



ความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล สโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

กิตติ์ คุณกิตติ เปรมศักดิ์ ไกรทอง และนภสร จินขวั้น
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการอาสาสมัคร โดยเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวทางการกีฬา จำนวน 33 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินค่า 4 อันดับ (อันดับ 1 ทำเป็นประจำ - อันดับ 4 ไม่เคยทำเลย) และแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 36 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน - อันดับ 8 จริงสำหรับฉัน) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี ร้อยละ 76.7 มีประสบการณ์การเล่นอยู่ระหว่าง 6-10 ปี ร้อยละ 73.3 ความก้าวร้าวโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงสุด ค่าเฉลี่ย 30 คะแนน โดยพบว่าอยู่ในระดับสูงสุด 2 ด้าน คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ ค่าเฉลี่ย 36 คะแนน และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอีกเหิม ค่าเฉลี่ย 35 คะแนน ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงสุดทุกด้าน ค่าเฉลี่ย 21 คะแนน และความก้าวร้าวทางการกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ด้านศักยภาพ ด้านความ پاکเพียรอุตสาหะ และด้านความคิดในแง่บวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

คำสำคัญ: ความก้าวร้าวทางการกีฬา; ความเข้มแข็งทางจิตใจ; นักกีฬาฟุตบอล



AGGRESSION IN SPORT AND MENTAL TOUGHNESS OF FOOTBALL PLAYERS AT UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

Kit Khunkitti, Pramsak Kraithong, and Napasorn Jeenkuan

Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University

Abstract

The research aimed to study the level and relationship between sport aggression and mental toughness among Uttaradit Rajabhat University football club athletes. A sample of 30 people by means of volunteer sampling. The instrument used to collect data was a questionnaire to measure aggression in sports, 33 items with standard scores of 4 ranks (rank 1 regularly - rank 4, never doing) and a questionnaire measuring mental toughness of 36 items with standard scores. 8 rank values (1st untrue for me - 8th true for me). Data were analyzed using statistics, percentage, mean, and standard deviation and Pearson's correlation coefficient.

The results found that the sample group was between 18-20 years old, 76.7% had playing experience between 6-10 years, 73.3% overall aggression was at the highest level with an average of 30 points, moreover, It was found to be at the highest level in two areas: instrumental aggressive behavior with an average of 36 points and energetic aggressive behavior with an average of 35 points. Overall, mental fitness was at the highest level in all areas, with a mean value of 21 points, and athletic aggression had a high positive correlation with self-esteem. Mentally strong in four aspects: Mental self-concept, Potential, Painstaking perseverance and positive thinking with statistical significance .01.

