

การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

The Construction of Mental Toughness Measure for Wrestling Athletes

สุรเชษฐ์ ขวัญใบ, วิมลมาศ ประชากุล และสุพิชรินทร์ ปานอุทัย
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ และศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ กลุ่มตัวอย่าง 10 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ช่วงที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยวิธีการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาช แอลฟา และหาค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่า t ช่วงที่ 3 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬามวยปล้ำ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาสามารถควบคุมตนเอง มีสมาธิ มีความสามารถในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ มีความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้างค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66-1.00 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .96 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .38-.97 และพบว่านักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬา มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ย เท่ากับ 118 ± 12.50

คำสำคัญ: แบบวัด, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, นักกีฬามวยปล้ำ

Abstract

The purposes of this research were to study the mental toughness of wrestling athletes, to construct the mental toughness measure for wrestling athletes, and to investigate the mental toughness level of wrestling athletes at sports schools under Institute of Physical Education. This research was divided into three sections: Section 1, the study on mental toughness of wrestling athletes, including 10 samples recruited by purposive sampling method in a qualitative data analysis to be the guidelines of constructing the mental toughness measure for wrestling athletes; Section 2, the construction of mental toughness measure for wrestling athletes to examine its quality in term of constructive validity. The data were analyzed with the index of item objective congruence for construct validity and Cronbach's alpha reliability. and analyzed by discrimination with t-test method; Section 3, The investigation of wrestling athletes' mental toughness level. The one hundred participants were recruited by purposive sampling method and measured by the constructed test of mental toughness for wrestling athletes. The data were analyzed in terms of mean and standard deviation.

The findings revealed that wrestling athletes' mental toughness referred to those athletes who had self-control, achieved concentration, created an advantage over the rival, got self-confidence and overcame obstacles both during the training and tournaments. Five elements support wrestling athletes' mental toughness consisted of self-control, concentration, creating an advantage over the rival, self-confidence and overcome obstacles. The mental toughness measure for wrestling athletes gained 0.66-1.00 item objective congruence with constructive validity, the reliability was .96 and discrimination ranged .38-.97, and it was found that wrestling athletes' mental toughness score at sport schools was 118 ± 12.50 .

Keyword: Measure, Mental Toughness, Wrestling Athletes

บทนำ

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่ คณะครู และนักเรียน โรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2518 “ความเข้มแข็งในจิตใจนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็กเพราะว่าต่อไป

ถ้ามีชีวิตที่ลำบากไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่ผ่านอุปสรรคอะไรก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยที่ดีและมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้” พระ

ราชดำรัสนี้ได้สะท้อนถึงพระราชหฤทัยและทรงให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก

ในเชิงกีฬาสิบสาย บุญวิรัตน์ (2541) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งเรียกว่าใจสู้ ประกอบด้วยความรู้สึกตัว และความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สอดคล้องกับศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) อ้างถึงในสมบุรณ์ ลิขิตยักรวรา (2548) กล่าวว่าถ้านักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตใจที่สมบุรณ์มากกว่าเป็นผู้ชนะ

สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาต้องมีความพร้อมประกอบด้วย 3 ประการดังนี้ ประการที่หนึ่งคือสมรรถภาพทางกาย ประการที่สองคือ ทักษะกีฬา ประการที่สาม คือ สมรรถภาพทางจิตใจ นักกีฬาจะต้องมีจิตใจที่แข็งแกร่งเพื่อที่จะควบคุมและดึงเอาความแข็งแกร่งของร่างกายและเทคนิคทักษะกีฬาเข้าด้วยกัน เพื่อให้การแข่งขันกีฬานั้นๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และสามารถเอาชนะอุปสรรคจากเหตุการณ์ที่เราไม่ได้คาดหวังหรือปรารถนาให้เกิดขึ้น เช่น คู่แข่งขัน กรรมการ กองเชียร์ สภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งที่กล่าวมานั้นย่อมแสดงว่านักกีฬาผู้นั้น “มีความเข้มแข็งทางจิตใจ”

ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ได้มีนักวิชาการให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความมุ่งมั่นในการแข่งขัน รวมทั้งมีพลังใจจะช่วยให้ นักกีฬามีความอดทนสูงตัดสินใจได้อย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความ

ท้อแท้หมดหวังออกไป ได้อย่างง่ายดาย (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2553; Jones and Connaughton, 2002)

ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพได้ดีกว่ากัน ฝ่ายนั้นก็จะย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การควบคุมอารมณ์ในทางที่ดี เหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น การควบคุมอารมณ์จึงนำไปสู่การควบคุมร่างกายต่อไป (สมบุรณ์ ลิขิตยักรวรา, 2548)

ความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละชนิดกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิส คือ ความสามารถในการรักษาระดับการเล่น โดยมีการเล่นที่เหนือกว่าทั้งความสามารถและทักษะในสถานการณ์การแข่งขัน ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอล ประกอบด้วย การตัดสินใจที่จะเล่นตามแนวทางของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกในการที่จะเล่นต่อไปโดยไม่สนใจผู้เล่นรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Loehr, 1995)

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อ คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และสร้างความได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขัน และความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่างๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่น และมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีองค์ประกอบของความเข้มแข็ง

ทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอดทน ความสามารถในการผ่านอุปสรรค ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความสามารถในการควบคุมพลังงานเชิงลบ และความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ, 2551)

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโด คือ การมีสมาธิและความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่างโดยสามารถควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีความมุ่งมั่นและอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้นักกีฬาเทควันโดมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบคือสมาธิและความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การสร้างพลังเชิงงานบวก ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (สุริยัน สมพงษ์, 2554)

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละชนิดมีความหลากหลายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาจึงต้องขึ้นอยู่กับลักษณะของชนิดกีฬาด้วย

ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจกับกีฬามวยปล้ำ

กีฬามวยปล้ำเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าอย่างแท้จริงซึ่งจากตำนานกล่าวขานถึงวีรบุรุษกำลังสู้กับสิงโต หมี และเหล่าสัตว์ร้ายในเทพนิยายต่างๆ และต่อมาได้เป็นต้นกำเนิดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอันดับแรกๆ ของโลก และ

ปัจจุบันยังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายซึ่งได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ และการแข่งขันชิงชนะเลิศของภาคพื้นทวีปต่างๆ รวมทั้งการแข่งขันภายในของแต่ละประเทศ กีฬามวยปล้ำได้เริ่มมาจากชาวกรีก

ลักษณะการต่อสู้ในกีฬามวยปล้ำเป็นการเข้าประชิดตัวใช้การปล้ำกอดด้วยวิธีต่างๆ ทุกส่วนของร่างกาย จับยึด ควบคุม กดดันคู่ต่อสู้เพื่อนำไปสู่ความได้เปรียบ เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ด้วยการควบคุมให้คู่ต่อสู้ล้มลงสู่พื้นอยู่ในท่าอันตรายหลังส่วนบนทำมุมกับพื้นมากกว่า 90 องศา และยังคงควบคุมหลังส่วนบนต่อไปจนสัมผัสพื้นโดยสมบูรณ์เรียกว่า “Fall” และการชนะคะแนน นักกีฬามวยปล้ำจะต้องใช้ความพยายามแสดงออกทั้งท่าทางที่สวยงามและสมบูรณ์ในท่าจับยึดที่ตนเองถนัด รวมทั้งยังต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วว่องไว พลั้วไหวอย่างอิสระไร้รูปแบบที่แน่ชัด ซึ่งดูเหมือนจะง่ายสำหรับการเล่นกีฬามวยปล้ำ ในการแข่งขันนักกีฬาคนใดถูกทำ “Fall” ก็จะเป็นฝ่ายแพ้เหมือนกับการแพ้น็อกในกีฬามวย หนทางที่นักกีฬามวยปล้ำจะเอาชนะจากความพ่ายแพ้ได้ ต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และตั้งสะพานคอยกหลังส่วนบนขึ้นไม่ให้สัมผัสพื้นป้องกันการถูกควบคุมไม่ให้คู่ต่อสู้ทำ “Fall” สามารถแข่งขันต่อให้ครบยกและมีโอกาสเป็นผู้ชนะในที่สุด

