

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน:
ความแตกต่างระหว่างเพศ เป้าหมายในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา
COMPARISON OF MENTAL TOUGHNESS IN YOUTH ATHLETES: DIFFERENCES ACROSS
GENDER, SPORT PARTICIPATION GOALS, AND SPORT TYPES

เจริญชัย สุวรรณศรี¹ สราวุธ กุสุมภ์^{2*} ศรัณย์รัตน์ หิรัญรัตนธรรม²
ปภินวิศตร์ โพธิ์กาศ³ และ รัชตะ รอสุงเนิน⁴
Charoenchai Suwansri¹, Sarawut Kusump^{2*}, Sarunrat Hirunrattanathum²,
Praphinwit Pokard³ and Ratchata Rosungnoen⁴

¹การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร

¹Sports Authority of Thailand, Bangkok

²สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 จังหวัดนครราชสีมา

²Sport Authority of Thailand Region 3, Nakhonratchasima province

³มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

³Thailand National Sports University Ang Thong Campus, Ang Thong province

⁴วิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

⁴Faculty of Public Health, Nakhonratchasima College, Nakhonratchasima province

*Corresponding Author: Sarawut.k@sat.or.th

Received: March 26, 2025

Revised: May 20, 2025

Accepted: May 22, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน โดยพิจารณาตามตัวแปรด้านเพศ เป้าหมายของการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาเยาวชนสังกัดจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 172 คน แบ่งเป็นเพศชาย 89 คน และเพศหญิง 83 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มอิสระ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวม นักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (16.93 ± 3.722) ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเพศพบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน เช่นเดียวกับนักกีฬาที่มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ความสามารถและเป้าหมายแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ ในส่วนประเภทกีฬาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาต่อสู้ นักกีฬาความเร็ว นักกีฬาแร็กเกต และนักกีฬาแม่นยำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาต่อสู้มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาความเร็วในด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจ ด้านศักยภาพ ด้านความคุ้นเคยกับงาน ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้านความรู้ถึงคุณค่าของงาน และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ขณะที่นักกีฬาความเร็วมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่านักกีฬาแร็กเกตในด้านศักยภาพ ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้านความรู้ถึงคุณค่าของงาน ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ด้านความคิดในแง่บวก ด้านการจัดการกับ

ความเครียดให้ลดน้อยลง และด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น นอกจากนี้ ยังพบว่านักกีฬาที่มีความเร็วมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่านักกีฬาแม่นยำในด้านศักยภาพอีกด้วย จากผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบโปรแกรมหรือกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เหมาะสมกับเพศ เป้าหมายการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา เพื่อส่งเสริมศักยภาพและการพัฒนาด้านจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพศ เป้าหมายในการเล่นกีฬา กลุ่มกีฬา

Abstract

The purpose of this study was to compare the mental toughness of youth athletes between genders, sport participation goals, and sport types. The subjects were 172 athletes (male = 89, female = 83) in northeastern Thailand, ranging in age from 10 to 18 years. Data were collected using a mental toughness questionnaire, validated for content by subject matter experts, and demonstrating acceptable reliability. Data were analyzed in terms of descriptive statistics. The independent sample t-test, one-way ANOVA, and Scheffe's method were also applied to test the significant differences at the .05 level. The results were as follows: Overall, the mental toughness levels of the athletes who participated were at a high level for all aspects. However, it was at a moderate level except for stress minimization. There was no significant difference in mental toughness between men and women athletes. Similarly, no significant differences were observed between athletes with outcome goals and athletes with performance goals. In addition, there were significant differences in mental toughness between combat sports athletes, racing sports athletes, racket sports athletes, and accuracy sports athletes ($p < 0.05$). The mental toughness levels for combat sports athletes were higher than racing sports athletes in mental self-concept, potential, task familiarity, personal bests, task value, and goal commitment. Furthermore, the mental toughness levels for racing sports athletes were lower than racket sports athletes in potential, task-specific attention, personal bests, task value, goal commitment, positive thinking, stress minimization, and positive comparisons. Additionally, the mental toughness levels for racing sports athletes were lower than accurate sports athletes in potential. The results showed the importance of designing mental toughness enhancement programs that align with athletes' gender, sport participation goals, and sport types. Such interventions are essential for fostering sustainable psychological growth and improving performance potential among youth athletes.

Keywords: Mental toughness, Genders, Sport participation goals, Sport types

บทนำ

การพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในปัจจุบัน ได้มีการนำเอาองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาทั้งในช่วงของการฝึกซ้อม และช่วงการแข่งขัน เพื่อให้มีทักษะการเล่น สมรรถภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งเป็น 3 องค์ประกอบหลักในการที่ให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมาได้ ส่งผลให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังที่ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (Kwanboonchan, 1998) กล่าวว่า นักกีฬา

หรือผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ระดับความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน คือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ ดังนั้นนักกีฬามีความจำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

