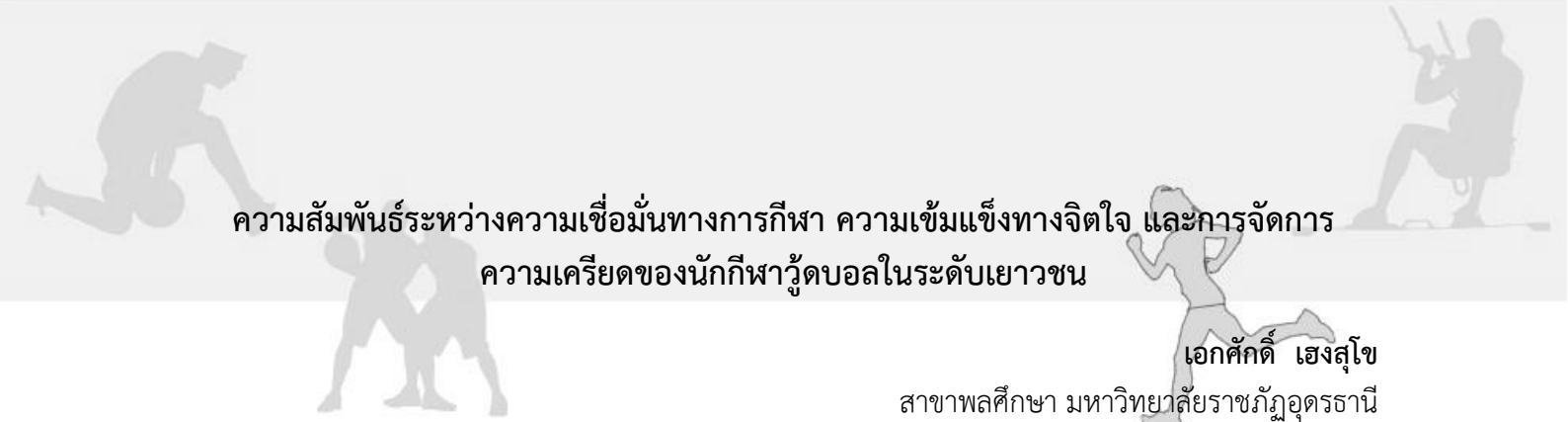




ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการ ความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชน

เอกศักดิ์ เฮงสุโข

สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชน วิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วยประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 มี 20 จังหวัด ประกอบด้วย กาฬสินธุ์ ขอนแก่น ชัยภูมิ นครพนม นครราชสีมา บึงกาฬ บุรีรัมย์ มหาสารคาม มุกดาหาร ยโสธร ร้อยเอ็ด เลย ศรีสะเกษ สกลนคร สุรินทร์ หนองคาย หนองบัวลำภู อำนาจเจริญ อุดรธานี และอุบลราชธานี และมีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 86 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sources of Sports Confidence Questionnaire : SSCQ) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) และแบบสอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (Athletic Coping Skills Inventory Questionnaire-28) วิเคราะห์ข้อมูลโดย ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 มีความสัมพันธ์ทางบวกเท่ากับ 0.612 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ ความเชื่อมั่นทางการกีฬากับการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.152 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ และ ความเข้มแข็งทางจิตใจกับการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.236 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นทางการกีฬา ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นทางการกีฬาแล้ว นำไปสู่การมีอิทธิพลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของนักกีฬาในระดับเยาวชนได้ ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาในระดับเยาวชนหมดไฟหรือเลิกเล่นกีฬาได้ ซึ่งส่งผลเสียต่อตัวนักกีฬาและวงการกีฬาในอนาคต

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ การจัดการความเครียด นักกีฬาฟุตบอล