Keywords: Aggression in Sport, Mental Toughness, Football Players



บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สถาบันการศึกษา มีการส่งเสริมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา กีฬาฟุตบอลทั้งในระดับภูมิภาค และเพื่อให้ให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างจากการศึกษาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการปะทะ นักกีฬามีโอกาสเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างรุนแรง เกิดการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เกิดการบาดเจ็บได้ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2013) กล่าวว่า หากนักกีฬาสามารถควบคุมสภาพจิตใจตนเองได้ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการแข่งขันก็จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และไม่เกิดผลกระทบด้านลบกับตัวนักกีฬาได้ โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งนักกีฬาทุกคนต้องมีความสามัคคีกันภายในทีม มีจิตใจที่เข้มแข็งเป็นหนึ่งเดียว มีความมุ่งมั่น อีกทีมพร้อมช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแข่งขัน เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องเล่นเป็นทีม มีความสัมพันธ์กันในทุกตำแหน่งการเล่น สอดคล้องกับ กุลธิดา เทียนпати (Kuntida Tienpati, 2016) กล่าวว่า กีฬาปะทะประเภททีม เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความก้าวร้าวในการแข่งขัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ได้ นักกีฬาแต่ละคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน บางคนเป็นคนสุขุม บางคนร่าเริง ซึ่งลักษณะนิสัยเหล่านี้ก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทีม และเมื่อต้องเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน นักกีฬาต้องเรียนรู้และสามารถปรับอารมณ์ไม่ให้เกิดความก้าวร้าวนอกเกมการแข่งขันให้ได้ ความก้าวร้าวทางการกีฬาเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการกีฬา ทั้งเจตนาและไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายร่างกาย มีการใช้กำลังหรือความพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแข่งขัน (Department of Physical Education, 2013) ซึ่งลักษณะของความก้าวร้าวทางการกีฬา แบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ พฤติกรรมก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือการตั้งใจทำร้าย พฤติกรรมก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือตั้งใจจะทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ เพื่อเป้าหมายที่จะชนะ และพฤติกรรมอีกทีมเป็นการใช้ร่างกายไปในทางที่ถูกต้องตามกฎหมาย กติกาในการแข่งขันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ดังที่ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (Thanida Julavanitphong, 2012) กล่าวว่า วิธีที่จะช่วยป้องกันไม่ให้นักกีฬาเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่พึงประสงค์ สามารถทำได้โดยการให้นักกีฬามุ่งจุดสนใจของตนเองไปที่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ณ เวลานั้น และปฏิเสธสิ่งที่เป็นปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่จะกระตุ้นพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง หากควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ แล้วนำมาเป็นแรงผลักดัน เป็นแรงกระตุ้นในระดับที่เหมาะสม ก็จะส่งผลให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการแข่งขัน และแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และวิธีในการลดความก้าวร้าวทางการกีฬาสามารถทำได้หลายวิธี เช่นการฝึกทักษะความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับการฝึกทักษะความสามารถทางการกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการในการที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬานาญพนธ์ วงศ์จตุรภัทร วิมลมาศ ประชากุล ชูศักดิ์ พัฒนมะนตรี ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี(Naruepon Vongjaturapat, Wimonmas Prachakul, Chusak Pattanamontri, Chatkamol Singnoi, & Anusorn Montri, 2011) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจจะทำให้นักกีฬามีความได้เปรียบเหนือกว่าคู่ต่อสู้ โดยจะรักษาระดับความได้เปรียบตามสถานการณ์ต่างๆ ที่นักกีฬากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีทั้งติดตัวโดยธรรมชาติ และจากประสบการณ์หรือต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ โลเออร์ (Loehr, 1993 as cited in Kuntida Tienpati, 2016) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้นักกีฬาสามารถเผชิญกับ



สถานการณ์การแข่งขันที่ต่างกันได้ นอกจากนี้ มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton, Marsh, Martin, Richards, & Perry, 2004 as cited in Thanida Julavanitphong, Naruepon Vongjaturapat, & Wichai Julavanitphong, 2010) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นลักษณะทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญต่อเป้าหมายหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกระหว่างการแข่งขันมี 12 องค์ประกอบ คือ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง 2) อึดทนต่อทรมานทางด้านจิตใจ 3) ศักยภาพ 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ 5) ความพากเพียรอดสาหัส 6) ความคุ้นเคยกับงาน 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย 10) ความคิดในแง่บวก 11) การจัดการความเครียดให้น้อยลง และ 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2013) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันโดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬาก็กลับมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง ดังนั้นจากเหตุผลที่ได้กล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความก้าวร้าวทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดี มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

สมมติฐานการวิจัย

ความก้าวร้าวทางการกีฬามีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ในทิศทางบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ได้มาด้วยวิธีการอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) ทั้งหมด 30 คน โดยพิจารณาเกณฑ์นำเข้า ดังนี้

1. เป็นนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ไม่ต่ำกว่า 1 ปี
2. มีความสมัครใจเข้าร่วม

ส่วนเกณฑ์คัดออก นักกีฬาไม่มีความสมัครใจเข้าร่วมและเป็นนักกีฬาสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์น้อยกว่า 1 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ดังนี้