ในการแข่งขันแต่ละครั้งนักกีฬามักต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นคู่แข่ง สภาพสนามที่ใช้ในการแข่งขัน ผู้ชมรอบสนาม รวมทั้งความคาดหวังจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักกีฬา เช่น เกิดความวิตกกังวล ขาดสมาธิในการแข่งขัน ไม่สามารถควบคุมตนเอง ขาดความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เกิดความกดดัน และความมั่นใจในตนเองให้ลดลง ปัญหาดังกล่าวถ้าเกิดขึ้นกับนักกีฬาที่ขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นก็อาจทำให้ไม่สามารถหาทางจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้ จนส่งผลทำให้เกิดอุปสรรคขัดขวางการแสดงออกถึงทักษะทางการกีฬา หรือการดึงเอาศักยภาพภายในของตนเองที่มีอยู่ออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ ถือเป็นสมรรถภาพทางจิตด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่มีความจำเป็นต่อนักกีฬาทุกคน ดังที่ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ ณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ วิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (Julvanichpong, Vongjaturapat, & Julvanichpong, 2010) ให้ความหมายว่า คุณลักษณะทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญต่อเป้าหมายสถานการณ์หรือความยากลำบากต่างๆ ได้ ซึ่งในต่างประเทศมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจกันอย่างแพร่หลาย เช่น กีฬาแฮนด์บอล ฟุตบอล ยูโด มวยสากลสมัครเล่น และกีฬามวยปล้ำ (Kaur, 2017) เช่นเดียวกับในประเทศไทยได้มีการศึกษาถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาอย่างหลากหลาย เช่น กีฬาฟุตบอลระดับเยาวชน (Hohma, Suanphairot & Waederamae, 2024) นักกีฬาทีมชาติประเภททีม และประเภทบุคคล (Srinonyang, 2009) นักกีฬาเรือพาย (Julvanichpong, 2009) นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงความสามารถสูง (Vongjaturapat, Prachakul, Pattanamontri, Singnoy, & Montri, 2010) นักกีฬาสเกตบอร์ดหญิง (Rahothan, 2011) และนักกีฬารักบี้ฟุตบอล (Tienpati, 2016) แสดงให้เห็นว่าชนิดกีฬาที่มีการเล่นที่แตกต่างกัน ความเข้มแข็งทางจิตใจก็แตกต่างกันไปด้วย

ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถประเมินได้จากแบบสอบถาม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย พัฒนาขึ้นโดย ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ ในปี 2553 (Julvanichpong et al., 2010) มีทั้งหมด 12 องค์ประกอบ คือ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง 2) อัตมโนทัศน์ด้านจิตใจ 3) ศักยภาพ 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ 5) ความพากเพียรอดสาหัส 6) ความคุ้นเคยกับงาน 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย 10) ความคิดในแง่บวก 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง และ 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้ถูกนำไปใช้ศึกษาอย่างแพร่หลาย

เป้าหมายในการเล่นกีฬาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางจิตใจของนักกีฬา ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand, 2004) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น และเป็นเทคนิคสำคัญในการจัดการความคิด (Cognitive approach) นักกีฬาทุกคนจำเป็นต้องมีเป้าหมายในการเล่นกีฬาของตนเอง ดังนั้นการตั้งเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญและขาดไม่ได้ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ในการตั้งเป้าหมายสามารถแบ่งลักษณะของเป้าหมาย ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) เป้าหมายเชิงนามธรรม (Subjective goals) 2) เป้าหมายเชิงรูปธรรม (Objective goals) ซึ่งยังสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ เป้าหมายแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ (Outcome goals) เป็นเป้าหมายที่มุ่งอยู่กับการเล่นหรือผลการแข่งขัน เป้าหมายแบบมุ่งที่ความสามารถ (Performance goals) และเป้าหมายแบบมุ่งที่กระบวนการหรือทักษะ (Process goals) การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะแตกต่างกันย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ และการแสดงความสามารถของนักกีฬาแตกต่างกันออกไปด้วย เช่น การวิจัยของ Williamson, Swann, Bennett, Bird, Goddard, Schweickle & Jackman (2024) ได้ดำเนินการทบทวนอย่างเป็นระบบ

(Systematic Review) ร่วมกับการวิเคราะห์แบบอภิมาน (Meta-Analysis) เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่าการตั้งเป้าหมายส่งผลต่อผลการแสดงความสามารถ รวมถึงตัวแปรด้านจิตวิทยาและจิตสรีรวิทยาในบริบทของกีฬาอย่างไร ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายแบบมุ่งกระบวนการ (Process Goals) ให้ผลต่อผลความสามารถในการเล่นกีฬาสูงที่สุดเมื่อเทียบกับการเป้าหมายแบบมุ่งความสามารถ (Performance Goals) และการตั้งเป้าหมายแบบมุ่งผลลัพธ์ (Outcome Goals)

จากที่มาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยพิจารณาเฉพาะเพศ เป้าหมายการเล่นกีฬา และกลุ่มกีฬาที่แตกต่างกัน เนื่องจากข้อมูลของนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่นี้ยังคงมีอยู่อย่างจำกัด นอกจากนี้ ยังพบว่ามีการวิจัยเพียงเล็กน้อยที่พิจารณาบทบาทของปัจจัยทางจิตสังคม เช่น เป้าหมายในการเข้าร่วมกีฬา หรือลักษณะเฉพาะของประเภทกีฬา ซึ่งอาจส่งผลต่อการพัฒนาการด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย โดยพิจารณาความแตกต่างตามเพศ เป้าหมายในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา ซึ่งการศึกษานี้จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการ และการประยุกต์ใช้ โดยมุ่งหวังให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการออกแบบ และพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้เหมาะสมกับบริบทของนักกีฬาเยาวชนในระดับภูมิภาคอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดัง Figure 1.

