



ผลของโปรแกรมการฝึกสตีต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของนักกอล์ฟเยาวชน



ละอองดาว เชื้อนเพชร ศคินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ และวรกร ทรัพย์วิระปรณ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกสตีต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของนักกอล์ฟเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกอล์ฟเยาวชน อายุ 9 - 12 ปี ที่สมัครใจยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสตี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยการจับคู่คะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกสตีตาม แนวทางมหาสติปัญญา 4 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 2) แบบทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสตีทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวม 16 ครั้ง และฝึกที่บ้านทุกวัน ๆ ละ 20 นาที โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า

1) กลุ่มทดลองที่ มีคะแนนความแม่นยำ ในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) กลุ่มทดลอง มีคะแนนความแม่นยำ ในการพัตต์กอล์ฟ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ฝึกสตี; นักกอล์ฟเยาวชน; ความแม่นยำ; พัตต์กอล์ฟ





THE EFFECTS OF MINDFULNESS TRAINING PROGRAM OF JUNIOR GOLFER GOLF PUTTING ACCURACY

Laorngdao Khaunphet, Sasinan Sirithadakunlaphat, and Warakorn Supwirapakorn

Faculty of Education, Burapha University

Abstract

The research aim was to study the effects of the mindfulness training program on putting accuracy among junior golfers. Thirty participants aged between 9 to 12 years old who voluntarily consented to participate in a mindfulness training program. Random assignment was used to assign the participants into the experimental and control groups, with 15 subjects in each group obtained from the selection with a putting accuracy test. The instruments used were 1) the mindfulness training program (MTP) developed by the researcher based on Mahasatipatthan IV. 2) the putting accuracy test, and There were 16 sessions in the experiment, each lasting 50 minutes, for eight weeks and practice at home every day, 20 minutes each. The experiment was divided into three phases: before the experiment, after the experiment, and the follow - up period. Data were analyzed using repeated measures ANOVA.

The research found that 1.) The experimental group had golf putting accuracy scores in the post- experimental and follow - up periods were higher than before the experiment with statistical significance at the .05 level. 2.) The experimental group had golf putting accuracy scores in the post - experimental and follow - up periods were higher than the control group.

Keywords: Mindfulness, Golf Putting, Accuracy, Youth golfers

บทนำ

ปัจจุบันมีนักกอล์ฟเยาวชนหันมาให้ความสนใจเล่นกอล์ฟมากขึ้น อีกทั้งมีองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ให้ความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนจากการเล่นกีฬากอล์ฟ ซึ่งเห็นได้จากการจัดการแข่งขันระดับจังหวัด ภูมิภาค ระดับประเทศและต่างประเทศเพิ่มขึ้นทุกๆปี เนื่องจากเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านร่างกายและ จิตใจ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสังคมที่ดี (Apiluck Thienthong, 2013) ทำให้ผู้ที่เล่นกีฬากอล์ฟ ได้รับประโยชน์ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย นักกีฬากอล์ฟต้องมีการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้การ เคลื่อนไหว ต้องใช้พลังกำลังในการตีและการเดินสนาม 2) ด้านอารมณ์ ในการตีกอล์ฟต้องใช้สมาธิกับการเล่น มากเป็นพิเศษและการวางแผนการเล่น การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากความผิดพลาด การควบคุมอารมณ์จะทำให้ สามารถเล่นได้ตามแผนที่วางไว้ 3) ด้านสติปัญญาเนื่องจาก กีฬากอล์ฟมีกฎ กติกา และมารยาทซึ่งทำให้ผู้ เล่นต้องปฏิบัติตาม รวมถึงต้องศึกษา อันเป็นการส่งเสริมทางด้านสติปัญญา ความจำให้กับนักกีฬากอล์ฟ (Anon Muentup, & Woradet Chantarasorn, 2017) นอกจากนี้กีฬากอล์ฟมีการแข่งขันกันทั้งระดับ สมัยครเล่นและระดับอาชีพ โดยมีนักกอล์ฟทั้งชายและหญิงของประเทศไทยที่สามารถทำผลงานได้ดี สร้าง ชื่อเสียงในการแข่งขันระดับโลก นักกอล์ฟเหล่านี้ล้วนเคยเป็นนักกอล์ฟเยาวชนมาก่อน ดังนั้นการให้ ความสำคัญกับนักกีฬาระดับเยาวชนจะเป็นการวางรากฐานสำคัญและต่อยอดไปสู่เป้าหมายสูงสุด ในการสร้าง รายได้และเป็นนักกอล์ฟมืออาชีพให้กับผู้ที่ต้องการประกอบอาชีพนี้ในอนาคตได้