1. แบบสอบถามวัดความก้าวร้าวทางการกีฬา พัฒนาโดยอินันท์ เพียรดี (Atinan Piendee, 2008) จำนวน 33 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินค่า 4 อันดับ (อันดับ 1 ทำเป็นประจำ - อันดับ 4 ไม่เคยทำเลย) โดยแบบสอบถามวัดความก้าวร้าวทางการกีฬามีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบฮึกเหิม โดยกำหนดแปลผลช่วงคะแนนเฉลี่ย ไว้ดังนี้

35 - 44 คะแนน	หมายถึง	ความก้าวร้าวสูงสุด
27 - 34 คะแนน	หมายถึง	ความก้าวร้าวสูง
19 - 26 คะแนน	หมายถึง	ความก้าวร้าวปานกลาง
11 - 18 คะแนน	หมายถึง	ความก้าวร้าวต่ำ

2. แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ พัฒนาโดยธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (Thanida Julavanitphong et al., 2010) จำนวน 36 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน - อันดับ 8 จริงสำหรับฉัน) โดยแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีทั้งหมด 12 องค์ประกอบ คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ศักยภาพ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ความพากเพียรอดสาหัส ความคุ้นเคยกับงาน การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ความคิดในแง่บวก การจัดการความเครียดให้น้อยลง และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง โดยกำหนดแปลผลช่วงคะแนนเฉลี่ย ไว้ดังนี้

3 - 10 คะแนน	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำ
11 - 17 คะแนน	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง
18 - 24 คะแนน	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับสูง

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Item Objective Congruence Index: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC ในแต่ละข้อคำถามอยู่ในเกณฑ์ระหว่าง 0.66 - 1.00

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cranach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .92

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. นำหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ถึงหัวหน้าผู้ฝึกสอนฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยชี้แจงการวิจัยให้อาสาสมัครที่เข้าร่วมวิจัย เมื่ออาสาสมัครเข้าใจแล้วจึงให้กรอกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



3. ผู้วิจัยแนะนำตัวต่อกลุ่มตัวอย่าง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและแนะนำวิธีการตอบแบบสอบถาม

4. เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างคนละ 1 ชุด ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลแบบสอบถามเอง และเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทันทีเมื่อกลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลเสร็จ

5. นำแบบสอบถามที่เก็บได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และวิเคราะห์ระดับความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ หมายเลขโครงการ URU-REC No. 050/64 ลงวันที่ 29 ตุลาคม 2564 ซึ่งผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ และความเสี่ยงใดบ้างที่จะได้รับในการวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ เมื่อกลุ่มตัวอย่างรับทราบและตัดสินใจจึงยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเก็บไว้เป็นหลักฐาน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
18 - 20 ปี	23	76.7
21 - 23 ปี	7	23.3
ตำแหน่ง		
ผู้รักษาประตู	2	6.7
กองหลัง	13	43.3
กองกลาง	4	13.3
กองหน้า	11	36.7
รวม	30	100

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์มีอายุ 18-20 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 และอายุ 21 - 23 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ตำแหน่งที่เล่น กองหลัง 13 คน



คิดเป็นร้อยละ 43.3 กองหน้า 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 กองกลาง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 และผู้รักษาประตู 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

