



## ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน

ลูกมาน เฮาะมะ สุใจ ส่วนไพโรจน์ และมัทธิ แวดราแม  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นงานที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติประจำปี 2565 และเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างในระยก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติระดับภาคใต้ จำนวน 15 คน ซึ่งมีผลการทดสอบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนา มาจาก ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นที่ .84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน (Paired Sample t - test) ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมในระดับปานกลางและภายหลังการทดลองมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ:** เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ นักฟุตบอลเยาวชน



## THE EFFECTS OF SPORT PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE TRAINING FOR INCREASING MENTAL TOUGHNESS IN YOUTH SOCCER PLAYER

Lukman Hohma, Sujai Suanphairot, and Mahdee Waederamae

Faculty of Education, Prince of Songkla University

### Abstract

The aims of the study of the effects of sport psychological technique training for increasing mental toughness research were to find out the mental toughness level of youth soccer players who attended to the Youth Soccer Thailand championship 2022 and to compare the mental toughness level within the one-sample group before and after trials. The subjects were 15 youth soccer players aging under 18 years old who were attended to the Youth Soccer Thailand Championship 2022, with moderate level of the mental toughness at before trial, and voluntary participation who were assigned to use Sport Psychological technique Training program. The research instruments were the Mental toughness inventory developed by the researcher based on Khanittha Rahotharn (2011), with the reliability value of .84, as well as the Sport Psychological technique Training program, taking twice per 4 weeks and once per 1 hour 30 minutes. The data was analyzed by sum of level, Mean, Standard Deviation and Paired Sample t-test for one sample. The results showed that the level of mental toughness of youth soccer players at before performing the sport psychological training program was moderate level and was high level at after trial which was significant statistically higher than before at .01 level.

**Keywords:** Sport Psychological Technique, Mental toughness, Youth soccer player.



## บทนำ

การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจอีกทั้งยังพัฒนาทักษะและสมรรถนะต่าง ๆ ของร่างกายและสร้างความเพลิดเพลินได้อีกด้วย การเล่นกีฬาส่งเสริมให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์และสุขภาพจิตที่ดีและปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ การเล่นกีฬามีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ทั้งการเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายในแต่ละวันและการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือสู่ความเป็นเลิศ โดยเริ่มตั้งแต่กีฬาที่มีผู้เล่นคนเดียวจนถึงผู้เล่นถึงร้อยคน กีฬาส่วนใหญ่มักจะเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมรรถนะทางร่างกายเป็นหลัก แต่ปัจจุบันนี้การเล่นกีฬาต้องให้ความสำคัญด้านสภาพจิตใจควบคู่ไปกับสภาพร่างกายอันจะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ (Apiwat Panthong, Arinchaya Phromthep, Nopparat Kaesaman, Weerawat Khamsaenphan & Jeerawat Satthatham, 2017)

การแข่งขันและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมีหลากหลายช่วงวัยและแต่ละช่วงวัยมีเป้าหมายการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันไป ดังที่ ปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์ ธนภุต ทูริสุทธิ์ และประจัญ กิ่งมิ่งแฮ (Preecha Siriratpaibool, Tanakrit Thurisut & Prachon Kingminghae, 2019) ได้ให้ความสำคัญกับนักกีฬาวัยที่อายุไม่เกิน 18 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่จะย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้นและเป็นช่วงอายุที่นักกีฬาระดับโลกและระดับเอเชียก้าวเข้ามาติดทีมชาติและทีมสโมสร นักกีฬาที่ช่วงอายุไม่เกิน 18 ปี จะเรียกว่าเป็น “เยาวชน” ซึ่งการพัฒนา นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนมุ่งเน้นให้นักกีฬาสามารถก้าวขึ้นไปเล่นในรุ่นถัดไปและรุ่นผู้ใหญ่ได้ จึงต้องเตรียมความพร้อมทุกด้านทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังที่สมาพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA, 2016) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนานักฟุตบอลเยาวชนเป็นลำดับแรก หากทีมชาติไหนไม่มีการพัฒนาระบบเยาวชนที่ดีจะส่งผลให้ทีมชาติชุดใหญ่ขาดความต่อเนื่องในการต่อยอดและไม่แข็งแกร่งพอที่จะแข่งขันระดับนานาชาติได้

การพัฒนานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสู่ความเป็นเลิศนั้นไม่เพียงแต่จะพัฒนาศักยภาพด้านร่างกายอย่างเดียวเพราะสภาพจิตใจก็ส่งผลต่อการเล่นกีฬาเช่นกัน ดังที่ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (Phanuwat Wachirathanin, 2010) กล่าวว่าหากนักกีฬาฟุตบอลต้องการแสดงความสามารถสูงสุดของตนเองได้ ต้องให้ความสำคัญกับ 3 องค์ประกอบต่อไปนี้ คือ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและเหมาะสมในการแข่งขันกีฬามีการจัดการอารมณ์ที่ดีหรือสภาพจิตใจที่เข้มแข็งและยืดหยุ่น การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมโดยเริ่มตั้งแต่การวางนโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาตั้งแต่รากหญ้าเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับนักกีฬาในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ วิชิต ตงศิริกุล (Wichit Tongsirikul, 2020) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาในระดับเยาวชนสู่ความเป็นเลิศต้องประกอบด้วย 1) การฝึกซ้อมด้านเทคนิคเฉพาะในกีฬาฟุตบอล 2) รูปแบบการเล่นที่หลากหลาย (การบุกและการป้องกัน) 3) ความแข็งแรงของร่างกาย 4) ทักษะและการพัฒนาสภาพจิตใจ (ความมั่นใจในตนเอง ความเพียรพยายาม)

นักกีฬามักจะประสบกับสภาวะอารมณ์ที่ถูกกดดันในระหว่างแข่งขันหรือก่อนการแข่งขันซึ่งนักกีฬาต้องฝึกรับมือจัดการให้ได้ เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) จะบ่งชี้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองได้ แต่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้โดยพัฒนาฝึกฝนให้เท่ากับการฝึกฝนสมรรถนะทางร่างกาย และยังสามารถลดความตึงเครียดในการซ้อมและแข่งขันได้ดียิ่งขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้มาโดยพันธุกรรมและทักษะต่าง ๆ เพราะถ้านักกีฬาที่มีทักษะและสมรรถนะทางร่างกายเท่ากันนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองให้ถึงขีดสุดได้และพร้อมที่จะรับมือกับความกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้างในทางบวกและทางลบ ในทางบวกนี้หมายถึงการใช้ทักษะและความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งประสบผลสำเร็จก็เป็นผลดี แต่ในทางลบ คือ บุคคลที่ประสบความพ่ายแพ้และอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ซึ่งถ้านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถเอาชนะอุปสรรคที่เผชิญได้ (Witthawat Srinonyang, 2009)



ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันและเป็นปัจจัยสำคัญในการจะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นผู้ชนะได้ หากนักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีจินตภาพได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม ยิ่งสร้างโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกอีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ (Motivation Climate) เช่น ความสนุกสนาน ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา (Phusanaphat Somnin, 2015)

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิธีที่สามารถเรียนรู้จากผู้ฝึกสอนและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (Phanuwat Wachirathanin, 2010) ได้เสนอแนวทางการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไว้ 4 ประการ คือ การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ โอลเวรา (Olvera, 2020) กล่าวว่า การฝึกสมาธิ การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการตั้งเป้าหมาย สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ดังนั้นการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควรจะมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแก่นักกีฬาเพื่อสามารถรับมือและจัดการอารมณ์ที่เปลี่ยนไปให้กลับคืนสู่ภาวะปกติให้เร็วที่สุด