การที่นักกอล์ฟเยาวชนเหล่านี้มีความมุ่งมั่นให้ตนเองสามารถก้าวเข้าสู่การเป็นนักกีฬากอล์ฟอาชีพได้ นั้นมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ต้องประกอบด้วยการมีสมรรถภาพ ทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะกีฬาร่วมกัน (Supatcharin Pan-Uthai, & Apiluck Thienthong, 2014) นอกจากนี้ ยังมีมิติองค์ประกอบด้านความมุ่งมั่นในกีฬากอล์ฟพรณศึกษจังหวัดขอนแก่นพบว่า ความสามารถทางด้านร่างกายและทางจิตใจมีผลต่อความสามารถด้านกีฬา (Dusadee Senrit, & Krittapasanchaithorn, 2011) เช่นเดียวกับจากการศึกษาของ (Chattrakul Pan - Uthai, Chakrapong Khaothin, & Supatcharin Pan - Uthai, 2011) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแบบประเมินความสามารถในการ เป็นนักกีฬากอล์ฟเยาวชนสมัครเล่น พบว่าความไม่พร้อมด้านจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อร่างกายและ ความสามารถด้านกีฬา ทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับการเตรียมความ พร้อมทั้งสามด้าน คือ ความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจและความพร้อมด้านทักษะกีฬา ควบคู่กันไป เพื่อให้ นักกอล์ฟสามารถก้าวเข้าสู่การเป็นนักกีฬากอล์ฟอาชีพตามที่ตั้งเป้าหมายได้สำเร็จ

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่าในกลุ่มนักกีฬาและในกลุ่มเยาวชนได้มีการนำ การฝึกสติมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาได้ (Heckman, 2018) โดยมีการศึกษาผลของการฝึกสติและ สมาธิในการเล่นกีฬาพบว่า การฝึกสติส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬาทุกชนิดกีฬา (Thanadet Phosri, 2012) จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย และระบบประสาท อัตโนมติ โดยการฝึกสติ มีผลต่อการเล่นกีฬา รวมทั้งการสร้างเชื่อมั่นเมื่อไม่สามารถฝึกทางกายได้ แม้แต่ หน่วยงานของโอลิมปิก ที่ได้สร้างเว็บไซต์ขึ้นมา ชื่อ Mind Olympic channel. (Binner, 2021) ซึ่งให้ ความสำคัญกับการฝึกสติที่มีผลต่อนักกีฬาระดับโลก การมีสติจะช่วยให้ นักกีฬา ตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกตัวในช่วงเวลาปัจจุบันมากขึ้น แม้ว่าบุคคลนั้นมีพื้นฐานด้านทักษะกีฬา หรือลักษณะทาง กายภาพที่แตกต่างกัน สำหรับกีฬากอล์ฟได้นำการฝึกสติมาใช้ (Gomberg, 2014) โดยได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการฝึกสติต่อประสิทธิภาพการตีกอล์ฟพบว่า จิตใจมีผลต่อการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย และการฝึก สติยังส่งผลต่อคลื่นสมองของนักกีฬา เมื่อนักกอล์ฟมีความเชื่อมั่นในตนเองจนสามารถพัตต์ได้อย่างอัตโนมัติ จะทำให้คลื่นไฟฟ้าสมองมีลักษณะความถี่ต่ำ ช่วยในการเพิ่มความมั่นใจในระดับที่สูงขึ้นและมีความตื่นตัว ลดลง ส่งผลต่อการฝึกควบคุมความตั้งใจในนักกอล์ฟเยาวชนและจากการศึกษาของ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และ อภิลักษณ์ เทียนทอง (Supatcharin Pan - Uthai, & Apiluck Thienthong, 2014) ยังได้ทำการศึกษาเรื่อง

ทัศนคติต่อจิตวิทยาการกีฬาและความยากลำบากทางจิตใจของตัวแทนนักกีฬาเยาวชนแห่งประเทศไทยพบว่า หลังการฝึกควบคุมความตั้งใจจะมีช่วงการคงที่ของระดับคลื่นสมองคลื่นอัลฟา ซึ่งคลื่นไฟฟ้าสมองระดับอัลฟา จะพบมากในช่วงที่เป็นคลื่นสมองที่ผ่อนคลายทำให้เพิ่มความสนใจในการตอบสนองและการมองเห็นที่สูงขึ้น ปราศจากความกังวลส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ และการเจริญสติแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นส่วนย่อยส่วนหนึ่งในมหาสติปัฏฐาน 4 หมวดกายานุสสติปัฏฐาน ได้รับความนิยมนำมาใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับนักกีฬาหลายชนิด หากนำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะกีฬาจะส่งผลดีต่อความแม่นยำ

การฝึกสติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 คือ ให้มีสติ รู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่เอาจิตเข้าไปปรุงแต่ง เป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดู เห็นธรรมชาติ ความไม่แน่นอนของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป สอนให้อยู่กับปัจจุบันของการเคลื่อนไหวทุกขั้นตอน เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตจะจำอาการได้อย่างอัตโนมัติ ช่วยให้นักกีฬายู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น (Chaichan Wongsomboon, & Permporn Bupphawong, 2021) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของนักกอล์ฟเยาวชนโดยนำแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 มาใช้ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ของนักกอล์ฟเยาวชน ในการพัฒนาศักยภาพทั้ง สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะกีฬา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็น นักกอล์ฟเยาวชน (Junior Golfer) ที่เป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ภาคตะวันออก ที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการสิงห์ไทยแลนด์จูเนียร์ภาคตะวันออก (TGA - SINGHA Junior Golf Ranking) ประจำปี 2565 - 2566 จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกอล์ฟเยาวชน (Junior Golfer) ที่เป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ภาคตะวันออกที่มีอายุ 9 - 12 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการสิงห์ไทยแลนด์จูเนียร์ภาคตะวันออก (TGA-SINGHA Junior Golf Ranking) ประจำปี 2565 - 2566 ที่มีผลการแข่งขันในรุ่น flight D,C ที่สมัครใจยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ โดยผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดค่า effect size เท่ากับ 0.25 ค่า α เท่ากับ .05 Power เท่ากับ 0.8 จำนวน 2 กลุ่ม จำนวนครั้งของการวัด 3 ครั้ง ได้กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 28 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างจึงเพิ่มจำนวนอีกร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30.8 คน หรือคิดเป็น 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เกณฑ์คัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria) มีดังนี้

1. ไม่เคยผ่านการอบรมเกี่ยวกับการฝึกสติ
2. มีประสบการณ์ในการร่วมแข่งขันนักกอล์ฟเยาวชน อย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป
3. มีผลการแข่งขันในรุ่น flight C, D มีอายุ ตั้งแต่ 9 - 12 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการสิงห์ไทยแลนด์จูเนียร์ (TGA-SINGHA Junior Golf Ranking) ภาคตะวันออก ประจำปี 2565 - 2566
4. เป็นผู้ที่ยังสนใจในใฝ่ฝันอยากเข้าร่วมการศึกษาวิจัยด้วยความเต็มใจ

เกณฑ์คัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria) มีดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้อย่างต่อเนื่อง หรือขาดการเข้าร่วมการวิจัย 2 ครั้งขึ้นไป
2. มีปัญหาด้านสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วย ต้องเข้ารับการรักษาในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยขอถอนตัวออกจากการศึกษาวิจัยด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม หรือกลุ่มตัวอย่างมีอาการบาดเจ็บของร่างกายจนไม่สามารถตีกอล์ฟได้ตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกสติ เป็นโปรแกรมที่นำแนวคิดของมหาสติปัฏฐาน 4 มาปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม ซึ่งการฝึกสติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนด พิจารณาส่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงมี 4 อย่าง คือ 1) กำกับรู้เท่าทันเรื่องทางกาย (กาย) เป็นการรับรู้สิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส 2) กำกับรู้เท่าทันความรู้สึก (เวทนา) เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส 3) รู้เท่าทันความคิดหรือผลจากความคิดปรุงแต่ง (จิต) เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เป็นเพียงการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นมีทั้งด้านดีและไม่ดี ที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องเอาอารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นไปปรุงแต่ง สามารถยับยั้งอารมณ์ด้านดีและไม่ดีได้ และ 4) การตามดูรู้เท่าทันธรรมชาติที่เกิดขึ้น (ธรรม) ทำให้รับรู้เท่าทันสิ่งเร้า เรื่องราว เหตุการณ์แล้วสามารถเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ตอบสนองให้เป็นไปตามสัญชาตญาณ (ธรรม) ทั้งนี้ใช้หลักการหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด และหายใจออกช้า ๆ เพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้น จะทำให้ผ่อนคลายและรู้สึกตัว ณ เวลานั้นที่ลมหายใจเข้าและออก ทำให้ลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลาย (Wirachai Khamthom, 2019)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ดังนี้ 1) ผู้เชี่ยวชาญศึกษาศาสตร์อนุสาขา วิชาสังคมศึกษา (พระพุทธศาสนากับสังคม จิตภาวนาตามแนวสติปัฏฐานและอานาปานสติ) 2) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทางสมองและระบบประสาทและผู้ป่วยจิตเวช 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพุทธศาสตร์ 4) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านประสาทวิทยาศาสตร์ 5) ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬากอล์ฟ / นักกีฬากอล์ฟอาชีพ / ผู้ฝึกสอนอิสระ/ผู้ตัดสินกอล์ฟ พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือวิจัยโดยมีค่าระดับความคิดเห็นต่อโปรแกรม คือ เหมาะสม หมายถึงมีค่าระดับความคิดเห็นความเหมาะสม กับองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ 1) ความสอดคล้องกับหลักการและทฤษฎี 2) กิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบจุดประสงค์ เข้าใจ ขั้นตอนการอบรมเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ 3) กิจกรรมช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4) วิธีดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพของตนเอง 5) กิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความหมาย และเห็นความสำคัญของการฝึกสติต่อความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ 6) กิจกรรมมีความเหมาะสมกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 7) ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม 8) สถานที่และอุปกรณ์เหมาะสมกับกิจกรรม 9) ความยากง่ายของโปรแกรมมีความเหมาะสม 10) ภาพรวมของกิจกรรมมีความเหมาะสม สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้จริง โดยโปรแกรมการฝึกสติประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1) “สร้างสัมพันธ์ภาพ” กิจกรรมที่ 2) “หายใจอย่างมีสติ” กิจกรรมที่ 3) “รู้กายรู้จิต” กิจกรรมที่ 4) “การเดินอย่างมีสติ” กิจกรรมที่ 5) “ฝึกสติแบบโยคะ เพิ่มพลัง 4 ฐาน” กิจกรรมที่ 6)