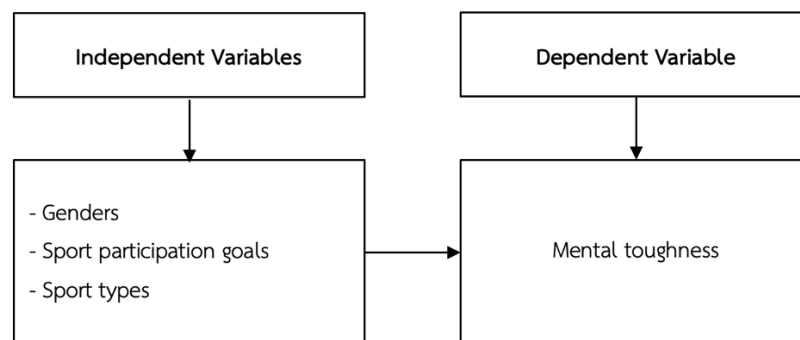


Figure 1. Conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี จำนวน 310 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 16 ชนิดกีฬา แบ่งตามลักษณะการเล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1) กลุ่มประเภทต่อสู้ ได้แก่ มวยสากลสมัครเล่น, ยูโด, เทควันโด และมวยปล้ำ 2) กลุ่มประเภทความเร็ว ได้แก่ วัยน้ำ, กรีฑา, เรือพาย, จักรยาน และยกน้ำหนัก 3) กลุ่มประเภทตาข่าย/แร็กเกต ได้แก่ แบดมินตัน, เทเบิลเทนนิส, เทนนิส และวอลเลย์บอลชายหาด และ 4) กลุ่มประเภทแม่นยำ ได้แก่ ยิงปืน, ยิงธนู และกอล์ฟ) ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 172 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลาย

ขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยในขั้นตอนแรกใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มเลือกจังหวัดจากทั้งหมดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขั้นตอนที่สองใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยจำแนกชนิดกีฬาออกเป็น 4 กลุ่ม จากนั้นสุ่มเลือกชนิดกีฬาจากแต่ละกลุ่มเพื่อให้ครอบคลุมประเภทกีฬาที่หลากหลาย ขั้นตอนสุดท้ายใช้การสุ่มอย่างง่ายภายในแต่ละกลุ่มกีฬา (Simple Random Sampling within Clusters) โดยสุ่มเลือกนักกีฬาเยาวชน ที่อยู่ในชมรมหรือทีมที่ได้รับการคัดเลือก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ (Julvanichpong et al., 2010) มีความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95 แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ชนิดกีฬา เพศ อายุ เป้าหมายในการเล่น และประสบการณ์ในการเล่น ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ มีลักษณะมาตรวัด 8 อันดับ ตั้งแต่ 1 ไม่จริง (สำหรับฉัน) จนถึง 8 จริง (สำหรับฉัน) มีจำนวน 36 ข้อ ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (ข้อที่ 4, 16, 28) 2) อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (ข้อที่ 12, 24, 36) 3) ศักยภาพ (ข้อที่ 6, 18, 30) 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (ข้อที่ 5, 17, 29) 5) ความพากเพียรสุภาพ (ข้อที่ 7, 19, 31) 6) ความคุ้นเคยกับงาน (ข้อที่ 10, 22, 34) 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (ข้อที่ 2, 14, 26) 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (ข้อที่ 9, 21, 33) 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (ข้อที่ 1, 13, 25) 10) ความคิดในแง่บวก (ข้อที่ 11, 23, 35) 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (ข้อที่ 3, 15, 17) และ 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (ข้อที่ 8, 20, 32) เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม และการแปลความหมาย โดยกำหนดระดับช่วงคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

3 – 10	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำ
11 – 17	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง
18 – 24	หมายถึง	มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำหนังสือขอความร่วมมือการทำวิจัยถึงสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดต่างๆ เพื่อขอทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย พร้อมทั้งอธิบายและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจโดยการลงนามยินยอมเพื่อความสะดวกของการบันทึกข้อมูลในรูปแบบประเมิน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักกีฬาคือแบบสอบถาม ใช้ระยะเวลา ประมาณ 20 นาที นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากแบบประเมินมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการบรรยายข้อมูลทั่วไป และความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. วิเคราะห์ค่าที (Independent sample t – test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe) ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ เป้าหมายในการเล่นกีฬา และกลุ่มกีฬาที่แตกต่างกัน

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ กลุ่มประเภทกีฬา เป้าหมายในการเล่นกีฬา และประสบการณ์ในการเล่นกีฬา พบว่า ส่วนมากเป็นเพศชาย (คิดเป็นร้อยละ 51.70) มากกว่าเพศหญิง (คิดเป็นร้อยละ 48.30) ช่วงอายุอยู่ระหว่าง 10 – 12 ปี (คิดเป็นร้อยละ 41.90) ส่วนมากเป็นกลุ่มชนิดกีฬาประเภทความเร็ว (คิดเป็นร้อยละ 44.80) โดยส่วนใหญ่เล่นกีฬาแบบมีเป้าหมายมุ่งที่ผล (คิดเป็นร้อยละ 89) และส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาอยู่ระหว่าง 1 – 5 ปี (คิดเป็นร้อยละ 87.50) รายละเอียดดัง Table 1.