THE RELATIONSHIP AMONG MENTAL TOUGHNESS, SPORT CONFIDENCE AND STRESS COPING OF WOODBALL YOUTH PLAYERS

Ekasak Hengsuko

Physical Education Program, Udon Thani Rajabhat University

Abstract

The objective of this study was to study the relationship among sport confidence, mental toughness, and stress coping of woodball youth players. The population were woodball players in the Region 3 representative qualifying round of the 33rd national youth games: Bueng Kan Games. There were 86 players from 20 provinces namely Kalasin, Khon Kaen, Chaiyaphum, Nakhon Phanom, Nakhon Ratchasima, BuengKan, Buri Ram, Maha Sarakham, Mukdahan, Yasothon, Roi Et, Loei, Si Sa Ket, Sakon Nakhon, Surin, Nong Khai, Nong Bua Lam Phu, Amnat Charoen, Udon Thani, and Ubon Rachathani. The research instruments were Source of Sports Confidence Questionnaire (SSCQ), Psychological Performance Inventory (PPI), and Athletic Coping Skills Inventory Questionnaire-28. The data were analyzed by using Pearson's Product Moment Correlation in order to examine correlation efficient between sport confidence, mental toughness, and stress coping. The result revealed the positive relationship between sport confidence and mental toughness at 0.612 which was statistically significant at $P < 0.01$. The sport confidence and stress coping relationship showed negative relationship at -0.152 statistically significant at $P < 0.01$. The result between mental toughness and stress coping also showed negative relationship at -0.236 statistically significant at $P < 0.01$. The results revealed that the sport confidence affected players' mental toughness. Having sport confidence could influence stress management ability of youth players, the stress of which was a factor bringing them to burn out syndrome or quit playing sport. Therefore, this could negatively affect the players and sport industries in the future.

Keywords: sport confidence, mental toughness, stress coping, woodball players

บทนำ

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุด ต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) สมรรถภาพทางจิต (Psychological fitness) และทักษะกีฬา (Sport Skills) สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาไปได้สูงสุด และมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมากตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มากกว่า นักกีฬาในระดับเยาวชนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน แต่การพัฒนาตนเองให้สูงสุดจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการรู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น ความต้องการ ความสนใจ ค่านิยม ความรู้สึก อารมณ์ ตลอดจนการกระทำต่างๆ ดังนั้นการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาจะเป็นแนวทางให้นักกีฬานำข้อมูลเบื้องต้นไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพทางการกีฬาสูงขึ้น ตลอดจนสามารถนำไปเป็นข้อมูลเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยวิธีการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำได้ด้วยการใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยผู้อื่น การสัมภาษณ์และการรายงานตนเอง และแบบทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬา จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีงานศึกษางานทางด้านจิตวิทยาเฉพาะด้าน แต่ยังขาดการศึกษาความสัมพันธ์ของหลากหลายตัวแปรในมิติต่างๆ Jones & Connaughton (2002) และ Rodriguez (2005) แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมากที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจจึงมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทราบว่า ขณะนี้นักกีฬามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร ซึ่ง Rodriguez (2005) ได้กล่าวอีกว่าหากนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงจะแปรผกผันกับระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันของนักกีฬาในการแข่งขันครั้งนั้นๆ และหากนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง แสดงว่าในการแข่งขันครั้งนั้น ๆ นักกีฬาที่มีความพร้อมทั้งกายและใจ ซึ่งสรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์กันในเบื้องต้น แต่ยังไม่มีการระบุถึงความแน่ชัดของความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นทางการกีฬาของ (Martens, Vealey, & Burton, 1990; Morris & Summer, 2004) เพราะในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับความกดดันจึงทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่เกิดความวิตกกังวลได้ และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง จากทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (multidimensional state anxiety theory) (Martens, Vealey, & Burton, 1990) สามารถอธิบายลักษณะความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างชัดเจนโดยพบว่าเมื่อนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลทางจิตใจสูงความสามารถทางการกีฬาจะลดลง แต่เมื่อนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลทางร่างกายที่เหมาะสมไม่ต่ำหรือสูงจนเกินไปจะส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น และหากนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงความสามารถทางการกีฬาจะสูงด้วย (Martens et al., 1990; Sewell & Edmondson, 1996)

จากการศึกษาที่ผ่านมา นั้น เป็นองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาการศึกษาทางจิตวิทยาการกีฬาให้ครอบคลุมในมิติที่หลากหลายและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและการวางแผนการฝึกซ้อมที่ควบคู่ไปทักษะทางกีฬา สมรรถภาพทางกาย และทักษะทางด้านจิตใจนักกีฬาในระดับเยาวชนที่ผ่านกระบวนการฝึกซ้อมมาอย่างหนัก มีความคาดหวังผลการแข่งขันสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ มีโอกาสเกิดความเครียดและนำไปสู่การหมดไฟได้ จากความเชื่อที่ว่า “การฝึกซ้อมที่มากกว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่า (the more training the better performance)” จึงทำให้นักกีฬาที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาระดับสูงต้องเข้าสู่กระบวนการฝึกซ้อมอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้องฝึกหนักต่อเนื่องตลอดทั้งปีจนขาดความสนุกและท้าทาย หรือแม้แต่ นักกีฬาอาชีพหากฝึกซ้อมหนักมากจนขาดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่เพียงพอก็มีแนวโน้มเกิดการหมดไฟได้ ดังนั้นถ้าไม่มีการดูแลเรื่องสภาพจิตใจอาจจะทำให้นักกีฬาในระดับเยาวชนเหล่านี้เกิดความคิดที่จะไม่เล่น