“พัตต์กอล์ฟแม่นยำ แก่นอยู่ที่สติ” กิจกรรมที่ 7) “ใจไม่นิ่ง ยิงไม่ได้” กิจกรรมที่ 8) “บูรณาการและยุติ” ทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวม 16 ครั้ง และฝึกที่บ้านทุกวัน ๆ ละ 20 นาที

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ (the putting accuracy test) เป็นแบบบันทึกที่ใช้ประเมินความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมสำหรับบันทึกความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบโดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความเหมาะสมต่อเครื่องมือวิจัย ทั้ง 5 ท่าน มีค่าระดับความคิดเห็นต่อแบบทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ คือ เหมาะสม หมายถึง มีค่าระดับความคิดเห็นความเหมาะสม เพื่อประเมินความสามารถในการใช้ไม้พัตต์เตอร์ ตีลูกกอล์ฟให้ลูกกอล์ฟกลิ้งบนกรีน เพื่อให้ลูกกลิ้งให้ได้ตามความเร็วที่เหมาะสม และให้ลูกกลิ้งไปในทิศทางที่ถูกต้อง และลูกกลิ้งลงหลุมถือว่าเป็นการเล่นจบในหลุมนั้น ๆ โดยได้รับคะแนนจากการตีลูกกอล์ฟ เพื่อให้ลูกกลิ้งลงหลุม ซึ่งมีระยะจากตำแหน่งการพัตต์ถึงหลุม 5 ฟุต โดยที่ผู้เข้าร่วมทดลองได้รับ 2 คะแนนถ้าพัตต์ลูกกอล์ฟลงหลุมในแต่ละครั้งของการพัตต์ และ 1 คะแนนหากพัตต์ลูกกอล์ฟไม่ลงหลุมแต่ลูกหยุดอยู่ใกล้หลุมในระยะไม่เกิน 1 ฟุต และจะได้รับ 0 คะแนน ถ้าพัตต์ลูกกอล์ฟไม่ลงหลุมและลูกหยุดอยู่ไกลหลุมในระยะเกิน 1 ฟุต ผู้เข้าทดลองร่วมปฏิบัติการพัตต์ทั้งหมด 50 ครั้ง จำนวน 5 รอบ รอบละ 10 ครั้ง พัก 10 นาทีระหว่างเริ่มรอบใหม่ เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้า โดยมีระดับคะแนนสูงสุด 100 คะแนน

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (A two - factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1971) แบ่งขั้นตอนการทดลองเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเสนอโครงร่างงานวิจัยและเครื่องมือวิจัยเพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ใบรับรองจริยธรรมที่ IRB4-259/2565 ลงวันที่ 27 ธันวาคม 2565 จากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อทางกลุ่มประชากรเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตการเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย และ ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองหรือกลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย ในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ และหากผู้ปกครองหรืออาสาสมัครกลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่สบายใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถออกจากการทำวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผล

ผู้ที่สนใจเป็นอาสาสมัคร โดยได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองและลงนามในใบยินยอมให้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟแล้วจับคู่คะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟโดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเก็บคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการพัตต์กอล์ฟไม่แตกต่างกัน

2. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการฝึกสติการฝึกสติ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวม 16 ครั้ง และไปฝึกที่บ้านเพิ่มเติมทุกวัน ๆ ละ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติแต่ทำการทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ แล้วนำคะแนนที่ได้ครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post - test) ในโครงการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกอล์ฟและไม่ได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกอล์ฟตามปกติ

3. ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยทำการทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสตีร์จิ้นแล้ว 2 สัปดาห์ ทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟแล้วนำคะแนนที่ได้ครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated - measures analysis of variance: One between - subjects variable and one within - subjects variable) (Howell, 1997, p.458)