2.ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ความก้าวร้าวทางการกีฬา	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย	22	3.95	ปานกลาง
พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ	30	4.02	สูง
พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอึกเขิม	30	3.39	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	27	3.78	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวทางการกีฬา ในระดับสูงมี 2 ด้าน คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ ($\bar{X} = 30$, S.D. = 4.02) และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอึกเขิม ($\bar{X} = 30$, S.D. = 3.39) และระดับปานกลาง คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย ($\bar{X} = 22$, S.D. = 3.95) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 27$, S.D. = 3.78)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง	21	2.62	สูง
อึดทนต่อสิ่งท้านทางจิตใจ	20	3.10	สูง
ศักยภาพ	20	3.14	สูง
การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่	20	3.22	สูง
ความพากเพียรอดทน	16	1.75	ปานกลาง
ความคุ้นเคยกับงาน	21	2.00	สูง
การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง	21	2.18	สูง
ความรู้สึถึงคุณค่าของงาน	21	2.35	สูง
ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	21	2.31	สูง
ความคิดในแง่บวก	20	2.99	สูง
การจัดการความเครียดให้น้อยลง	18	2.55	สูง
ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง	21	2.78	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	20	2.58	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง 11 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.62) อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ ($\bar{X} = 20$, S.D. = 3.10) ศักยภาพ ($\bar{X} = 20$, S.D. = 3.14) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ($\bar{X} = 20$, S.D. = 3.22) ความคุ้นเคยกับงาน ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.00) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.18) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.35) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.31) ความคิดในแง่บวก ($\bar{X} = 20$, S.D. = 2.99) การจัดการความเครียดให้น้อยลง ($\bar{X} = 18$, S.D. = 2.55) และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ($\bar{X} = 21$, S.D. = 2.78) ส่วนด้านความพากเพียรอดสาหัส อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 16$, S.D. = 1.75) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 20$, S.D. = 2.58)

3. ข้อมูลความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล สโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ตารางที่ 4 ค่าความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล สโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ (n = 30)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ความก้าวร้าวทางการกีฬารวมทั้ง 3 ด้าน	
	(r)	ระดับความสัมพันธ์
ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง	0.160	ต่ำ
อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ	0.776**	สูง
ศักยภาพ	0.721**	สูง
การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่	0.647**	ปานกลาง
ความพากเพียรอดสาหัส	0.748**	สูง
ความคุ้นเคยกับงาน	0.552**	ปานกลาง
การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง	0.656**	ปานกลาง
ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน	0.641**	ปานกลาง
ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	0.595**	ปานกลาง
ความคิดในแง่บวก	0.716**	สูง
การจัดการความเครียดให้น้อยลง	0.514**	ปานกลาง
ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง	0.429*	ปานกลาง

**p<.01, *p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความก้าวร้าวทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ และเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด โดยมีความสัมพันธ์ระดับสูงอยู่ 4 ด้าน คือ ด้านอึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ ($r = 0.776**$) ด้านความพากเพียรอดสาหัส ($r = 0.748**$) ด้านศักยภาพ ($r = 0.721**$) และด้านความคิดในแง่บวก ($r = 0.716**$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์กันระดับปานกลางอยู่ 6 ด้าน คือ ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ($r = 0.656**$) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ($r = 0.647**$) ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ($r = 0.641**$) ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ($r = 0.595**$) ด้านความคุ้นเคยกับงาน ($r = 0.552**$) และด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลง ($r = 0.514**$) อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์กันระดับปานกลางที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 อยู่ 1 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ($r = 0.429^*$) และมีความสัมพันธ์กันระดับต่ำ คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ($r = 0.160$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวทางการกีฬา ในระดับสูงมี 2 ด้าน คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ และพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบฮึกเหิม และระดับปานกลาง คือ พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้ายร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมอยู่ในระดับสูง

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง 11 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ศักยภาพ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ความคุ้นเคยกับงาน การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ความคิดในแง่บวก การจัดการความเครียดให้น้อยลง และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ส่วนด้านความพากเพียรอดสาหัส อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมอยู่ในระดับสูง

3. ความก้าวร้าวทางการกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์และเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด โดยมีความสัมพันธ์ระดับสูงอยู่ 4 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ด้านความพากเพียรอดสาหัส ด้านศักยภาพ ด้านความคิดในแง่บวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์กันระดับปานกลางอยู่ 6 ด้าน คือ ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ และด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ด้านความคุ้นเคยกับงาน และด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์กันระดับปานกลางที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 อยู่ 1 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง และมีความสัมพันธ์กันระดับต่ำ คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีประเด็นนำมาอภิปรายผลวิจัย ดังนี้

1. ความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อทินันท์ เพียรดี (Atinan Piendee, 2008) ได้ทำการสร้างแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ ผลวิจัยพบว่า นักกีฬาชายมีพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาสูง และมีพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาแตกต่างกับนักกีฬาหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20 คะแนน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.58 ซึ่งอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติ คุณกิตติ กิจเจริญลาวัน วารินทร์ ฟองพัน และอภิเชษฐ์ สุวรรณรัตน์ (Kit Khunkitti, Kitcharoen Lawin, Warin Fongfan, & Apichet Suwannarat, 2020) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือครั้งที่ 32 ณ จังหวัดเชียงราย ผลวิจัยพบว่า นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน และสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติ์ คุณกิตติ อัครพล ไชยศิริพันธ์ และเบญจพล มาติตต่อ (Kit Khunkitti, Akkarapol Chaikiran, & Benjapol Matituet, 2023) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ กรณีศึกษานักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรธานี ผลวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน

2. ความก้าวร้าวทางการกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล สโมสรมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีแสดงว่า ความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความเชื่อมโยงร่วมกันไปในทิศทางบวก ทำให้นักกีฬาบรรลุวัตถุประสงค์ในการแข่งขัน ซึ่งถ้าพิจารณาในรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน ของความก้าวร้าวทางการกีฬาที่มีอยู่ในระดับสูงมีอยู่ 2 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ และด้านพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอีกเหิม ซึ่งทั้ง 2 ด้านนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของการแข่งขันกีฬาโดยเฉพาะพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอีกเหิม สอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2013) กล่าวว่า ความก้าวร้าวที่มีลักษณะพฤติกรรมแสดงออกจากการใช้ร่างกายในทางที่ถูกต้องเป็นไปตามกฎกติกาการแข่งขันโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแต่ไม่ต้องการทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ซึ่งนักกีฬาเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่น ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่เป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะการกดดันทั้งในระหว่างการแข่งขันและระหว่างการฝึกซ้อมโดยนักกีฬาต้องไม่ย่อท้อ แต่ต้องมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากคู่ต่อสู้ จากสภาวะสิ่งแวดล้อมในขณะแข่งขัน และจากภายในจิตใจของตนเอง โดยการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถฝึกฝนได้ด้วยวิธี การสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ฝึกความพากเพียร อดสาเหะ เพิ่มศักยภาพ สร้างความคิดในแง่บวก ตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ มีความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีความคุ้นเคยกับงาน และมีการจัดการความเครียดให้น้อยลง (Thanida Julavanitphong et al., 2010) ซึ่งสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2013) ได้กล่าวไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถฝึกฝนได้และพัฒนาได้ด้วยวิธีการฝึกจิตใจทั้ง 7 ประการ คือ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงลบ และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก (Nicholl, Polman, Levy, & Backhouse, 2008; Kuntida Tienpati, 2016) ซึ่งถ้านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงก็จะสามารถจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ดี โดยการใช้การจินตภาพและการควบคุมความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถเผชิญกับปัญหาและมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (Chairat Choosakul, & Thanida Julavanitphong, 2014) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดสาเหะ และความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น จากผลวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความก้าวร้าวทางการกีฬามีความสัมพันธ์ที่สูงกับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจซึ่งเป็นมุมมองของคนที่มีต่อตนเองให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีความสัมพันธ์กับด้านความพากเพียรอดสาเหะเป็นการคงความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้จะมีงานหรืออุปสรรคที่