Table 1. Participant characteristics

	All participant (n = 172)	
	n	%
Gender		
Male	89	51.70
Female	83	48.30
Total	172	100
Age		
10 – 12 years	72	41.90
13 – 15 years	63	36.60
16 – 18 years	37	21.50
Total	172	100
Sports group		
Combat sports	40	23.30
Racing sports	77	44.80
Racket sports	35	20.30
Accurate sports	20	11.60
Total	172	100
Goals		
Performance goals	19	11.00
Outcome goals	153	89.00
Total	172	100

ผลการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงอยู่ในระดับปานกลาง (16.93 ± 3.70) รายละเอียดดัง Table 2.

Table 2. Mean ($\bar{X}$) and standard deviation (SD) of mental toughness. (n = 172)

Mental toughness	$\bar{X} \pm S.D.$	Level
Specific confidence	19.06±3.39	High
Mental self-concept	18.53±3.76	High
Potential	19.41±3.35	High
Task specific attention	18.28±3.38	High
Perseverance	20.27±3.32	High
Task familiarity	19.74±2.95	High
Personal bests	19.95±3.22	High
Task value	20.03±3.38	High
Goal commitment	19.59±3.41	High
Positive thinking	18.51±3.30	High
Stress minimization	16.93±3.70	Moderate
Positive comparisons	19.34±4.03	High

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเพศ พบว่า นักกีฬาเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านการจัดการความเครียดที่น้อยลงที่อยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับกับนักกีฬาเพศหญิง และเมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน รายละเอียดดัง Table 3.

Table 3. Comparison of mean ($\bar{X}$) mental toughness between men and women athletes.

	Male (n=89)		Female (n=83)		t	p
	$\bar{X} \pm S.D.$	Level	$\bar{X} \pm S.D.$	Level		
Specific confidence	19.15±3.37	High	18.96±3.44	High	0.35	0.73
Mental self-concept	18.66±3.92	High	18.40±3.60	High	0.46	0.65
Potential	19.49±3.22	High	19.31±3.50	High	0.35	0.72
Task specific attention	18.31±3.18	High	18.25±3.61	High	0.12	0.91
Perseverance	20.16±2.88	High	20.39±3.74	High	-0.45	0.65
Task familiarity	19.63±2.92	High	19.86±3.00	High	-0.50	0.62
Personal bests	19.69±3.14	High	20.24±3.31	High	-1.13	0.26
Task value	19.79±3.35	High	20.29±3.38	High	-0.98	0.33
Goal commitment	19.65±3.15	High	19.53±3.68	High	0.23	0.82
Positive thinking	18.55±3.19	High	18.46±3.43	High	0.18	0.85
Stress minimization	17.09±3.73	Moderate	16.76±3.73	Moderate	0.58	0.56
Positive comparisons	19.27±4.06	High	19.41±4.01	High	-0.23	0.82

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเป้าหมายการเล่นกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีเป้าหมายในการเล่นกีฬามุ่งที่ความสามารถ มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (17.74 ± 2.92) ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (16.58 ± 4.25) และด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (17.79 ± 5.55) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักกีฬาที่มีเป้าหมายในการเล่นกีฬามุ่งที่ผลมีความเข้มแข็งอยู่ในระดับสูง ยกเว้นการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (16.97 ± 3.67) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน รายละเอียดดัง Table 4.

Table 4. Comparison of mean ($\bar{X}$) mental toughness between athletes with performance goals and outcome goals

	Performance goals (n=19)		Outcome goals (n=153)		t	p
	$\bar{X} \pm SD$	Level	$\bar{X} \pm SD$	Level		
Specific confidence	18.42 $\pm$ 4.09	High	19.14 $\pm$ 3.30	High	-0.87	0.39
Mental self-concept	18.11 $\pm$ 3.54	High	18.59 $\pm$ 3.79	High	-0.53	0.60
Potential	18.79 $\pm$ 4.01	High	19.48 $\pm$ 3.27	High	-0.85	0.40
Task specific attention	17.74 $\pm$ 2.92	Moderate	18.35 $\pm$ 3.44	High	-0.75	0.46
Perseverance	20.63 $\pm$ 3.34	High	20.22 $\pm$ 3.32	High	0.51	0.61
Task familiarity	19.79 $\pm$ 2.99	High	19.73 $\pm$ 2.95	High	0.08	0.94
Personal bests	19.42 $\pm$ 4.02	High	20.02 $\pm$ 3.12	High	-0.76	0.45
Task value	19.79 $\pm$ 4.10	High	20.06 $\pm$ 3.28	High	-0.33	0.74
Goal commitment	19.68 $\pm$ 3.38	High	19.58 $\pm$ 3.42	High	0.12	0.90
Positive thinking	18.37 $\pm$ 3.22	High	18.52 $\pm$ 3.32	High	-0.19	0.85
Stress minimization	16.58 $\pm$ 4.25	Moderate	16.97 $\pm$ 3.67	Moderate	-0.44	0.66
Positive comparisons	17.79 $\pm$ 5.55	Moderate	19.53 $\pm$ 3.77	High	-1.79	0.08

