

ความเข้มแข็งทางจิตใจ : กรณีศึกษานักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรดิตถ์

MENTAL TOUGHNESS : A CASE STUDY OF FOOTBALL PLAYERS UTTARADIT PROVINCE

กิตติ์ คุณกิตติ^{1*} อัครพล ไชยศิริพันธ์¹ และเบญจพล มาติตต่อ¹
Kit Khunkitti^{1*} Akkarapol Chaikirin¹ and Benjapol Matituet¹

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์¹
Department of Sport Science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University¹
*Corresponding Author: Kit.Khu@uru.ac.th

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 5 ตุลาคม 2565 แก้ไข: 9 พฤศจิกายน 2565 ตอบรับ: 9 พฤศจิกายน 2565	การทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักฟุตบอลในจังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักฟุตบอลในจังหวัดอุดรดิตถ์จำนวน 25 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยที่ทุกคนสมัครใจในการเข้าร่วม รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยด้านความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเรียงจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (22.44) ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (22.35) ด้านความพากเพียรอดสาหัส (22.23) ด้านอัตมโนทัศน์ด้านจิตใจ (22.11) ด้านศักยภาพ (22.11) ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (22.11) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะงานที่ทำอยู่ (21.87) ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (21.87) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (21.75) ด้านความคิดในแง่บวก (21.72) ด้านความคุ้นเคยกับงาน (21.39) และด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (20.88)

Article Info	Abstract
Article History: Received: October 5, 2022 Revised: November 9, 2022 Accepted: November 9, 2022	This research aimed to study the mental toughness of football players Uttaradit province. The sample group was 25 football players in Uttaradit Province by using a specific method that everyone voluntarily participates. The data was collected by using questionnaires and was analyzed by using percentage and mean. The result found that the average of mental toughness was high in all aspects, in descending order: commitment to the goal (22.44), Self - Awareness (22.35), Painstaking Perseverance (22.23), Mental self - concept (22.11), Potential (22.11), Task value (22.11), Task specific attention
Keywords: Mental toughness, football players, Uttaradit province	

(21.87), Positive comparisons (21.87), Self - confident (21.75), Positivity (21.72), Task familiarity (21.39), and stress minimization (20.88).

1. บทนำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการพัฒนาของนักกีฬา และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์ได้ ถ้านักกีฬาสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม ย่อมมีโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามักจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งแรงจูงใจ เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอนและนักจิตวิทยาการกีฬา [1]

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจนักกีฬาสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ด้วยวิธีการฝึกจิตใจทั้ง 7 ประการ คือ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงลบ และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก [2] และจาก [3] ความเข้มแข็งทางจิตใจยังมีหลายมิติ ซึ่งประกอบไปด้วย 12 องค์ประกอบ คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ศักยภาพ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ความพากเพียรอดทน ความคุ้นเคยกับงาน การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ความคิดในแง่บวก การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง และจากการศึกษาของ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ [4] ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่มีความสามารถสูง พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ความอดทน (ในสถานการณ์ทั่วไป) ความสามารถในการผ่านอุปสรรค (ใจสู้) ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ และความสามารถในการสร้างพลังเชิงลบ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา ซึ่งถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใด แต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ช่วยให้นักกีฬามีความอดทนต่อสถานการณ์ความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง [5] นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อมโดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงกันข้ามนักกีฬามีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล อย่างไรก็ตามความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้น เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้ เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางการ [6] จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรธานีต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรดิตถ์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬาฟุตบอลภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬาฟุตบอลชาย จำนวน 25 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเลือกนักกีฬาที่เล่นและเข้าร่วมการแข่งขันเป็นประจำภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา ได้แก่ เพศ อายุ และประสบการณ์ในการเล่นกีฬา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีทั้งหมด 12 ด้าน รวมข้อคำถาม 36 ข้อ ใช้มาตรวัด 8 อันดับ เพื่อชี้ให้เห็นข้อพิจารณาว่า ไม่จริง (สำหรับฉัน) หรือจริง (สำหรับฉัน) ของ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ [3]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จาก ผศ.ดร.ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- 2) นำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และปรับเนื้อหาให้เหมาะสม
- 3) นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 คน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89
- 4) ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างลงนามหนังสือแสดงความยินยอม เพื่อแสดงความจำนงเข้าร่วมในงานวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด โดยทำการเก็บข้อมูลวิจัยในเวลาทีนักกีฬาฟุตบอลว่างจากการฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน ระยะเก็บข้อมูลวิจัย 1 เดือน
- 5) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบทั้งหมดและนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$)