สรุปผลการวิจัย

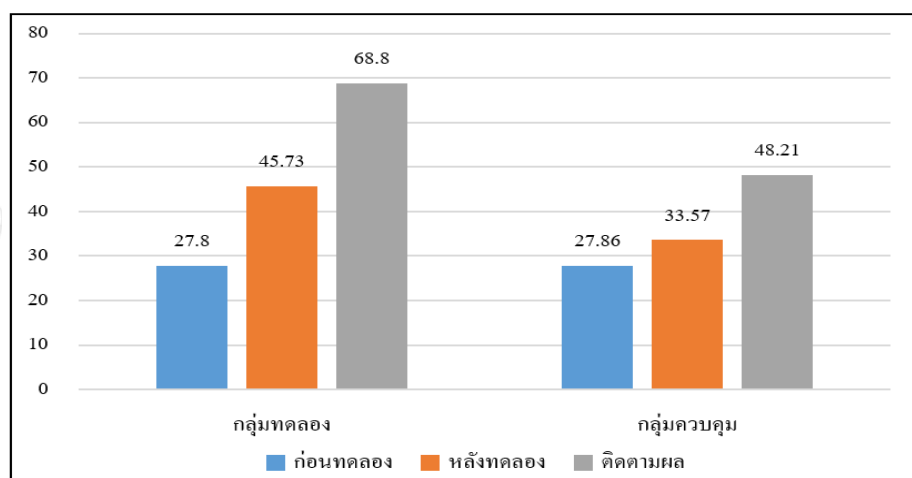
ส่วนที่ 1 ความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงด้วยตารางและภาพประกอบ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

Groups	Interval	M	S.D.	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	27.80	2.981	15
	หลังทดลอง	45.73	3.150	15
	ติดตามผล	68.80	4.887	15
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	27.86	3.110	14
	หลังทดลอง	33.57	2.065	14
	ติดตามผล	48.21	7.051	14

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เป็น 27.80, 45.73, และ 68.80 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม มีคะแนน 27.86, 33.57, และ 48.21 ตามลำดับ



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

จากภาพที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลเป็น 27.80, 45.73, และ 68.80 ตามลำดับ โดยคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 17.93 และ ระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 41.00 และสูงกว่าหลังทดลองเป็น 23.07

ขณะที่กลุ่มควบคุม มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลเป็น 27.86, 33.57, และ 48.21 ตามลำดับ โดยคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 5.71 และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 20.35 และสูงกว่าหลังทดลองเป็น 14.64

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ค่าสถิติ	ระยะเวลาการทดสอบ			SS	df	MS	F	P	η^2
	ความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ								
	ก่อน	หลังทดลอง	ติดตามผล						
	ทดลอง								
M	27.80	45.73	68.80	12673.378	2	6336.689	442.144*	.000*	.969
SD	2.981	3.150	4.887						

* $P < .05$

จากตาราง 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มทดลอง มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 12673.378 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 6336.689 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 442.144 และค่า P-value เป็น .000 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล โดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

Source	MD	SE	P
หลังทดลอง (45.73) – ก่อนทดลอง (27.80)	17.93	1.240	.000*
ติดตามผล (68.80) – ก่อนทดลอง (27.80)	41.00	1.699	.000*
ติดตามผล (68.80) – หลังทดลอง (45.73)	23.07	1.144	.000*

* $P < .05$

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง เป็น 17.933 ระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 41.00 และสูงกว่าหลังทดลองเป็น 23.07 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงดังตาราง 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมใน
ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ระยะ การทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	SS	MS	F	P	η^2
	M	S.D.	M	S.D.						
ก่อนทดลอง	27.80	2.981	27.86	3.110	-.06	.024	.024	.003	.960	.000
หลังทดลอง	45.73	3.150	33.57	2.065	12.16	1071.086	1071.086	148.791*	.000*	.846
ติดตามผล	68.80	4.887	48.21	7.051	20.59	3068.691	3068.691	84.480*	.000*	.758

* $P < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะหลังทดลอง ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ของกลุ่มทดลอง เป็น 45.73 กลุ่มควบคุมเป็น 33.57 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเป็น 12.16 มีค่าผลบวกของคะแนน เบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 1071.086 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 1071.086 การแจกแจงค่าเอฟค (F) เป็น 148.791 และค่า P - value เป็น .000 แสดงว่า ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า ในระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ของกลุ่มทดลอง เป็น 68.80 กลุ่มควบคุมเป็น 48.21 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเป็น 20.59 มีค่าผลบวกของคะแนน เบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 3068.691 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 3068.691 การแจกแจงค่าเอฟค (F) เป็น 84.480 และค่า P-value เป็น .000 แสดงว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 1 ที่เป็นเช่นนั้นเพราะโปรแกรมการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ร่างกายและพัฒนาจิตใจไปพร้อมๆกันทั้งการก้าวเดินในเวลาออกกำลังกาย และช่วงวัยของนักกอล์ฟเยาวชนที่มีการตื่นตัวอยู่เสมอ โดยสังเกตขณะฝึกให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันกับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำกิจกรรมต่างๆก็ให้รับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินเป็นเพียงผู้ ผู้ดู ผู้เห็นจิตใจไปพร้อมกัน เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาจากหลักการของมหาสติปัฏฐาน 4 มาปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม ซึ่งการฝึกสติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนด พิจารณาส่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงจากสิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจสัมผัส (Rungruang Limchu Patipan, 2019) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ มี 4 อย่าง คือ 1) กำกับดูรู้เท่าทันเรื่องทางกาย (กาย) เป็นการรับรู้สิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส 2) กำกับดูรู้เท่าทันความรู้สึก (เวทนา) เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส 3) รู้เท่าทันความคิดหรือผลจากความคิดปรุงแต่ง (จิต) เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เป็นเพียงการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นมีทั้งด้านดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องเอาอารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นไปปรุงแต่ง สามารถยับยั้งอารมณ์ด้านดีและไม่ดีได้ และ 4) การตามดูรู้เท่าทันธรรมชาติที่เกิดขึ้น (ธรรม) ทำให้รับรู้เท่าทันสิ่งเร้า เรื่องราว เหตุการณ์แล้วสามารถเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ตอบสนองให้เป็นไปตามสัญญาตาญาณ (ธรรม) ทั้งนี้ใช้หลักการหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด และหายใจออกช้า ๆ เพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้นจะทำให้ผ่อนคลายและรู้สึกตัว ณ เวลานั้นที่ลมหายใจเข้าและออก ทำให้ลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลายเป็นการหายใจอย่างถูกวิธี (Breathing exercise) ซึ่งการหายใจแบบนี้เป็นการหายใจด้วยกล้ามเนื้อและกระบังลมบริเวณช่องท้องลักษณะการหายใจเช่นนี้จะก่อให้เกิดการผ่อนคลายกับระบบประสาทส่งผลให้ร่างกายพร้อมที่