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่ต้องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนโดยนำเทคนิคทางจิตวิทยา 4 เทคนิค อันประกอบด้วย การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง และการกำหนดเป้าหมาย ไปพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนในการแข่งฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดพัทลุง เพื่อสามารถแสดงออกศักยภาพทางด้านกีฬาออกมาให้ดีที่สุดและสามารถรับมือกับผลของการแข่งขันที่ตามมาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสามารถมีพฤติกรรมที่ดีในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ที่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้นำไปใช้ในการแข่งขันได้จริงและสามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพจิตใจของนักกีฬานำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นและปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ต่าง ๆ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติประจำปี 2565
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้ารับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในระยะก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

### สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

### วิธีการดำเนินการวิจัย

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

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลจังหวัดปัตตานีอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 30 คน และให้ทำการทดสอบโดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ



ระดับปานกลางและสมัครใจในเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 โปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย 4 เทคนิค คือ การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการสร้างสมาธิ โดยพัฒนาและปรับปรุงจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษา

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และการพัฒนาและการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

2.1.2 ผู้วิจัยได้ร่างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬานำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

2.1.3 ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา

2.1.4 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอยู่ในระดับเหมาะสมมาก สามารถนำไปทดลองใช้ได้

2.1.5 ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง

2.1.6 ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะคติ ความท้าทายในกีฬา สมาธิ และการควบคุมตนเองซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจาก ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2556)

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการตรวจสอบและพัฒนาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยนำข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงเครื่องมือให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

2.2.2 ตรวจสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในเชิงคุณภาพด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence) พบว่าผ่านเกณฑ์ 0.5 ทุกข้อคำถาม สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลต่อไปได้

2.2.3 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาพัฒนาจากคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ มาทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือและได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .84

2.2.4 นำเครื่องมือไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.3 เกณฑ์การแปลผลระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2013)

### ช่วงคะแนน

### ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

168 - 200

สูงมาก

135 - 167

สูง

102 - 134

ปานกลาง

69 - 101

ต่ำ

ต่ำกว่า 68

ต่ำมาก



### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2565

3.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ถึงผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมเยาวชนจังหวัดปัตตานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 นัดหมายประชุมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

3.2.1 จัดดำเนินการปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ฝึกสอน รับทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวิธีการฝึกและการเทคนิคการฝึกแต่ละเทคนิคในการทำวิจัย

3.2.2 ผู้วิจัยชี้แจงและทำหนังสืออธิบายวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยรวมถึงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครองเพื่อขอความยินยอมในการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัย

3.2.3 ให้นักกีฬาทั้งหมดทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาและนำนักกีฬากลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง 15 คนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม มาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาและฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

3.2.4 ให้นักกีฬากลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลไปพร้อมกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาโดยใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3.2.5 ให้นักกีฬากลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยให้นักกีฬาทำแบบสอบถาม 45 นาที

3.3 นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ หาผลบวกรวม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก และเปรียบเทียบความแตกต่างของผลของความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดยใช้ Paired sample t - test ในการวิเคราะห์ความแตกต่าง





## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง ในภาพรวมและแยกเป็นรายด้าน

| ความเข้มแข็งทางจิตใจ    | Pre - test   |       | Post - test |      | Paired Samples test |      | t     | df | Sig    |
|-------------------------|--------------|-------|-------------|------|---------------------|------|-------|----|--------|
|                         | Mean         | S.D.  | Mean        | S.D. | M Different         | S.D. |       |    |        |
| 1. การควบคุมตนเอง       | 26.20        | 2.56  | 30.53       | 1.55 | 4.33                | 2.44 | 6.879 | 14 | < .001 |
| 2. สมาธิ                | 23.33        | 3.03  | 29.33       | 1.79 | 6.00                | 3.85 | 6.029 | 14 | < .001 |
| 3. ทักษะ                | 26.13        | 3.02  | 30.27       | 1.79 | 4.13                | 3.04 | 5.256 | 14 | < .001 |
| 4. ความเชื่อมั่นในตนเอง | 23.93        | 3.59  | 28.87       | 1.99 | 4.93                | 3.80 | 5.018 | 14 | < .001 |
| 5. ความท้าทายในกีฬา     | 25.00        | 4.87  | 28.80       | 1.85 | 3.80                | 4.94 | 2.976 | 14 | < .001 |
| รวม                     | 124.60       | 10.77 | 147.80      | 6.56 | 23.20               | 9.90 | 9.075 | 14 | < .001 |
|                         | ระดับปานกลาง |       | ระดับสูง    |      |                     |      |       |    |        |