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มกีฬา พบว่า นักกีฬาที่ฟิตต่อสู้นักกีฬาความเร็ว นักกีฬาแร็กเกต/ตาข่าย และนักกีฬาแม่นยามีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปเปรียบเทียบเชิงซ้อน (Multiple comparison) โดยใช้วิธีการทดสอบแบบเชฟเฟ (Sheffe') รายละเอียด ดัง Table 5.

Table 5. Shows the comparison of the differences Mean ($\bar{x}$) mental toughness of athletes classified by sports group

Mental toughness	Sports group	$\bar{x} \pm SD$	F	p
Specific confidence	Combat sports	19.75 $\pm$ 2.86	3.30	0.02*
	Racing sports	18.18 $\pm$ 3.61		
	Racket sports	19.94 $\pm$ 2.85		
	Accurate sports	19.50 $\pm$ 3.79		
	Total	19.06 $\pm$ 3.39		
Mental self-concept	Combat sports	19.72 $\pm$ 2.86	4.42	0.01*
	Racing sports	17.57 $\pm$ 3.89		
	Racket sports	19.63 $\pm$ 3.09		
	Accurate sports	17.95 $\pm$ 4.86		
	Total	18.53 $\pm$ 3.76		
Potential	Combat sports	20.50 $\pm$ 2.65	7.72	0.00**
	Racing sports	18.12 $\pm$ 3.61		
	Racket sports	20.34 $\pm$ 2.46		
	Accurate sports	20.55 $\pm$ 3.40		
	Total	19.41 $\pm$ 3.35		
Task specific attention	Combat sports	18.92 $\pm$ 2.52	3.67	0.01*
	Racing sports	17.40 $\pm$ 3.60		
	Racket sports	19.37 $\pm$ 3.20		
	Accurate sports	18.50 $\pm$ 3.68		
	Total	18.28 $\pm$ 3.39		
Perseverance	Combat sports	20.88 $\pm$ 2.44	3.53	0.02*
	Racing sports	19.38 $\pm$ 3.70		
	Racket sports	21.09 $\pm$ 2.95		
	Accurate sports	21.05 $\pm$ 3.25		
	Total	20.27 $\pm$ 3.32		
Task familiarity	Combat sports	20.58 $\pm$ 2.42	3.79	0.01*
	Racing sports	18.94 $\pm$ 2.97		
	Racket sports	20.40 $\pm$ 3.08		
	Accurate sports	20.00 $\pm$ 3.01		
	Total	19.74 $\pm$ 2.95		

Table 5. Shows the comparison of the differences Mean ($\bar{X}$) mental toughness of athletes classified by sports group (Cont)

Mental toughness	Sports group	$\bar{X} \pm SD$	F	p
Personal bests	Combat sports	20.78±2.71	5.23	0.00**
	Racing sports	18.94±3.18		
	Racket sports	21.06±3.33		
	Accurate sports	20.30±3.18		
	Total	19.95±3.22		
Task value	Combat sports	20.90±2.27	6.63	0.00**
	Racing sports	18.82±3.81		
	Racket sports	21.11±2.65		
	Accurate sports	21.05±3.13		
	Total	20.03±3.37		
Goal commitment	Combat sports	20.75±2.74	6.68	0.00**
	Racing sports	18.42±3.40		
	Racket sports	20.80±3.08		
	Accurate sports	19.70±3.83		
	Total	19.59±3.41		
Positive thinking	Combat sports	19.22±2.44	3.97	0.01*
	Racing sports	17.64±3.54		
	Racket sports	19.63±2.81		
	Accurate sports	18.45±3.89		
	Total	18.51±3.30		
Stress minimization	Combat sports	17.52±2.82	3.68*	0.01*
	Racing sports	16.01±3.97		
	Racket sports	18.31±3.64		
	Accurate sports	16.85±3.74		
	Total	16.93±3.72		
Positive comparisons	Combat sports	19.78±3.52	6.16	0.00**
	Racing sports	18.01±4.18		
	Racket sports	21.03±3.63		
	Accurate sports	20.60±3.55		
	Total	19.34±4.03		

*p < .05 indicates a statistically significant difference in mental toughness between sport groups.

**p < .01 indicates a highly significant difference in mental toughness between sport groups.

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มกีฬาที่แตกต่างกัน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า กลุ่มนักกีฬามวย มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่ากลุ่มนักกีฬาความเร็ว ด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจ ด้านศักยภาพ ด้านความคุ้นเคยกับงาน ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ส่วนนักกีฬากลุ่มความเร็วมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่ากลุ่มแรกเกิดในด้านศักยภาพ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ด้านความคิดในแง่บวก ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง และด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาความเร็วมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่านักกีฬาแม่นยำในด้านศักยภาพอีกด้วย รายละเอียดดัง Table 6.