จะรู้สึกเครียดโดยมีสติรู้เท่าทัน การหายใจเข้า - ออก (Juthamas Haenjohn, 2016) ทั้งนี้ ใช้หลักการหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด และหายใจออกช้า ๆ เพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้น จะทำให้ผ่อนคลายและรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันลมหายใจ เข้าและออก ทำให้ลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลายผลของการหายใจแบบลึก (Deep Breathing) นี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยผลในระยะยาวของการหายใจแบบลึกจะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้ดีขึ้น โดยเฉพาะเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ที่ส่งไปยังอวัยวะในช่องอกและช่องท้อง สมอที่บริเวณระบบลิมบิก (Limbic System) และเปลือกสมอง (Cortex) ลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจและระบบการหายใจทำให้เป็นปกติเพิ่มความสามารถทางการรู้คิด (Cognitive Performance) (Wirachai Khamthom, 2019) และเพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักกอล์ฟเยาวชนโดยธรรมชาติของนักกีฬากอล์ฟจะมีการเคลื่อนไหวในการเล่นกอล์ฟ วิธีการฝึกสติแบบนี้จึงทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดหลักมหาสติปฏฐาน 4 และแนวคิดทางจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) การทำงานของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและสมอง (Physiology of The Nervous System: Brain Function) ประกอบไปด้วยกิจกรรมฝึกปฏิบัติ 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1) “สร้างสัมพันธ์ภาพ” กิจกรรมที่ 2) “หายใจอย่างมีสติ” กิจกรรมที่ 3) “รู้กาย รู้จิต” กิจกรรมที่ 4.) “การเดินอย่างมีสติ” กิจกรรมที่ 5) “ฝึกสติแบบโยคะ เพิ่มพลัง 4 ฐาน” กิจกรรมที่ 6) “พัชต์กอล์ฟแมน แก่นอยู่ที่สติ” กิจกรรมที่ 7) “ใจไม่นิ่ง ยังไม่ได้” กิจกรรมที่ 8) “บูรณาการและยุติ” กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสติ ทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 16 ครั้ง และฝึกที่บ้านทุกวัน วันละ 20 นาที อย่างต่อเนื่องจึงทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความแม่นยำในการพัชต์กอล์ฟสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการฝึกสติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง เพื่อพัฒนาศักยภาพทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะกีฬา เพื่อช่วยส่งเสริมให้นักกีฬากอล์ฟเยาวชนสามารถแสดงประสิทธิภาพในการ พัฒนาดตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ จากการสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองสรุปประเด็นได้ว่า

ประเด็นที่ 1 กลุ่มทดลองมีความคิดเห็นตรงกันว่า “จากการนำโปรแกรมการฝึกสติมาใช้ในช่วงเตรียมตัวก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันทำให้รู้สึกลดอาการตื่นเต้น ทำให้มีความมั่นใจในการพัชต์กอล์ฟ ทำให้สามารถทำคะแนนได้ดีกว่า และหากมีเวลาในการฝึกสติเพิ่มขึ้นยิ่งทำให้มีความแม่นยำในการพัชต์กอล์ฟยิ่งขึ้น”