ยากลำบากก็ตาม มีความสัมพันธ์กับด้านศักยภาพเชื่อว่าตนเองมีความสามารถหรือพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป และมีความสัมพันธ์กับด้านความคิดในแง่บวกซึ่งเป็นด้านที่แสดงให้เห็นว่านักกีฬามีกระบวนการในการคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบาก หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น (Middleton et al., 2004; Thanida Julavanitphong et al., 2010) ดังนั้น การที่นักกีฬามีทัศนคติที่ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ มีความคิดอย่างเป็นระเบียบ (Loehr, 1986; Kuntida Tienpati, 2016) สอดคล้องกับ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (Thanida Julavanitphong, 2012) กล่าวว่า หากนักกีฬาสามารถควบคุมความรู้สึกได้แล้วนำมาแปรเปลี่ยนเป็นแรงผลักดันหรือแรงกระตุ้นทางกายภาพ (Physiological Arousal) ในระดับที่เหมาะสมก็จะส่งผลให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นในการแข่งขันและผลักดันให้สามารถแสดงทักษะและความสามารถต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ส่งผลไปถึงเพื่อนร่วมทีมของนักกีฬาก็จะรู้สึกถึงความมุ่งมั่นนั้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

นักกีฬาฟุตบอลควรมีการฝึกทักษะทางด้านจิตใจเป็นประจำเพื่อไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้นักกีฬาฟุตบอลประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน และลดพฤติกรรมความก้าวร้าวที่ไม่พึงประสงค์ที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬาได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ของความก้าวร้าวทางการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจกับตัวแปรอื่น เช่น ตำแหน่งของการเล่น ประสบการณ์ของการเป็นผู้เล่น และช่วงอายุของนักกีฬา
2. ศึกษาความสัมพันธ์ความเข้มแข็งทางจิตใจกับความก้าวร้าวทางการกีฬาโดยแยกศึกษาลักษณะของพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาทั้ง 3 ด้าน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ฝึกสอนนักกีฬาสโมสรฟุตบอลมหาวิทยาลัยอุตรดิตถ์ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่เสียสละเวลาให้ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งนี้

References

- Atinan Piendee. (2008). *A construction of aggressive behavior in sport measure for attack athletes* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Chusakul Choosakul, & Thanida Julavanitphong. (2014). Structural relationships of mental toughness factors in male and female Thai athletes. *Journal of Exercise and Sport Science*, 11(1), 42 - 61.
- Department of Physical Education. (2013). *Concept and self - assessment in sport psychology*. Bangkok: Weerawan Printing and Packaging.
- Kuntida Tienpati. (2016). *The relationship between mental toughness and emotional quotient of rugby football players* (Master's thesis), Burapha University.



- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Loehr, J. E. (1993). *Toughness training for life*. New York: Dutton.
- Khanittha Rahothan. (2011). *Mental toughness of women basketball players* (Master' s thesis), Srinakharinwirot University.
- Kit Khunkitti, Kitcharoen Lawin, Warin Fongfan, & Apichet Suwannarat. (2020). The mental toughness of Muay Thai athletes, Uttaradit Rajabhat University In the 32nd Northern Rajabhat University Competition. *Proceedings of the 6th Rajabhat University National and International Research & Academic Conferences (RUNIRAC VI)*, (pp.233 - 238). Chandrakasem Rajabhat University.
- Kit Khunkitti, Akkarapol Chaikirin, & Benjapol Matituet. (2023). Mental toughness: A case study of football players Uttaradit Province. *Journal of Sport Science and Health Innovation*, 2(1), 20 - 26.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. In self research centre biannual conference, Berlin. N.p.
- Naruepon Vongjaturapat, Wimonmas Prachakul, Chusak Pattanamontri, Chatkamol Singnoi, & Anusorn Montri. (2011). Mental toughness of talented female sepak takraw athletes high. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 274 - 287.
- Nicoholl, J. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182 - 1192.
- Thanida Julavanitphong, Naruepon Vongjaturapat, & Wichai Julavanitphong. (2010). The development of the Thai version of the mental toughness questionnaire. *Journal of Exercise and Sport Science*, 7(3), 1 - 14.
- Thanida Julavanitphong, (2012). *Teaching materials sports psychology*. Faculty of Sports Science Burapha University.