Table 6. Shows the comparison of Mean ($\bar{x}$) mental toughness between sports group

	$\bar{x}$	Combat sports	Racing sports	Racket sports	Accurate sports
Specific confidence					
Combat sports	19.75	-	1.57	-0.19	0.25
Racing sports	18.18		-	-1.76	-1.32
Racket sports	19.94			-	0.44
Accurate sports	19.50				-
Mental self-concept					
Combat sports	19.72	-	2.15*	.096	1.78
Racing sports	17.57		-	-2.06	-0.38
Racket sports	19.63			-	1.68
Accurate sports	17.95				-
Potential					
Combat sports	20.50	-	2.38*	0.16	-0.05
Racing sports	18.12		-	-2.23*	-2.43*
Racket sports	20.34			-	-0.21
Accurate sports	20.55				-
Task specific attention					
Combat sports	18.92	-	1.52	-0.45	0.43
Racing sports	17.40		-	-1.97*	-1.10
Racket sports	19.37			-	0.87
Accurate sports	18.50				-

Table 6. Shows the comparison of Mean ($\bar{x}$) mental toughness between sports group (Cont.)

	$\bar{x}$	Combat sports	Racing sports	Racket sports	Accurate sports
Perseverance					
Combat sports	20.88	-	1.50	-0.21	-0.18
Racing sports	19.38		-	-1.80	-1.68
Racket sports	21.09			-	0.04
Accurate sports	21.05				-
Task familiarity					
Combat sports	20.58	-	1.64*	0.18	0.58
Racing sports	18.94		-	-1.47	-1.07
Racket sports	20.40			-	0.40
Accurate sports	20.00				-
Personal bests					
Combat sports	20.78	-	1.84*	-0.28	0.48
Racing sports	18.94		-	-2.12*	-1.37
Racket sports	21.06			-	0.76
Accurate sports	20.30				-
Task value					
Combat sports	20.90	-	2.08*	-0.21	-0.15
Racing sports	18.82		-	-2.30*	-2.23
Racket sports	21.11			-	0.06
Accurate sports	21.05				-
Goal commitment					
Combat sports	20.75	-	2.33*	-0.05	1.05
Racing sports	18.42		-	-2.38*	-1.28
Racket sports	20.80			-	-1.28
Accurate sports	19.70				-
Positive thinking					
Combat sports	19.22	-	1.59	-0.40	0.78
Racing sports	17.64		-	-1.99*	-0.81
Racket sports	19.63			-	1.18
Accurate sports	18.45				-

Table 6. Shows the comparison of Mean ($\bar{x}$) mental toughness between sports group (Cont.)

	$\bar{x}$	Combat sports	Racing sports	Racket sports	Accurate sports
Stress minimization					
Combat sports	17.52	-	1.51	-0.79	0.68
Racing sports	16.01		-	-2.30*	-0.84
Racket sports	18.31			-	1.47
Accurate sports	16.85				-
Positive comparisons					
Combat sports	19.78	-	1.76	-1.25	-0.83
Racing sports	18.01		-	-3.02*	-2.59
Racket sports	21.03			-	0.43
Accurate sports	20.60				-

*p < .05 indicates a statistically significant difference in mental toughness between sport groups.

อภิปรายผล

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนืออยู่ในระดับสูงทุกด้าน ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านอื่นๆ แต่ยังคงขาดความเข้าใจในการจัดการความเครียดที่ขึ้นกับตัวเองทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งความเครียดเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ทั้งจากปัจจัยภายในตัวนักกีฬาเอง เช่น ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในช่วงวัยรุ่น ความคาดหวังผลการแข่งขันสูงเกินไป ความกังวลในความสามารถของตัวเอง และปัจจัยภายนอก เช่น ความคาดหวังของผู้ฝึกสอน และผู้ปกครอง รวมถึงปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมที่มีสูงเกินไป ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องศึกษาหาวิธีในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลง ซึ่งกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2013) ได้เสนอแนวทางในการจัดการความเครียดทางการกีฬา ดังนี้ 1) การควบคุมความคิด 2) การมุ่งจุดสนใจไปในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ 3) การใช้เหตุผลในการคิดและพูดกับตนเอง 4) การมุ่งจุดสนใจไปในทางที่ดี และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม 5) การได้รับการสนับสนุนจากสังคมหรือสภาพแวดล้อมรอบตัว 6) การเตรียมสภาพจิตใจให้พร้อมก่อนการแข่งขัน 7) ค้นหาระยะเวลาที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการความเครียด และ 8) ฝึกวิธีการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยของเปรม วาทบัณฑิตกุล (Watabunditkul, 2009) ได้ศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พบว่า รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดที่ใช้มากที่สุดคือ การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ และนักกีฬาต้องการการสนับสนุนทางการแพทย์ที่ครบวงจร โกล์และสะดวกแก่นักกีฬา ช่วยเหลือนักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา และมีนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬาได้ ซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสามารถใช้วิธีการดังกล่าวเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดให้ลดลงได้

ผลการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากสมมติฐานข้อ 1 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านความแตกต่างทางเพศไม่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับเยาวชนในกลุ่มนี้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากระบวนการฝึกซ้อมกีฬาในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนา

ทักษะด้านจิตใจในลักษณะที่ใกล้เคียงกันทั้งในนักกีฬาชายและหญิง โดยเฉพาะในระดับเยาวชนที่อยู่ภายใต้ระบบฝึกซ้อมของโรงเรียนหรือชมรมกีฬาที่มีความคล้ายคลึงกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Jones, Hanton, & Connaughton (2002) ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน ไม่ได้มีความแตกต่างกันระหว่างเพศอย่างมีนัยสำคัญ และชี้ให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจอาจขึ้นอยู่กับประสบการณ์การฝึกซ้อม การสนับสนุนจากครอบครัว และการฝึกทางจิตใจ มากกว่าปัจจัยทางเพศสภาพ อย่างไรก็ตามผลการค้นพบจากการวิจัยนี้ ยังแตกต่างจากงานวิจัยอื่นๆ เช่น งานวิจัยของ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิลักษณ์ เทียนทอง (Pan-uthai & Theanthong, 2014) ได้ศึกษาเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนักกีฬาเพศชายแตกต่างจากนักกีฬาเพศหญิงในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ นอกจากนี้ ยังได้เสนอแนะอีกว่าการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจด้วยการเลือกแบบฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้เหมาะสมกับเพศ สอดคล้องกับ วิทวัส ศรีโนนยางค์ (Srinonyang, 2009) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันในด้านความใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ ด้านพลังงานเชิงบวก สอดคล้องกับ Andrews & Chen (2014) ที่พบว่า นักกีฬาเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง และเมื่อเปรียบเทียบรายด้าน พบว่า นักกีฬาชายมีความเข้มแข็งด้านความเชื่อในตนเองและด้านการจินตภาพสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง

จากสมมติฐานข้อ 2 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา มีความแตกต่างกันระหว่างเป้าหมายแบบมุ่งที่ความสามารถ และเป้าหมายแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่เป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการวิจัยนี้เป็นเพราะว่า ในบริบทของนักกีฬาเยาวชน ความเข้มแข็งทางจิตใจอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยอื่นที่มากกว่าลักษณะของเป้าหมาย เช่น การสนับสนุนจากโค้ชและผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมของทีม หรือประสบการณ์ทางกีฬา ทั้งนี้การตั้งเป้าหมายของนักกีฬาอาจมีลักษณะที่ผสมผสานระหว่างสองแนวทาง นักกีฬาหลายคนอาจมุ่งพัฒนาความสามารถของตนเอง ควบคู่กับการต้องการผลการแข่งขันที่ดี จึงทำให้ไม่สามารถจำแนกความแตกต่างได้อย่างชัดเจนในเชิงสถิติ แต่เมื่อพิจารณาความเข้มแข็งทางจิตใจรายด้านแล้วพบว่า มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยที่นักกีฬาที่มีเป้าหมายในการเล่นกีฬาแบบมุ่งที่ความสามารถ (Performance goal) มีความเข้มแข็งทางจิตใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง มีเพียง 3 ด้าน ที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการรวบรวมความตั้งใจ เฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลง และด้านความรู้สึกลงในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ส่วนนักกีฬาที่มีเป้าหมายในการเล่นกีฬาแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ (Outcome goal) มีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีเพียงด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลงที่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand, 2004) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น และเป็นเทคนิคสำคัญในการจัดการความคิด (Cognitive approach) นักกีฬาทุกคนจำเป็นต้องมีเป้าหมายในการเล่นกีฬาของตนเอง ดังนั้นการตั้งเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญและขาดไม่ได้ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mellalieu, Hanton & O'Brien (2006) พบว่า การตั้งเป้าหมายช่วยเพิ่มพฤติกรรมการเล่นเฉพาะด้านของนักกีฬารักบี้ในสนามได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Filby, Maynard & Graydon (1999) ได้ศึกษาผลของกลยุทธ์ในการตั้งเป้าหมายที่หลากหลายที่มีต่อผลการแสดงความสามารถในการฝึกซ้อม และแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาควรมีการตั้งเป้าหมายที่สมดุลกันทั้งเป้าหมายแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ แบบมุ่งที่กระบวนการหรือทักษะ และแบบมุ่งที่ความสามารถ

จากสมมติฐานข้อ 3 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา มีความแตกต่างกันระหว่าง กลุ่มกีฬาต่อสู้ กลุ่มกีฬาความเร็ว กลุ่มกีฬาแร็กเกต/ตาข่าย และกลุ่มกีฬาแม่นยำ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่าลักษณะเฉพาะของประเภทกีฬา มีผลต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาในกลุ่มกีฬาต่อสู้ เช่น มวย หรือเทควันโด มักต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจสูง ต้องใช้ความกล้าหาญ การควบคุมอารมณ์ และการ