ประเด็นที่ 2 กลุ่มทดลองมีความคิดเห็นตรงกันว่า “ได้นำโปรแกรมการฝึกสติมาใช้ในช่วงแข่งขัน ทำให้ลดความกังวล และรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยนำวิธีการฝึกสติแบบกำหนดลมหายใจเข้า - ออก มาใช้ในขณะทำการเพลย์ออฟ (Playoff) ทำให้ตนเองลดความตื่นเต้นได้มาก มีความมั่นใจในการตีช็อตต่าง ๆ ยิ่งเป็นการพัชต์ในระยะ 5 ฟุต ที่ได้ฝึกมาก่อนแล้วยิ่งมีความมั่นใจยิ่งขึ้น” และพบว่าการเจริญสติแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นส่วนย่อยส่วนหนึ่งในมหาสติปฏฐาน 4 หมวดกายนุสติปฏฐานได้รับความนิยมนำมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับนักกีฬาหลายชนิด (Chaichan Wongsomboon, & Permporn Bupphawong, 2021) จากผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติสามารถช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น หากนำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะกีฬาจะส่งผลดีต่อความแม่นยำ เพราะการกีฬากับสมาธิเป็นของคู่กัน หากได้มีการฝึกไปด้วย จะยิ่งทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงชัดเจนยิ่งขึ้น การฝึกสติตามแนวมหาสติปฏฐาน 4 คือ ให้มีสติ รู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่เอาจิตเข้าไปปรุงแต่ง เป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดู เห็นธรรมชาติความไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สอนให้อยู่กับปัจจุบันของการเคลื่อนไหวทุกขั้นตอน เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตจะอยู่กับปัจจุบันมาก

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสตี มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 2 โดยในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟสูงกว่ากลุ่มควบคุมและนักกอล์ฟเยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสตี มีคะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ จากการได้รับโปรแกรมการฝึกสตี ทำให้กลุ่มสามารถฝึกสตีการกำหนดลมหายใจ เป็นการหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด และหายใจออกช้า ๆ ในช่วงเริ่มต้น จะช่วยให้ผ่อนคลายและรู้สึกตัว ทำให้ลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลาย ผลของการหายใจแบบลึกนี้ช่วยให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยผลในระยะยาวของการหายใจแบบลึกจะช่วยเพิ่มการทำหน้าที่ของระบบประสาทอัตโนมัติให้ดีขึ้น โดยเฉพาะเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ที่ส่งไปยังอวัยวะในช่องอกและช่องท้อง สมอที่บริเวณระบบลิมบิก และเปลือกสมองที่ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจและระบบการหายใจทำให้เป็นปกติทำให้การทำงานด้านการรู้คิดดีขึ้น (Wirachai Khamthom, 2019) การฝึกสตีโดยใช้หลักการเหมือนกันกับหลักการการทำงานของสมอง หรือการฝึกเรื่องอื่น ๆ ต้องฝึกบ่อย ๆ จนกลายเป็นความเคยชินและเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ขณะฝึกสตีมักจะเกิดความคิดอื่นเข้ามาแทรกอยู่ตลอดเวลา บ้างยาวบ้าง กว่าจะระลึกได้ว่ากำลังฝึกสตีอยู่ หรืออยู่กับปัจจุบันขณะแต่ถ้าฝึกสตี ได้อย่างต่อเนื่องก็จะระลึกอยู่กับปัจจุบัน เพราะการเกิดการจำสภาวะของการระลึกได้ได้เร็วขึ้น สอดคล้องกับจากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ในกลุ่มนักกีฬาและในกลุ่มเยาวชนได้มีการนำการฝึกสตีมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ เพิ่มความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาได้ (Heckman, 2018) และจากการศึกษาผลของการฝึกสตีและสมาธิในการเล่นกีฬาพบว่า การฝึกสตีส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬาทุกชนิดกีฬา สอดคล้องกับ ธนาเดช โพธิ์ศรี (Thanadet Phosri, 2012) ได้ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย และระบบประสาทอัตโนมัติพบว่า การฝึกสตีมีผลต่อการเล่นกีฬา รวมทั้งการสร้างเชื่อมั่นเมื่อไม่สามารถฝึกทางกายได้แม้แต่นักกีฬานักเรียนของโอลิมปิกที่ได้สร้างเว็บไซต์ขึ้นมา ชื่อ mind Olympic channel. ที่ได้ให้ความสำคัญของการฝึกสตีที่มีผลต่อนักกีฬาระดับโลก การมีสติจะช่วยให้ นักกีฬา ตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกตัวในช่วงเวลาปัจจุบันมากขึ้น แม้ว่าบุคคลนั้นมีพื้นฐานด้านทักษะกีฬา หรือลักษณะทางกายภาพที่ต่างกัน สำหรับกีฬากอล์ฟได้นำการฝึกสตีมาใช้เช่นเดียวกัน (Gomberg, 2014) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสตีต่อประสิทธิภาพการตีกอล์ฟสอดคล้อง ธนาเดช โพธิ์ศรี (Thanadet Phosri, 2012) พบว่า จิตใจมีผลต่อการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อนักกอล์ฟมีความเชื่อมั่นในตนเองจนสามารถพัตต์ได้อย่างอัตโนมัติ เช่นเดียวกับ สุชาดา รัชฎาภิบาลโนบาย (Suchada Ratthapipannobai, 2021) ได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรีได้กล่าวว่า ความแม่นยำสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกฝนและประสบการณ์ ทุกคนสามารถมีความแม่นยำที่แตกต่างกันได้ถึงแม้ว่าจะได้รับการฝึกซ้อมมาดีเท่ากันก็ตามความแม่นยำมีประโยชน์ในการแข่งกีฬาเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อหากมีความแม่นยำจะได้รับคะแนนสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ควรฝึกหัดให้มีความชำนาญ และควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ความถี่ของการฝึกซ้อม ช่วงเวลาในการฝึกควรจะเป็นเวลาเดียวกัน และ ระยะเวลาในการฝึก
2. ผู้ปกครอง หรือ ผู้สอน สามารถนำโปรแกรมการฝึกสตีนี้ไปใช้ในช่วงแรกของการฝึกจะยังควบคุมกำกับตนเองได้ไม่ดี จะรู้สึกอึดอัดบ้างเพราะแต่ละคนยังไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อนจะเคยชินกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ช่วงสัปดาห์ที่ 2 จะเริ่มดีขึ้น



3. การฝึกของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน แต่การฝึกสติต้องทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอฝึกในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง และติดต่อกัน 8 สัปดาห์หรือมากกว่านั้นจะดีมาก

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยโดยนำโปรแกรมการฝึกสติไปทดลองใช้กับนักกีฬาอล์ฟเยาวชนในรุ่นอายุที่สูงขึ้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัย โดยการฝึกสติแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ไปทดลองใช้กับกีฬาชนิดอื่น ๆ ในกลุ่มเยาวชน
3. การออกแบบโปรแกรมการฝึกสติที่ไม่แยกการดำรงชีวิตประจำวันของการฝึกซ้อมกอล์ฟให้เป็นการฝึกอัตโนมัติ เช่น การพัสดุ การตีกอล์ฟ การชีพ ระเบิดทราย ให้รู้ตัวทุกอริยาบถที่ทำให้รู้อยู่กับสิ่งนั้น

References

- Anon Muentup, & Woradej Chantrasorn. (2017). Development for success of Thai professional golfers. *Journal of the Association of Researchers*, 1(1), 194 - 206.
- Apiluck Thienthong. (2013). Competence components of amateur youth golfers. The relationship between handicap and sports skills. physical fitness and mental performance. *Journal of Sports Science and Technology*, 13(2), 31 - 43.
- Binner, A. (2021). *Mind olympic channel*. Retrieved from <https://mind.olympicchannel.com/>
- Chaichan Wongsomboon, & Permporn Buppuang. (2021). Movement mindfulness training combined with shooting sports skill training affecting the ability to shoot airsoft rifles of Suphan Buri Sports School Students. *Journal of Social Science Research*, 12(1), 20 - 30.
- Chattrakul Pan - Uthai, Chakrapong Khaothin, Supacharin Pan - Uthai. (2011). Being an amateur youth golfer. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(1), 192 - 203.
- Dusadee Senrit, & Krittapasanchaitorn. (2011). Dimensional Commitment factors in golf: A case study of Khon Kaen province. *In the 12th Annual Graduate Studies Research Conference*. (pp. 1 - 4). Khon Kaen: Graduate School. Khon Kaen University.
- Gomberg, J. C. (2014). *Mindfulness and Golf Performance: A Case Study*. University of Redlands.
- Heckman, C. (2018). *The effect of mindfulness and meditation in sports performance* (Master's thesis), The College at Brockport State University.
- Juthamas Haenjohn. (2016). *Emotions and stress management* (2nd ed.). Chonburi: Get Good Creation.
- Krairoek Silakhom, & Hatsadin Kaewwichit. (2017). Effects of movement mindfulness on mental health and emotional intelligence among Udon Thani Rajabhat University students. *Journal of Nakhon Phanom University*, 7(1), 16 - 24.
- Rungruang Limchu Patipan. (2019). *Scientific learning of buddhism*. Bangkok: Printing House, Thammakamon Printing Limited Partnership.
- Thanadet Phosri. (2012). *Exercise combined with meditation training affect physical performance and autonomic nervous system*. Suan Sunandha Rajabhat University.
- Worasi Siripornpanich. (2021). *Space of life: Consciousness, brain and mind*. Retrieved from www.thaipbs.or.th/Live



- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1971). *Statistical principles in experimental design* (2nd ed.). New York: McGraw - hill.
- Wirachai Khamtorn. (2019). *Effects of breath - counting meditation practice with binaural beats on emotional control: A behavioral and meta - analysis study*. EEG. Dissertation, College of Research Sciences and Intellectual Science, Burapha University.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2023). *The 13th National Economic and Social Development Plan (2023-2027)*. Office of the Prime Minister.
- Suchada Ratthapipannobai (2021). *Effects of imagination and muscle relaxation training on basketball penalty shooting accuracy of undergraduate male athletes* (Master's thesis), Chiang Mai University.
- Supatcharin Pan - uthai, & Apiluck Thienthong. (2014). Attitudes towards sports psychology and psychological difficulties among representatives of youth athletes in Thailand. *Journal of Sports Science and Technology*, 14(1), 203 - 212.

Received: 2023, June 28

Revised: 2023, September 22

Accepted: 2023, September 27