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการศึกษความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำมีน้อยมาก รวมทั้งยังไม่มีแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกีฬามวยปล้ำ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

สำหรับนักกีฬามวยปล้ำ และสามารถนำไปศึกษา
ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ
ของโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา เพื่อ
เป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักกีฬามวยปล้ำให้สามารถควบคุมตนเอง และ
นำศักยภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและทักษะ
กีฬามวยปล้ำมาใช้ได้ตลอดการฝึกซ้อมและการ
แข่งขัน อันจะส่งเสริมให้นักกีฬามวยปล้ำของ
ประเทศไทยก้าวสู่ความเป็นเลิศและประสบความสำเร็จ
ในการแข่งขันกีฬามวยปล้ำระดับนานาชาติ
มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจใน
นักกีฬามวยปล้ำ
2. เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬามวยปล้ำ
3. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักกีฬามวยปล้ำในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบัน
การพลศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งทาง
จิตในนักกีฬามวยปล้ำ
2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬามวยปล้ำ ที่มีความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้
เหมาะสำหรับการนำไปใช้กับนักกีฬามวยปล้ำ
3. แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทาง
จิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ให้ประสบความสำเร็จ
และมีความเป็นเลิศทั้งในระดับชาติและ
นานาชาติ

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง เครื่องหมายการค้า
SAMSUNG รุ่น YP-U5 QB
2. ปากกา และกระดาษ

วิธีการ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น
3 ช่วง ดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ
ในนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย การศึกษา
ความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็ง
ทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ

ประชากร

ประชากร คือ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยปล้ำ
ทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันมวยปล้ำชิงชนะเลิศ
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประจำปี 2555 ณ จังหวัด
สุพรรณบุรี จำนวน 35 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยปล้ำทีมชาติไทย
จำนวน 10 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง
(Purposive sampling) คือ มีประสบการณ์การ
แข่งขันกีฬามวยปล้ำระดับชาติและนานาชาติอย่างน้อย
3 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ช่วงที่ 1

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสังเกต
พฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยปล้ำ
ทีมชาติไทย จำนวน 10 คน สำหรับการ
สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ระยะเวลาในการสัมภาษณ์

ประมาณ 1.30 ชั่วโมง ซึ่งทำการบันทึกเทปตลอดการสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬามวยปล้ำทีมชาติไทย ทั้ง 10 คน ทั้งขณะฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีวิธีการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย

1) การอยู่ในสนามศึกษาเป็นเวลานาน 2) การตรวจสอบข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่าง และ 3) วิธีการสามเส้า

ทั้งนี้เมื่อทำการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างจนได้ข้อมูลครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant comparison) ด้วยวิธีของ Glaser and Strauss (1967) (สาลีสุภรณ์, 2550) โดยนำเทปที่บันทึกการสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim) และสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต กำหนดรหัสข้อมูลแบบบรรทัดต่อบรรทัด (Line by line) แล้วสรุปเบื้องต้นโดยการนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และอธิบายหัวข้อที่ได้มาจากวิธีการ ต่างๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์

ช่วงที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกต

พฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมในช่วงการศึกษาที่ 1

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

1. สร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมในช่วงการศึกษาที่ 1

2. นำข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้เชี่ยวชาญกีฬามวยปล้ำจำนวน 6 ท่าน ตรวจสอบองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ

3. ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของข้อคำถาม (บุญธรรม, 2553)

4. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2555 จำนวน 30 คน (ชาย 15 คน และหญิง 15 คน) ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีประสบการณ์การแข่งขันอย่างน้อย 2 ปี เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

5. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำไปหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination index) เพื่อหาคุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถจำแนกคุณลักษณะที่แตกต่างกันในเรื่องที่ศึกษา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับผู้ฝึกสอนเพื่อขอความ

ร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2. อธิบายวัตถุประสงค์การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำกับกลุ่มตัวอย่างและผู้ฝึกสอน

3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบความสมบูรณ์หากยังไม่สมบูรณ์จะถูกนำไปยังผู้กรอกและแก้ไขให้สมบูรณ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

2. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach) (บุญธรรม, 2553)

3. ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination index) โดยการทดสอบค่า t ใช้สถิติ t-test (บุญชม, 2532)

ช่วงที่ 3 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ

ประชากร

นักกีฬามวยปล้ำที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา จำนวน 168 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬามวยปล้ำที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา จำนวน 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬามวยปล้ำอย่าง

น้อย 2 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 ข้อ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับผู้ฝึกสอนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2. อธิบายวัตถุประสงค์การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำกับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

3. ให้นักกีฬาตอบแบบวัด ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาสามารถควบคุมตนเอง มีสมามิความสามารถในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self-control) คือ ต้องควบคุมตนเองได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยมีวินัย ตรงต่อเวลาฝึกซ้อมได้ตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนวางไว้มีความมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อพัฒนานตนเองอย่างต่อเนื่อง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

พักผ่อนอย่างเพียงพอ

2. สมาธิ (Concentration) คือ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งเร้าที่ทำนั้นคือ คู่ต่อสู้ จิตใจต้องไม่วอกแวกกับสิ่งรบกวนรอบข้าง เช่น กรรมการผู้ตัดสิน กองเชียร์ สภาพแวดล้อมต่างๆ

3. การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ (Creating an advantage over the rival coot) คือ สามารถสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ โดยการกระตุ้นให้มีความฮึกเหิมในใจ พร้อมลุยใส่คู่ต่อสู้ตลอดเวลา เช่น การสัมผัสมือก่อนแข่งขัน การเข้าจับยึด การบุก การโต้กลับ

4. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) คือ จะต้องเชื่อมั่นในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพ เช่น เชื่อว่าจะทำเทคนิคได้แล้วจะทำได้ดี และประสบความสำเร็จอีกด้วย

5. การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (Overcome obstacles) คือ จะต้องเอาชนะความเหน็ดเหนื่อย การบาดเจ็บ ความหิวในการควบคุมและลดน้ำหนัก การตัดสินใจที่ไม่ยุติธรรม เปลี่ยนคำตัดสินจากฝึกสอนเป็นความท้าทาย และต้องมีวิธีจัดการพลังงานเชิงลบได้ก่อนถึงเวลาแข่งขัน

ตอนที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 26 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบจำนวน 4 ข้อ

มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66-

1.00 โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ยทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 ซึ่งบุญธรรม (2553) กล่าวว่า ถ้าค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ข้อคำถามนั้นก็เป็นตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้นถ้าข้อคำถามใดที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ข้อคำถามนั้นก็ถูกตัดออกไปหรือต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น ดังนั้นข้อคำถามทั้ง 30 ข้อ จึงอยู่ในเกณฑ์ที่ถือว่ามีความแม่นยำเชิงโครงสร้าง

มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ความเชื่อมั่นสูง ซึ่ง Fischer and Corcoran (1994) อ้างถึงใน (เกียรติสุดา, 2552) กล่าวว่าค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .71-1.00 ถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง

มีค่าอำนาจจำแนก (Discrimination index) อยู่ระหว่าง .38 ถึง .97 บุญชม ศรีสะอาด (2532) กล่าวว่า การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อความหรือข้อคำถามที่เป็น rating scale นิยมหาจากความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำโดยการทดสอบค่า t ถ้ามากกว่า -1 กับ +1 ถือเป็นอำนาจจำแนกที่สมบูรณ์ดังนั้นข้อคำถามทั้งหมดสามารถจำแนกนักกีฬามวยปล้ำที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกับนักกีฬามวยปล้ำที่มีความเข้มแข็งต่ำ จึงสามารถนำไปใช้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำได้

ตอนที่ 3 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ

จากผลการวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา ในภาพรวมพบว่านักกีฬามวยปล้ำในโรงเรียน กีฬาสังกัดสถาบันการพลศึกษา มีความ

เข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง (118 ± 12.35 คะแนน) โดยจำแนกความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักกีฬามวยปล้ำตามสังกัดแต่ละโรงเรียนกีฬา ดังนี้ คือ โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ เท่ากับ 116 ± 11.10 คะแนน โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี เท่ากับ 118 ± 11.30 คะแนน โรงเรียนกีฬาจังหวัด นครศรีธรรมราช เท่ากับ 118 ± 11.60 คะแนน และโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เท่ากับ 118 ± 11.90 คะแนน

วิจารณ์ผล

1. ผลการวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางจิตใจ ในนักกีฬามวยปล้ำ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ในนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาสามารถควบคุม ตนเอง มีสมาธิ มีความสามารถในการสร้างความได้ เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อม และแข่งขัน ซึ่งจากความหมายของความเข้มแข็ง ทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำมีความคล้ายคลึงกับ ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาอื่นๆ แต่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้นที่แสดงถึงลักษณะ ตามธรรมชาติของกีฬามวยปล้ำได้อย่างชัดเจน เช่น การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้และการ เอาชนะอุปสรรคต่างๆ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ในนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเอง (Self-control) สมาธิ (Concentration) การสร้างความได้เปรียบเหนือ คู่ต่อสู้ (Creating an advantage over the rival coot) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (Overcome obstacles)

การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง

สามารถฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนจัดไว้ให้ อย่างเคร่งครัด มุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับ ความสามารถให้สูงสุด ตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม อย่างสม่ำเสมอ ทุ่มเกี่ยวกับการแข่งขันมีวินัยในการ เลือกรับประทานอาหาร พักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่ง สอดคล้องกับ Loehr (1995) กล่าวว่านักกีฬา ทุกคนต่างต้องมีคุณสมบัติที่จะประสบความสำเร็จ คือพรสวรรค์และทักษะ ซึ่งทักษะ คือ การเรียนรู้ การควบคุม การฝึกฝนซ้ำๆ เช่น การฝึกกระโดด การวิ่ง การฝึกยิงปืน การตีลูก และการเตะให้ ชำนาญ นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนัก ซ้ำๆ และปฏิบัติให้ชำนาญในทางทฤษฎีนั้นทักษะมีผล ทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก

สมาธิ (Concentration) หมายถึง ความ สามารถในการตัดสิ่งรบกวนรอบข้าง จดจ่อต่อการ เข้าทำเทคนิคและคู่ต่อสู้ ควบคุมสมาธิได้ตลอด ระยะเวลาในการแข่งขันหรือแม้จะสูญเสียสมาธิแต่ สามารถรวบรวมกลับมาได้ในทันที ซึ่งในการเล่น กีฬามวยปล้ำไม่ว่าจะอยู่ในช่วงของการฝึกซ้อมหรือ สถานการณ์การแข่งขัน นักกีฬาจะต้องไม่วกแวก กับสิ่งที่รบกวนรอบข้าง เช่น กรรมการ ผู้ตัดสิน เนื่องจากกีฬามวยปล้ำจะต้องตัดสินและประเมิน คะแนนด้วยสายตาของกรรมการผู้ตัดสิน ฉะนั้น ไม่ว่าการตัดสินจะออกมาในลักษณะใดนักกีฬาจะ ต้องมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเกมส์การแข่งขันกับคู่ต่อสู้ อยู่ตลอดเวลา หรือแม้แต่กองเชียร์ที่ส่งเสียงเชียร์ ยั่ว คู่ต่อสู้ที่เล่นอย่างรุนแรง เล่นนอกเกม สภาพ แวดล้อมหรือสนามแข่งขันที่มีความไม่คุ้นเคย และ ความคาดหวังจากผู้ที่เกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมา มีผลต่อการควบคุมสมาธิของนักกีฬา ดังนั้นในขณะที่ แข่งขันไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์ใดๆ ก็ตามนักกีฬา จะต้องต้องมีวิธีในการรวบรวมสมาธิและสามารถตัด