พื้นที่จากความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทวัส ศรีโนนยางค์ (Srinonyang, 2009) พบว่า กีฬาประเภททีม และกีฬาประเภทบุคคล มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน ในด้านควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านพลังงานเชิงบวก สอดคล้องกับ Kaur (2017) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาประเภทปะทะที่ต่างกันแต่ละชนิด พบว่า นักกีฬากลุ่มกีฬาปะทะที่ต่างกัน มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นยังมีปัจจัยหลายด้าน ดังที่ Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones (2008) ได้ศึกษาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจตามการรับรู้ของนักกีฬาที่มีความสามารถสูง พบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นใช้กระบวนการสร้างระยะยาว และมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายด้าน เช่น บรรยากาศในการแข่งขัน เช่น ความสนุกสนาน และความเชี่ยวชาญ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ผู้ฝึกสอน เพื่อน ครอบครัว นักกีฬารุ่นพี่ นักจิตวิทยาการกีฬา และเพื่อนร่วมทีม รวมทั้งประสบการณ์ที่นอกเหนือจากการเล่นกีฬา กลยุทธ์ และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา และแรงจูงใจในการประสบความสำเร็จ จากผลดังกล่าว ผู้ฝึกสอนและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ควรพิจารณาออกแบบโปรแกรมการฝึกฝนทางจิตใจให้เหมาะสมกับลักษณะของแต่ละชนิดกีฬา โดยเน้นการเสริมสร้างจุดเด่นและจัดการกับจุดอ่อนด้านจิตใจในแบบเฉพาะเจาะจงกับบริบทของกีฬาแต่ละประเภท เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันและพัฒนา นักกีฬาอย่างรอบด้าน

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

นักกีฬาเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงทุกด้าน ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงที่อยู่ในระดับปานกลาง ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและหญิง รวมถึงระหว่างนักกีฬาที่มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ความสามารถและแบบมุ่งที่ผลลัพธ์ สำหรับประเภทกีฬา พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มกีฬา โดยนักกีฬาประเภทต่อสู้มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาประเภทความเร็วในหลายองค์ประกอบ ขณะที่นักกีฬาประเภทความเร็วมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่านักกีฬาประเภทเร็กเกตและประเภทแม่นยำในบางด้านอย่างชัดเจน สำหรับข้อเสนอแนะมีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ควรให้นักกีฬาฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทุกเพศ ทุกประเภท และเป้าหมายทุกรูปแบบ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ในช่วงการแข่งขัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติ และนักกีฬาอาชีพ
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากับตัวแปรอื่นๆ เช่น ผลการแข่งขัน อาการบาดเจ็บ ระดับความสามารถที่ต่างกัน และประสบการณ์ในการเล่นที่ต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- Andrews, P., & Chen, MA. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 6(3), 3–5.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Science*, 26(1), 83–95.
- Department of Physical Education. (2013). *Sports psychology*. Bangkok: Affairs Office Printing. (In Thai)

- Filby, WCD., Maynard, IW., & Graydon, JK. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 230–246.
- Hohma, L., Suanphairot, S., & Waederamae, M. (2024). The effects of sport psychological technique training for increasing mental toughness in youth soccer player. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 16(1), 1–15. (In Thai)
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Julvanichpong, T., Vongjaturapat, N., & Julvanichpong, W. (2010). The development of Thai mental toughness inventory. *Journal of Exercise & Sport Science*, 7(3), 1–14. (In Thai)
- Julvanichpong, T. (2009). The effects of neuro-linguistic programming on mental toughness of Thai rower. *Journal of Sports Science and Health*, 10(2), 45–54. (In Thai)
- Kaur, M. (2017). Analysis of mental toughness among the players of five different contact sports groups. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 451–452.
- Kwanboonchan, S. (1998). *Sport psychology*. Bangkok: Thai Watana Printing House. (In Thai)
- Mellalieu, SD., Hanton, S., & O'Brien, M. (2006). The effects of goal setting on rugby performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39(2), 257–261.
- Pan-uthai, S., & Theanthong, A. (2014). Attitude towards sports psychology and mental toughness in young student athlete representatives of Thailand. *Journal of Sports Science and Technology*, 14(1), 203–212. (In Thai)
- Rahothan, K. (2011). *Mental toughness of women basketball players*. Master of Sports Science Thesis. Bangkok: Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Sports Authority of Thailand. (2004). *Handbook of national sports science coach course in intermediate level*. Bangkok: Dokbia Printing House. (In Thai)
- Srinonyang, W. (2009). *A study of mental toughness of Thai national athletes team and personal sport participating the 24th SEA Games competition at Nakhon Ratchasima province*. Master of Sports Science Thesis. Bangkok: Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Tienpati. (2016). *The relationship between mental toughness and emotional quotient of rugby football players*. Master of Sports Science Thesis. Chonburi: Burapha University. (In Thai)
- Vongjaturapat, N., Prachakul, W., Pattanamontri, C., Singnoy, C., & Montri, A. (2010). Mental toughness in elite Thai female sepak takraw players. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 274–287. (In Thai)
- Watabunditkul, P. (2009). *Stress management among Chiang Mai University athletes participating in Thailand University Games*. Master of Education Thesis. Chiang Mai: Chiang Mai University. (In Thai)
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, KJM., Bird, MD., Goddard, SG., Schweickle, MJ., & Jackman, PC. (2024). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1050–1078.