคนิคการจดจ่อสมาธิและการสร้างสมาธิต่อสิ่งเร้า

### กิจกรรม สมาธิกับการเล่นกีฬาฟุตบอล

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของสมาธิต่อการเล่นฟุตบอล
๒. เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถหาแนวทางการรวบรวมสมาธิของตนเอง
๓. เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเกมการแข่งขันฟุตบอลและการใช้ชีวิต

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬาและให้ทบทวนพลังของการพูดติดกับตนเองส่งผลดีอะไรบ้าง
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปการพูดกับตนเองสามารถใช้ได้ตลอดในการใช้ชีวิต
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) โดยให้นักกีฬาหลับตาเป็นเวลา ๕ นาที แล้วให้นักกีฬารับรู้ว่าจะขณะนี้ความรู้สึกอย่างไร เป็นการให้นักกีฬาได้อยู่กับปัจจุบัน และทำให้เกิดสมาธิในการเข้าร่วมการฝึกเทคนิคจิตวิทยา
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาได้นึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีทั้งควบคุมได้และไม่ได้ และวิธีการจัดการรับมือกับสิ่งนั้น
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาได้เขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่สามารถรับมือได้
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่จดจ่อกับการแข่งขันฟุตบอล
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในทีมและการหักห้ามใจตนเองต่อสิ่งเร้าภายนอก
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาเขียนวิธีการดึงตัวเองกลับมาอยู่ในการแข่งขัน
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงรวบรวมสมาธิในการเล่นฟุตบอล
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของสมาธิในกีฬาฟุตบอลจะทำให้ได้เปรียบหากเราเข้าใจและรู้การรวบรวมสมาธิให้จดจ่อต่อสิ่งที่กำลังกระทำ ณ ปัจจุบัน
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปการมีสมาธิในการเล่นฟุตบอล พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เรียนรู้การปล่อยวางต่อสิ่งรอบข้าง รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากการฝึกบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ได้อย่างไร
๑๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจนักกีฬา และนัดหมายในครั้งถัดไป

## สัปดาห์ที่ ๘ เทคนิคการจดจ่อสมาธิและการสร้างสมาธิต่อสิ่งเร้า

### กิจกรรม นิ่งสงบสยบความเคลื่อนไหว

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสามารถดึงพลังของสมาธิออกมาใช้ในการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิต
๒. เพื่อสามารถจัดการรับมือสิ่งเร้ารอบตัวเองได้

#### วิธีการดำเนินการ

๑. ผู้ฝึกจิตวิทยากล่าวทักทายนักกีฬา และให้ทบทวนการพูดคุยถึงสมาธิในเกมกีฬา
๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้สรุปการจดจ่อในสิ่งที่ทำส่งผลให้สมาธิสงบมากขึ้น
๓. ผู้ฝึกจิตวิทยาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก ( Staying with feeling ) โดยให้นักกีฬาหลับตาเป็นเวลา ๓ นาที แล้วให้สมาธิรับรู้ว่าจะขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร และจัดการกับสิ่งที่รบกวนต่อสมาธิตนเอง
๔. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬานึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองขาดการจดจ่อต่อสิ่งที่กำลังกระทำ
๕. ผู้ฝึกจิตวิทยาพูดให้นักกีฬาเข้าใจถึงการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตนเองเสียสมาธิ
๖. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์อาจจะส่งผลต่อการจดจ่อกับงานที่ทำ
๗. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาร่วมกันตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในทีม
๘. ผู้ฝึกจิตวิทยาชวนนักกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนนักกีฬาบอกเล่าออกมาและพูดในใจให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ อยู่กับปัจจุบันให้ได้ยาวนานที่สุด นิ่งกับสิ่งเร้าที่ไม่สามารถควบคุมได้
๙. ผู้ฝึกจิตวิทยาได้กล่าวสรุปถึงความสงบของจิตใจเป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตและการเล่นฟุตบอลอย่างเต็มความสามารถ
๑๐. ผู้ฝึกจิตวิทยาชี้ให้นักกีฬาเห็นถึงความสำคัญของสมาธิจดจ่อในกีฬาฟุตบอลจะทำให้ได้เปรียบหากฝึกจิตใจให้มีความนิ่งอยู่ตลอดเวลา
๑๑. ผู้ฝึกจิตวิทยาให้นักกีฬาแต่ละคน ช่วยกันสรุปการให้สมาธิจดจ่อและนิ่งต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้เรียนรู้หลีกเลี่ยงและการพูดกับตนเองเพื่อดึงสมาธิกลับมา รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากการฝึกบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากการฝึกไปใช้ได้อย่างไร
๑๒. ผู้ฝึกจิตวิทยาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย กล่าวขอบคุณนักกีฬา ผู้เกี่ยวข้องและกล่าวปิดการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