สิ่งรบกวนให้ได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับศิลป์ชัย (2532) อ้างถึงในพิทยา (2553) กล่าวว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้สูงสูดนั้น ต้องมีสมาธิ มุ่งความสนใจในงานที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายใน

การสร้างความสำเร็จเปรียบเหนือคู่ต่อสู้ (Creating an advantage over the rival coot) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพลังที่เหนือกว่าเพื่อข่มขวัญคู่ต่อสู้ก่อนเริ่มแข่งขัน เช่น การสัมผัสมือ การเปล่งเสียงดังๆ การเดิน การกระตือรือร้น การเอามือตีเบาๆ เป็นต้น ลุยใส่คู่ต่อสู้ทันทีเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มแข่งขัน กระตุ้นตนเองให้มีความฮึกเหิมในใจด้วยเสียงเชียร์ ซึ่งการต่อสู้ในกีฬามวยปล้ำเป็นการเข้าประชิดตัวใช้การปล้ำกอด อวัยวะต่างๆ ทุกส่วนของร่างกาย จับยึด ควบคุม กดดันคู่ต่อสู้เพื่อนำไปสู่ความได้เปรียบ เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ ซึ่งจะต้องใช้ความพยายามแสดงออกทั้งท่าทางที่สวยงามและสมบูรณ์ในท่าจับยึดที่ตนเองถนัด รวมทั้งยังต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและคล่องแคล่วว่องไว พลั้วไหวอย่างอิสระไร้รูปแบบที่แน่ชัด ซึ่งสอดคล้องกับวังสรรค์ (2543) กล่าวว่าชัยชนะของนักกีฬามวยปล้ำสมัยใหม่ขึ้นอยู่กับความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ การคิดค้นท่าปล้ำให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของนักกีฬามวยปล้ำ ต้องมีความสามารถในการใช้สมอง ต้องต่อสู้ด้วยการป้องกันตนเองและรุกในเวลาเดียวกัน การหลอกหรือการแกล้งให้เหมือนการหาจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ การอยู่ในความสงบทั้งๆที่กำลังอยู่ในอารมณ์ที่ตึงเครียด และการตัดสินใจที่จะล้มคู่ต่อสู้

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าจะทำเทคนิคได้ มั่นใจว่าเล่นได้ดีทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขัน นำข้อผิดพลาด

ในการแข่งขันที่ผ่านมาฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดนั้น มั่นใจว่าจะได้คะแนนจากการทำ “Ordered hold หรือ Clinch” แม้แต่จะถูกทำคะแนนนำหรือว่าถูกทำโทษ “O” Caution ก็ไม่ทำให้ความมั่นใจลดลงได้ ซึ่งนักกีฬามวยปล้ำได้ใช้การพูดกับตนเองในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น เราจะต้องทำได้นะ เราจะต้องทำให้ดีที่สุด สู้ สู้ เราต้องทำเทคนิคให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วังสรรค์ สุฉันทบุตร (2543) กล่าวว่านักกีฬามวยปล้ำสามารถกระตุ้นตนเองให้เกิดความเชื่อมั่น โดยทางความคิดหรือพูด เช่น ฉันคือผู้ที่แข็งแกร่งที่สุด ใจเย็นๆ ฉันจะต้องเป็นผู้ชนะ เด่นสง่า ต่อสู้ต่อไป กล้าหาญ อื่นๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิมลมาศ ประชากุล (2551) กล่าวว่า การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถและมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ที่จะแสดงความสามารถนั้นๆ ได้ในการแข่งขันหรือในการฝึกซ้อมและเชื่อว่าผลของการแข่งขันหรือการซ้อมนั้นจะประสบความสำเร็จ นอกจากนั้น Weinberg and Gould (1999) อ้างถึงใน วิมลมาศ ประชากุล (2551) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา คือ ความเชื่อที่ตนเองสามารถจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้น ได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจหมายถึงการเตะลูกบอลเข้าประตู การเสิร์ฟเทนนิสแบบเอส (ACE) ได้ การพักฟื้นจากการบาดเจ็บ หรือการตีลูกเบสบอลแล้วได้โฮมรัน พฤติกรรมต่างๆ เหล่านั้น คุณเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ ส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่

การเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (Overcome obstacles) หมายถึง ความสามารถในการเอาชนะอาการบาดเจ็บ การลดน้ำหนัก ความเหน็ดเหนื่อย เปลี่ยนคำพูดจากผู้ฝึกสอนหรือคนรอบข้างให้เป็นความท้าทาย มีใจสู้ รู้จักวิธีการจัดการพลังงานเชิง

ลบเช่นอารมณ์โกรธ ความวิตกกังวล ความเครียด ความตื่นเต้น ความกดดันจากบุคคลรอบข้างจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ จากประสบการณ์ของผู้วิจัย นับตั้งแต่เป็นนักกีฬามวยปล้ำจนกระทั่งปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬามวยปล้ำทีมชาติไทย สามารถกล่าวได้ว่าธรรมชาติของกีฬามวยปล้ำสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มี 3 ประการ คือ 1) ความเหน็ดเหนื่อย เพราะกีฬามวยปล้ำต้องฝึกหนักซ้ำๆ เดิมๆ นานเป็นชั่วโมง 2) ความทิว เนื่องจากกีฬามวยปล้ำใช้น้ำหนักในการแย่งรุ่น เพื่อทำการแข่งขัน นักกีฬาที่รูปร่างสูงใหญ่ น้ำหนักน้อย จะเป็นผู้ได้เปรียบ มีโอกาสชนะสูง ดังนั้นนักกีฬาจะต้องควบคุมอาหารและเลือกรับประทานในสิ่งที่ไม่ทำให้สะสมอยู่ในร่างกาย และ 3) ความเจ็บปวด อันเนื่องจากการปะทะระหว่างการฝึกซ้อมโดยเฉพาะบริเวณใบหู ซึ่งมีอาการบวมคล้ายๆ ลูกชิ้นกลมๆ เพราะว่าเส้นเลือดฝอยบริเวณใบหูจะแตกและเลือดจะคั่งบริเวณใบหูจะมีความเจ็บปวดมากและหลีกเลี่ยงไม่ได้จะต้องฝึกซ้อมต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับวังสรรค์ (2543) กล่าวว่าการที่จะเป็นนักกีฬามวยปล้ำได้นั้นจะต้องมีกลยุทธ์ในหัวใจของผู้เล่น “การเอาชนะตนเองแม้เพียงเล็กน้อย แต่ว่ามีคุณค่าใหญ่หลวง”

2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 ถือได้ว่าเป็นแบบวัดที่มีความเชื่อมั่นระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยที่มีผลต่อค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เช่น ความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง เพราะผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2555 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้มานั้นมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ดังที่ สุวิมล ติรกันันท์ (2546) ได้

กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่ทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสูง คือจำนวนผู้ตอบแบบวัด ซึ่งในทางสถิติจำนวนกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป ถือได้ว่ามีจำนวนเพียงพอต่อการคำนวณหาความเชื่อมั่น การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำของผู้วิจัยในครั้งนี้เป็นลักษณะแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับคะแนน ของไลเคิร์ท (likert) จึงควรใช้สูตรในการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ตามวิธีการของครอนบาชแอลฟา ซึ่งเป็นสูตรการคำนวณที่เหมาะสมกับแบบวัดลักษณะประมาณค่า จึงส่งผลให้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

3. การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2555 พบว่านักกีฬามวยปล้ำมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬาทั้ง 4 แห่ง มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจใกล้เคียงกัน อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำ ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขัน หรือแม้แต่โปรแกรมการฝึกซ้อม ลักษณะสภาพแวดล้อม การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนในการฝึกนักกีฬา ไม่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกฝนให้นักกีฬามวยปล้ำพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับที่สูงขึ้น เพียงแต่ผู้ฝึกสอนต้องนำไปฝึกให้กับนักกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักการ และผสมผสานกันระหว่างศาสตร์และศิลป์อย่างลงตัว จึงจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านความเข้มแข็งทางจิตใจได้ซึ่ง นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2540) เสนอแนะแนวทางการสร้างความเข้มแข็ง

ทางจิตใจ คือ นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดีไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหน โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยากความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา

แต่ทั้งนี้ถ้านักกีฬาคนใดมีการเตรียมความพร้อมและฝึกฝนมาเป็นอย่างดีทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะจากการแข่งขันในที่สุด จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า “นักกีฬามวยปล้ำคือผู้ทรงพลังใจแกร่งและชาญฉลาด”

สรุป

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาที่สามารถควบคุมตนเอง มีสมาธิ มีความสามารถในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยมีองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้ การควบคุมตนเอง (Self-control) สมาธิ (Concentration) การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ (Creating an advantage over the rival coot) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ (Overcome obstacles)

2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ .96 และมีความจำแนกอยู่ระหว่าง .38-.97

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง **ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้**

แนวทางในการสร้างนักกีฬามวยปล้ำให้ประสบความสำเร็จ ควรให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านจิตใจโดยเฉพาะความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาระดับเยาวชนและประชาชน ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

2. ควรมีการสร้างแบบฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ

แหล่งให้ทุนการศึกษา

สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ติดต่อ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ได้ที่ นายสุรเชษฐ ขวัญใน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 72000 โทรศัพท์ 08 1763 8168, e-mail: Skwannai@hotmail.com

บรรณานุกรม

เกียรติสุดา ศรีสุข. (2552). ระเบียบวิธีวิจัย. โรงพิมพ์ครองช้าง. เชียงใหม่.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์มนตรี.

(2551). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. ฝายวิทยาศาสตร์
การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

_____. (2540). คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬาตามมุมมองทางจิตวิทยาการกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์
การออกกำลังกายและการกีฬา 1 (1): 27-31.

บุญชม ศรีสะอาด. (2532). การวิจัยเบื้องต้น. สำนักพิมพ์อภิชาติการพิมพ์. มหาสารคาม.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2553). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. สำนักพิมพ์
ศรีอนันต์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.

พิทยา บุญคงเสน. (2553). จิตวิทยาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี, สุพรรณบุรี.

วังสรรค์ สุฉันทบุตร. (2543). คู่มือการฝึกกีฬามวยปล้ำขั้นพื้นฐาน. โรงพิมพ์การศาสนา. กรุงเทพฯ.

วิมลมาศ ประชากุล. (2551). ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้าง
จากทฤษฎีข้อมูล. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (ทฤษฎีและการปฏิบัติการ). ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมบุญรณ์ ลิขิตยี่งวรา. (2548). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่
เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.

สุริยัน สมพงษ์. (2554). การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุวิมล ติรกานันท์. (2546). การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์แนวทางสู่การปฏิบัติ. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สาลี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1 สามลดา, กรุงเทพฯ.

Jones, G. and 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. (1995). The new toughness training for sport: Mental emotion and physical conditioning from one of the world's premier sports psychology, New York.
- _____. (1995). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington Stephen Greene Press, New York.