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมีคะแนนรวมเฉลี่ย เท่ากับ 124.6 อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองเท่ากับ 147.8 อยู่ในระดับสูง

2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งสองระยะเวลาพบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้ ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.20 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 30.53 ผลการเปรียบเทียบพบว่าการควบคุมตนเองของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

ด้านที่ 3 ด้านทักษะ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง คือ 26.13 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง คือ 30.27 ผลการเปรียบเทียบพบว่า ทักษะของนักกีฬาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

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

## การอภิปรายผล

1. ก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนทั้ง 30 คน มีคะแนนรวมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกในระดับปานกลาง ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ควรได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ กิลเลน และซานตานา (Guillen & Santana, 2018) ได้กล่าวถึงการพัฒนานักกีฬาช่วงอายุ 16 - 19 ปี เป็นช่วงที่นักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับน้อยและปานกลาง หากเป็นนักกีฬานั้นไม่ได้อยู่ในสโมสรระดับอาชีพ ควรที่จะฝึกฝนนักกีฬากลุ่มนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาและสร้างรายได้เปรียบในอนาคต นอกจากนี้ ขนิษฐา ระโหฐาน (Khanittha Rahothon, 2011) ได้แนะนำว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมควรอยู่ในระดับสูงเพื่อที่จะต่อสู้ ฟันฝ่าอุปสรรคในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่ไม่สังกัดสโมสร บางคนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงโดยที่สามารถฝึกเทคนิคจิตวิทยาเพื่อให้เกิดการรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่อไปจนเกิดการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสังเกตเห็นได้ว่าการเล่นฟุตบอลและการใช้ชีวิตดีขึ้น มีการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ตนเองกำหนดและมีความตั้งใจต่อการงานที่ทำส่งผลให้ศักยภาพในตนเองออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุผลของการวิจัยที่นำนักกีฬากลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพราะเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการฝึกฝนทักษะเหล่านี้ให้เกิดความชำนาญสามารถใช้ได้จริงในการแข่งขันฟุตบอลจนกระทั่งนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต แต่อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ยในระดับที่สูง เป็นกลุ่มที่ไม่เหมาะต่อการทำการวิจัยในครั้งนี้ แต่ผู้วิจัยยังคงย้ำความสำคัญของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควรมีการฝึกในทุกเพศ ทุกวัย และทุกชนิดกีฬา และจำเป็นต่อการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หากนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว นักกีฬาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อรักษาระดับทักษะตนเองและคงไว้ความเข้มแข็งในการเล่นกีฬาฟุตบอลตลอดไป

2. หลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการฝึกและหลังการฝึกที่แตกต่างทางสถิติ พบว่าภายหลังการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงและมีพัฒนาการสูงกว่าก่อนการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับ คาล์ว เวินเบิร์ก เฟรซิงเกอร์ เมลลانو และอลิซาเบธ (Weinberg, Freysinger, Mellano & Elizabeth, 2016) ที่ได้กล่าวถึงการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาว่า การพูดกับตนเอง การสร้างสมาธิ การจินตภาพ และการตั้งเป้าหมาย ส่งผลเชิงบวกต่ออารมณ์ของนักกีฬาและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ด้วย เนื่องจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักกีฬาเผชิญหน้ากับความกดดันในสนามแข่งขันและการฝึกซ้อมได้ดี และสามารถยกระดับตนเองให้มีวินัยการเป็นนักกีฬาที่ดี บุคลิกที่ดีของนักกีฬา ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความท้าทายในการแข่งขันที่จะมาถึง รวมไปถึงการแข่งขันในระดับที่สูง นอกจากนี้ บิวเลนท์ และริดวาน (Bülent & Ridvan, 2017) ได้ศึกษาการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาระดับมืออาชีพประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสนับสนุนจิตใจของนักกีฬาประกอบไปด้วย การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง และการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างการรับรู้และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ดีในการจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬากลุ่มตัวอย่างมาจาก 8 ชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬามีการพัฒนาสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ในการจัดการกับสิ่งเร้ารอบตัว และมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการสร้างพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหวของนักกีฬาซึ่งเป็นทักษะสำคัญในทุกประเภทกีฬา เนื่องจากนักกีฬากลุ่มทดลองได้รับการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาควบคู่การฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่งผลต่อการเจริญงอกงามของสภาพจิตใจของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ โควเดน ครัสต์ ทิบเบิร์ต และแจ๊คแมน (Cowden, Crust, Tibbert, & Jackman, 2020) ที่กล่าวว่าวิธีการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 45-60 นาทีในทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 6 ครั้ง สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ





ในนักกีฬาเนื่องจากนักกีฬาใช้เวลาในการทำสมาธิ ทบทวนการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจมีความสมดุลมากที่สุดและเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามีความสำคัญต่อนักกีฬาทุกระดับ และทุกช่วงวัยเพราะความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นปัจจัยส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ ปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ สภาพสังคม การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สิ่งแวดล้อมรอบข้างในการหล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นมา ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาในการแข่งขันและการฝึกซ้อม เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวชี้วัดศักยภาพของนักกีฬาในการเล่นกีฬา จากการศึกษาและวิจัยของผู้วิจัยพบว่า การฝึกเทคนิคจิตวิทยาสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ คริสต์ และคลาฟ (Crust & Clough, 2011) ที่พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ใช่พันธุกรรมที่มาจากกำเนิด แต่เป็นลักษณะนิสัยที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาขึ้นมาได้ กระบวนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเยาวชนหรือนักกีฬาอาชีพจึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศที่จิตใจ เช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องมีความสนุกสนานและท้าทาย มีการกระตุ้น การรับรู้ว่านักกีฬามีความสามารถที่แตกต่างกัน และให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุและประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกัมนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา ทุกสิ่งล้วนส่งผลทางตรงและทางอ้อมแก่นักกีฬา ซึ่งการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การบ่มเพาะทัศนคติจากครอบครัว สังคมรอบข้างและอื่น ๆ แต่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่นักวิจัยและโค้ชนำมาสร้างทีมกีฬาและจิตวิญญาณของการเป็นนักกีฬาที่ดี อีกทั้งสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อให้แสดงศักยภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตซึ่งพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างภายหลังจากการทดลองอยู่ที่ 30.77% เป็นพัฒนาการที่อยู่ในระดับปานกลาง อัตราร้อยละที่เพิ่มขึ้นของนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างสร้างความเชื่อมั่นให้แก่การฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬาและบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลดีต่อทีม ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง เป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ความกดดันในกีฬาและความเครียดในกีฬาแต่สามารถรับมือจัดการกับสิ่งเร้าให้สามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุสโกวสกา และเวิร์กจิค (Guszkowska & Wojcik, 2021) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากับการแสดงทักษะการเล่นกีฬาของนักกีฬา พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสามารถเล่นกีฬาอย่างเต็มศักยภาพ นักกีฬาที่มีสภาพร่างกายและทักษะที่ดี บ่งบอกถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดี ดังนั้นการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถส่งเสริมให้นักกีฬาให้เจริญเติบโตเป็นนักกีฬาที่ดีได้ เพราะการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาพัฒนาทั้งสภาพจิตใจของนักกีฬา สภาพร่างกายและทักษะการเล่นกีฬาให้แสดงออกอย่างถูกวิธีและมีการประเมินเลือกใช้ทักษะต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชาญฉลาด

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬา เช่น การยิงประตู และการส่งบอล
2. ควรมีการออกแบบโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ในนักกีฬาระดับสโมสรที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะและมิติภายในด้านจิตใจในการเป็นนักกีฬาที่ต้องรักษาสภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดการเป็นมืออาชีพในกีฬาฟุตบอล
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลควรทำความเข้าใจความรู้ความเข้าใจในแนวคิดและทักษะการประเมินนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาเป็นไปในแนวทางเดียวกัน



4. ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่สนใจกีฬา ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาที่ตนดำเนินการฝึกซ้อมและต่อยอดให้เป็นกิจกรรมภายในทีม

## References

- Apiwat Panthong, Arinchaya Phromthep, Nopparat Kaesaman, Weerawat Khamsaenphan & Jeerawat Satthatham. (2017). Long Term Athlete Development. *Graduate Studies Journal*, 14(64), 15 - 22. Retrieved from <https://www.tci-thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/download/92773/72635>
- Bülent, & Rıdvan. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312 - 2319. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1170187.pdf>
- Cowden, Crust, Tibbert, & Jackman. (2020). *Mental toughness development and training in sport*. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9780429025112-4>
- Crust, & Clough. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21 - 32. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- FIFA. (2016). *Youth Football Manual*. Retrieved from <http://www.Digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhr2gjshmxrilpf-pdf>
- Guillen, & Santana. (2018). Exploring mental toughness in soccer players of different levels of performance. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y EL Deporte*, 13(2), 297 - 303. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/325741929>
- Guszkowska & Wójcik. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 1, 1 - 12. Retrieved from <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Khanittha Rahothon. (2011). *Mental toughness of Female Basketball Players (Master's thesis)*, Srinakharinwirot University. Retrieved from [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Khanittha\\_R](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Khanittha_R)
- 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-mentaltoughness/docview/2455941259/se-2>
- Phanuwat Wachirathanin. (2010). *The use of psychological techniques of Sepak takraw players* (Master's thesis), Srinakharinwirot University. Retrieved from [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Panuwat\\_W.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Panuwat_W.pdf)
- Phusanaphat Somnin. (2015). *Sports and Exercise Psychology (Handout)*, Udon Thani Rajabhat University, Udon Thani. Retrieved from <http://portal5.udru.ac.th/ebook/pdf/upload/17uD2yX5Ktl522197X6G.pdf>



- Preecha Siriratpaibool, Tanakrit Thurisut & Prachon Kingminghae. (2019). The Development to Promote the Sport for Youths Model of Sport club in Sports Association Udon Thani Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(1), 326 - 338. Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/169460/129243/526421>
- Weinberg, Freysinger, Mellano & Elizabeth. (2016). Building Mental Toughness: Perceptions of Sport Psychologists. *The Sport Psychologist*, 30, 231 - 241. Retrieved from <https://journals.Humankinetics.com/view/journals/tsp/30/3/article-p231.xml>
- Wichit Tongsirikul (2020). *The guideline model of the excellence football training centres in school* (Doctoral dissertation), Burapha University. Retrieved from [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810067.pdf](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810067.pdf)
- Witthawat Srinonyang. (2009). *A study of mental toughness of Thai national athletes team and personal sport participating in the 24<sup>th</sup> sea games competition at Nakhon Ratchasima province*. Srinakharinwirot University. Retrieved from [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo\\_Coa/Wittawat\\_S.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wittawat_S.pdf)

Received: 2023, March 2

Revised: 2023, November 7

Accepted: 2023, November 22