ภาคผนวก ง  
แบบประเมินผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ



**แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC)**  
**สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาประเมินและให้คำแนะนำ**

1. ชื่อหัวข้อวิจัย ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี
2. ข้อมูลผู้วิจัย  
 ชื่อผู้วิจัย นายลูกมาน เฮาะมะ รหัสนักศึกษา 6020121004 นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ข้อมูลติดต่อมือถือ 0987192215 อีเมล *Mang.la.psu@gmail.com*
3. คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์
4. คำชี้แจง: ขอให้ท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบแสดงความคิดเห็นโดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไปโดยความหมายของระดับคะแนนมีดังนี้
  - ให้ +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความสอดคล้องกับประเด็นการประเมิน
  - ให้ 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความสอดคล้องกับประเด็นการประเมิน
  - ให้ -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความไม่สอดคล้องกับประเด็นการประเมิน
5. คำนิยามเฉพาะ
  - 5.1 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล (Mental toughness in soccer athletes) คือ ความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องต่อสู้และรับมือกับความกดดันกับอารมณ์ของตนเอง ปัญหาหรือวิกฤตต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขันหรือการฝึกซ้อม เพื่อให้กลับคืนสู่สภาพปกติของจิตใจได้ในเวลาอันรวดเร็ว และสามารถแสดงความสามารถทางกีฬาฟุตบอลออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยที่สามารถรักษาความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ได้ตลอดการแข่งขันจนจบฤดูกาลและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การมีสมาธิ ความท้าทายในกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง และทัศนคติ

5.2 จิตวิทยาการกีฬาฟุตบอล (Soccer Psychology) เป็นการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมของนักกีฬาในการเล่นกีฬาฟุตบอลโดยสามารถจำแนกการเรียนรู้ถึงกระบวนการ 2 ประเภท ได้แก่ การทำงานเกี่ยวกับสมอง (Brain psychology) และการทำงานเกี่ยวกับร่างกาย (Kinesiology) เพื่อเกิดการเข้าใจถึงภาวะจิตใจ รวมทั้งปัจจัยทางจิตวิทยาที่จะมีผลต่อสมรรถนะการเล่นกีฬาฟุตบอล อีกทั้งเสริมสร้างแรงจูงใจและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อให้สามารถจัดการกับการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างชาญฉลาดโดยเป็นการส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลและเป็นทีมของนักกีฬาฟุตบอลในด้านภาวะจิตใจที่เกิดจากผลการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาฟุตบอล

5.3 การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาฟุตบอล (Psychological techniques training in soccer) เป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดในการแสดงทักษะกีฬาฟุตบอลหรือความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจและร่างกายไปพร้อม ๆ กันจะช่วยให้นักกีฬাজัดการอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบในการแข่งขันหรือภายหลังจากแข่งขันได้ อาจจะเป็นความกังวล ความตึงเครียด และความกดดันที่นักกีฬาอาจจะประสบพบเจอในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและยังช่วยให้นักกีฬาดึงศักยภาพตนเองออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมใช้มากที่สุดประกอบไปด้วย 4 เทคนิคประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ และการพูดกับตนเอง

5.4 นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานีเป็นนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนการเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัด ปัตตานีตามข้อกำหนดของกรมพลศึกษา เพื่อสามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติหรือการ แข่งขันที่กรมพลศึกษาได้เป็นเจ้าภาพการจัดการแข่งขัน นักกีฬาเหล่านี้มีอายุไม่เกิน 18 ปี ในการเข้าร่วมการแข่งขัน เป็นนักกีฬาที่ผ่านการคัดเลือกจากสมาคมกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานีจำนวน 30 คน เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในระดับภาคใต้

แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดปัตตานี

ข้อชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย (v) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่านผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ ที่	ลำดับ	นิทาน/ นิเสธ	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ		
				+1	0	-1
			<b>➡ ด้านการควบคุมตนเอง</b>			
1	1	+	ผมมีวินัยในการเลือกรับประทานอาหาร ตามคำแนะนำของนักโภชนาการ			
6	2	+	ผมมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอตลอดระยะเวลาการฝึกซ้อมและช่วงเวลาของการแข่งขันอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง			
11	3	+	ผมทุ่มเทอย่างเต็มที่กับการแข่งขันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม			
16	4	+	ผมตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ			
21	5	+	ผมฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนจัดไว้อย่างเคร่งครัด			
26	6	+	ผมมุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับความสามารถให้สูงสุด			
31	7	+	ผมสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง			
40	8	-	ผมไม่สามารถหยุดการกระทำตนเองได้ถึงแม้รู้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่ดี			
			<b>➡ ด้านสมาธิ</b>			
2	9	+	ผมมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเกมการแข่งขันขณะแข่งขัน			
7	10	+	แม้ว่าผมจะเสียสมาธิแต่สามารถรวบรวมกลับมาได้ทันที			
12	11	-	เมื่อคู่ต่อสู้ทำประตูไล่ตามตีเสมอ และสามารถทำประตูขึ้นนำได้ ทำให้ผมรู้สึกเสียสมาธิ			
17	12	+	ผมตัดสิ่งรบกวนรอบข้างได้ดีในขณะแข่งขัน			
22	13	+	แม้ว่าคู่ต่อสู้จะเล่นนอกเกม และผิดกติกาแต่ไม่ทำให้ผมเสียสมาธิ			
27	14	+	ผมมีสมาธิจดจ่อต่อการครอบครองบอลเพื่อทำประตูคู่แข่ง			
32	15	-	ผมได้ยินเสียงกองเชียร์ข้างสนามว่าผมและทำให้ผมไม่สามารถเล่นได้			
39	16	-	ผมมักคิดถึงเรื่องปัญหาส่วนตัวอยู่บ่อยครั้งเมื่อลงสนามแข่งขันหรือฝึกซ้อม			
			<b>➡ ด้านทัศนคติ</b>			
3	17	+	ผมเป็นคนที่มีจิตใจเด็ดขาดการแข่งขันหรือฝึกซ้อม			
8	18	-	ผมพุดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน			
13	19	+	ผมมักคิดจะพัฒนาในด้านที่เป็นจุดอ่อนของข้าพเจ้าเสมอ			
18	20	+	โค้ชมักพูดว่าผมมีทัศนคติที่ดี			
23	21	-	ผมมักไม่เห็นด้วยกับคำตัดสินของกรรมการผู้ตัดสิน			
28	22	+	ผมสามารถเปลี่ยนวิกฤตการณ์เป็นโอกาสที่ดีได้			

ข้อ ที่	ลำดับ	นิมาน/ นิเสธ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
				+1	0	-1
33	23	+	ผมสามารถพัฒนาพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้โดยการฝึกซ้อมอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ			
38	24	+	ผมมักคิดว่าทุก ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมมีด้านดีและไม่ดีเสมอ			
			<b>➡ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</b>			
4	25	+	ผมเชื่อมั่นในการแสดงเทคนิคตนเองได้ดีเมื่อลงทำการแข่งขัน			
9	26	+	ผมมั่นใจว่าเล่นได้ดีทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน			
14	27	+	การฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในการแข่งขันที่ผ่านมาทำให้ผมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง			
19	28	-	เมื่อถูกคาดหวัง “ใบเหลือง” ผมรู้สึกว่าคุณมั่นใจลดลง			
24	29	+	ผมเชื่อมั่นว่าสามารถสร้างโอกาสให้เพื่อนร่วมทีมทำประตูได้			
29	30	+	ผมเชื่อมั่นว่าทำประตูได้อีก ถึงแม้จะเป็นฝ่ายตามหลัง			
34	31	-	ผมรู้สึกกังวลใจเมื่อเจอคู่แข่งที่เก่งกว่า			
37	32	-	เมื่อมีการทดสอบร่างกาย ผมมักเชื่อว่าตนเองทำไม่ถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้			
			<b>➡ ด้านความท้าทายในกีฬา</b>			
5	33	+	ผมรักษาอารมณ์ที่ดีและรับมือกับความกดดันได้ตลอดการแข่งขัน			
10	34	-	ผมมักโกรธและรู้สึกคับข้องใจในขณะแข่งขัน			
15	35	-	ความคิดพลาดทำให้ผมรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี			
20	36	+	ผมสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ			
25	37	-	ผมมักรู้สึกล้ามนเนื้อตึงมากขณะแข่งขัน			
30	38	+	ผมรู้สึกท้าทายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยากลำบาก			
35	39	-	ผมมีอารมณ์ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน			
36	40	+	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีความท้าทาย ผมมักใช้ความพยายามมากกว่าเดิม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านองค์ประกอบ/จำนวนข้อความ/สำนวนที่ถามแต่ละข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายลูกมาน เฮาะมะ  
รหัสประจำตัวนักศึกษา 6020121004

## วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ศิลปศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2559
มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนสายบุรีอิสลามวิทยา	2555

## ทุนการศึกษา (ที่ได้รับในระหว่างการศึกษา)

-

## ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล

โครงการสานฝันการกีฬาสู่ระบบการศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้

โรงเรียนบันนังสตาวิทยา

## การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

ลูกมาน เฮาะมะ, สุใจ ส่วนไพโรจน์ และม้อตี แวดราแม (2566). ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา).

ปัตตานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์)