กีฬาหรือออกกำลังกายและที่สำคัญอาจจะหันหลังให้กับวงการกีฬาเลยก็ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาเยาวชนเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อนำไปสู่การเลือกเล่นกีฬาต่อไป หรืออาจจะส่งผลให้เกิดการเลิกเล่นกีฬาในอนาคตก็เป็นได้ และสนใจถึงวิธีการศึกษาหรือกระบวนการที่จะทำให้นักกีฬาในระดับเยาวชนมีแนวคิดและวิธีการในการจัดการกับสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ดังจะเห็นได้จากผู้เข้าชมในนัดที่สำคัญและการแข่งขันจะเกิดความกดดันทั้งจากนักกีฬาเองและจากสภาพแวดล้อมในการแข่งขันโดยเฉพาะนักกีฬาในระดับเยาวชน ถ้าไม่มีวิธีในการรับมือที่ดีอาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อการแข่งขันและสภาพจิตใจของตัวเองความพร้อมของร่างกายและความพร้อมของจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อนักกีฬาเยาวชนเป็นอย่างมากเพื่อรองรับการแข่งขันในอนาคตที่สูงขึ้น การคาดหวังต่อผลการแข่งขันของตัวนักกีฬาของผู้ฝึกสอนและร่วมไปถึงกองเชียร์ ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังของการแข่งขัน

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นทางการกีฬาและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กัน แต่ยังไม่มีการวิจัยใดรองรับหรือสนับสนุนถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 3 รูปแบบนี้ ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียด ซึ่งทั้ง 3 ตัวแปรนี้จำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาความสัมพันธ์ทั้ง 3 ด้าน หรือ 3 มิติ เพื่อนำไปสู่การอธิบายความสัมพันธ์ของเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 3 ได้อย่างมีเหตุและผล และในงานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาน้อยมากที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของทั้ง 3 มิตินี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วยประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 86 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นนักกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชน ที่เข้าร่วมในการแข่งขัน การแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

1. แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬา (Sources of Sports Confidence Questionnaire: SSCQ) ผู้วิจัยนำเครื่องมือของ Vealey, Hayashi, Garner & Giacobbi (1998) และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยสุพัชรินทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร (Supatcharin Pan-uthai and Naruepon Vongjaturapat, 2008) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.79-0.91

2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) ผู้วิจัยนำเครื่องมือของเจมส์ โลเออร์ (Loehr, 1986) และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยอมรรัตน์ ศิริพงษ์ (Amornrat Siripong, 1997) โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ระดับ 0.92

3. แบบสอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (Athletic Coping Skills Inventory Questionnaire-28) ผู้วิจัยนำเครื่องมือของ Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยสุพัชรินทร์ เขมรัตน์ (Supatcharin Kemarat, 2014) โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ระดับ 0.75

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ 13-23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 โดยนำเครื่องมือ แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬา (Sources of Sports

Confidence Questionnaire : SSCQ) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) และ แบบสอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (Athletic Coping Skills Inventory Questionnaire-28) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาในการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดทางการกีฬา ของนักกีฬาวู้ดบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ผลการวิจัย

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวู้ดบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 มีความสัมพันธ์ทางบวกเท่ากับ 0.612 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความเชื่อมั่นทางการกีฬากับการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.152 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ความเข้มแข็งทางจิตใจกับการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.236 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความเชื่อมั่นทางการกีฬา แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบวัดทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาวู้ดบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ทักษะจิตวิทยาการกีฬา	จำนวน	เพศชาย	เพศหญิง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา	86	46	40	5.46	0.83
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	86	46	40	3.67	0.66
การจัดการความเครียดทางการกีฬา	86	46	40	1.71	0.78

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนเป็นปัจจัยหลักที่สร้างความเชื่อมั่นทางการกีฬาให้กับนักกีฬาในระดับเยาวชน ซึ่งผู้ฝึกสอนมีความสำคัญต่อการสร้างและพัฒนาทักษะทางกายและสร้างทักษะทางด้านจิตใจ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม และแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีอิทธิพลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการยอมรับคำแนะนำและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ของผู้ฝึกสอน ส่งผลให้นักกีฬามีทิศทางในการจัดการความเครียดที่ดี

ตารางที่ 2 แสดงผลการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดทางกีฬา ของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางจิตวิทยา	R		
	ความเชื่อมั่นทางกีฬา	ความเข้มแข็งทางจิตใจ	การจัดการความเครียด
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา	-	0.612*	-0.152*
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	-	-	-0.236*
การจัดการความเครียดทางกีฬา	-	-	-

* $P < 0.01$

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า การทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) แสดงให้เห็นว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 มีความสัมพันธ์ทางบวกเท่ากับ 0.612 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพชรินทร์ เชมรัตน์ และอมรรัตน์ อัครกะพู่ (Supatcharin Kemarat and Amornrat Akkaphu, 2016) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาเพศ ชนิดกีฬา และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทยจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (2-way ANOVA) พบว่าความแตกต่างทางเพศกับชนิดกีฬา และเพศกับชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาทั้ง 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมาย และเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล ส่วนชนิดกีฬากับชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาในด้านการยอมรับคำแนะนำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาในแต่ละด้านระหว่างเพศ ชนิดกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาในการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรเพศ ชนิดกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา พบว่า เพศชายมีทักษะในการจัดการความเครียดทางกีฬาด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมาย และการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และรวมทุกด้านสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบว่าชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อทักษะการจัดการความเครียดด้านการตั้งเป้าหมายและการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสูงขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องให้ความสำคัญกับนักกีฬาในความต่างด้านเพศ รวมถึงการจัดชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาส่งผลต่อทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

โดยผลของงานวิจัยครั้งนี้และงานวิจัยก่อนหน้ามีทั้งสอดคล้องกัน และตรงข้ามกัน อาจเนื่องมาจากกีฬาแต่ละชนิดมีรูปแบบการเคลื่อนไหวระยะเวลา ความหนัก และกติกาการเล่นที่ต่างกัน ส่งผลให้แหล่งที่มาของความเครียดและการจัดการต่อความเครียดต่างกัน รวมถึงปัจจัยด้านอายุ ความเชื่อถือ สถานะทางสังคมและความสัมพันธ์ของสมาชิกในทีมที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางจิตใจของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากการที่ธรรมชาติของแต่ละประเภทกีฬานั้นมีความแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจำเป็นต้องออกแบบรูปแบบการฝึกซึ่งควรจะต้องฝึกควบคู่ไปกับทักษะทั้ง 2 ด้านเพื่อความสะดวกและดึงศักยภาพของนักกีฬาให้ออกมาอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ ทักษะทางด้านร่างกาย และทักษะทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะกีฬาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ กีฬาฟุตบอล ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาต้องมีทักษะทางด้านร่างกายที่แข็งแรง และทักษะทางด้านจิตใจที่แข็งแกร่ง จึงจะประสบความสำเร็จในการกีฬา ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย และจิตวิทยาการกีฬามาเสริมความแข็งแกร่งให้กับจิตใจของนักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาในระดับเยาวชน ถ้าไม่มีการบริหารจัดการทางด้านจิตใจที่ดีแล้วนั้น จะนำไปสู่ความเครียด และลุกลามไปจนเป็นปัญหาในระดับสูงคือ การหมดไฟทางการกีฬาของนักกีฬาระดับเยาวชน ซึ่งเป็นการสูญเสียทางการกีฬาในระดับเยาวชนที่จะพัฒนานักกีฬาในระดับสูงต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ในการวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชนิดกีฬาและทักษะทางจิตวิทยาควบคู่กับรูปแบบการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา โดยการสร้างสถานการณ์ทางจิตวิทยาและใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง

2) ในการวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำการศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะทางจิตวิทยาในแต่ละประเภทกีฬาที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทนั้นมีความเฉพาะเจาะจง และมีความแตกต่างกัน และสามารถนำไปสู่การสร้างแบบฝึกให้เหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้นๆ

References

- Amornrat Siripong. (1997). *A Study of mental toughness of the athletes participating in the thirtieth national sport competition*. (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Jones, G. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morris, T. & Summers, J. (2004). *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Australia: John Wiley & Sons.
- Rodriguez, C. (2005). *Can sport psychology help athletes performance by increasing MENTAL TOUGHNESS through decreasing anxiety?*. Sport Psychology Uncovered. Retrieved May 15, 2017 from <http://www.vanderbilt.edu/AnS/Psychology/homepage.html>.

- Sewell, D., & Edmondson, A. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159 – 172.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Supatcharin Kemarat. (2014). *Development and Validation of a Thai Version of the Athletics Coping Skills Inventory*. Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.
- Supatcharin Kemarat & Amorntat Akkaphu. (2016). *Psychological Characteristics of Thai Youth Athletes: The Coping Skills*. Bangkok: Department of Physical Education.
- Supatcharin Pan-uthai and Naruepon Vongjaturapat. (2008). The development and analysis of the source of sport confidence in Thai higher education athletes. *Journal of Sport Science and Technology*, 1(6), January – June.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner, H. G., & Giacobbi, P. (1998). Source of sport confidence: conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54 - 80.

Received : 13 June, 2019

Revised : 7 August, 2019

Accepted : 23 September, 2019