4. ผลการวิจัย

4.1 จากการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีอายุอยู่ระหว่าง 18 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.0 อายุระหว่าง 21 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.0 อายุ 30 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.0 มีประสบการณ์การเล่นกีฬาอยู่ระหว่าง 1 - 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.0 มีประสบการณ์การเล่นกีฬายู่ระหว่าง 6 - 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.0

มีประสบการณ์การเล่นกีฬา 10 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.0 ส่วนตำแหน่งในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า ตำแหน่งประตู คิดเป็นร้อยละ 16.0 ตำแหน่งกองกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.0 ตำแหน่งกองหลัง คิดเป็นร้อยละ 20.0 และตำแหน่งกองหน้า คิดเป็นร้อยละ 20.0 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ
อายุ		
18 - 20 ปี	6	36.0
21 - 30 ปี	15	52.0
30 ปีขึ้นไป	4	12.0
ประสบการณ์การเล่นกีฬา (ปี)		
1 - 5 ปี	13	52.0
6 - 10 ปี	9	36.0
10 ปีขึ้นไป	3	12.0
ตำแหน่ง		
ประตู	4	16.0
กองกลาง	11	44.0
กองหลัง	5	20.0
กองหน้า	5	20.0
รวม	25	100.0

4.2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยรายด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเรียงจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (22.44) ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (22.35) ด้านความพากเพียรอดทน (22.23) ด้านอัตมโนทัศน์ด้านจิตใจ (22.11) ด้านศักยภาพ (22.11) ด้านความรู้สึถึงคุณค่าของงาน (22.11) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะงานที่ทำอยู่ (21.87) ด้านความรู้สึในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (21.87) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (21.75) ด้านความคิดในแง่บวก (21.72) ด้านความคุ้นเคยกับงาน (21.39) และด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (20.88) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	ระดับ
ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	22.44	สูง
ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง	22.35	สูง
ด้านความพากเพียรอดทน	22.23	สูง
ด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจ	22.11	สูง
ด้านศักยภาพ	22.11	สูง

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ (ต่อ)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	ระดับ
ด้านความรู้ถึงคุณค่าของงาน	22.11	สูง
ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่	21.87	สูง
ด้านความรู้ถึงในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง	21.87	สูง
ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง	21.75	สูง
ด้านความคิดในแง่บวก	21.72	สูง
ด้านความคุ้นเคยกับงาน	21.39	สูง
ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง	20.88	สูง

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางจิตใจพบว่าทุกด้านมีค่าอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สฤณีเดช สุมงคล และคณะ [11] ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้ พบว่านักกีฬาเทควันโดมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เขียวผาติ [6] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Line D. et.al. [12] ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลหญิง พบว่านักกีฬาฟุตบอลหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง โดยนักกีฬาที่เล่นในทีมลีกระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงกว่าทีมลีกระดับต่ำ โดยการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอุดรธานีครั้งนี้ นักกีฬาฟุตบอลมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจด้านที่มีอันดับสูง 3 อันดับแรก คือ ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง และด้านความพากเพียรอดสาหัส โดยแสดงให้เห็นว่านักกีฬาฟุตบอลมีความมุ่งมั่น มีความตระหนักในสิ่งที่ตนทำ และมีความพากเพียรในการเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ซึ่ง ฉัตรกลม สิงห์น้อย [7] ได้กล่าวว่า เป้าหมายเป็นสิ่งหล่อหลอมให้แต่ละบุคคลมีวิธีการเข้าหาความสำเร็จที่แตกต่างกัน มีผลมาจากการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยการมุ่งทำงานหรือตัวเองจากการเรียนรู้ สังคมและสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์นั้น สิ่งแวดล้อมหล่อหลอมให้เกิดการมุ่งที่ตัวเองเป็นการเน้นย้ำความสำคัญที่อยู่บนพื้นฐานการเปรียบเทียบตัวเองกับสังคม ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura [8] ที่กล่าวว่าถ้ามีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองก็จะเลือกทำงานที่ท้าทาย มีความกระตือรือร้น มีความต้องการความสำเร็จ มีความพยายามมุ่งมั่น ไม่มีความท้อถอยเมื่อเจอกับปัญหา และสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow [9] ได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมทั้งหมดจะเกิดจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั้ง 5 ชั้น ซึ่งนักกีฬาจะมีความต้องการความสำเร็จ รู้ถึงศักยภาพของตนเอง (Self-Actualization) เป็นความต้องการขั้นที่ 5 ที่สูงสุดของมนุษย์ที่ต้องการความสำเร็จไปให้ถึงเป้าหมายที่สูงสุดในการเล่นกีฬา และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของ Corey [10] กล่าวว่าทุกคนมีความเชื่อส่วนตัว (Private Logic) ในการกำหนดเป้าหมาย มีทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและพัฒนาการ และสอดคล้องกับทฤษฎีของกรมพลศึกษา [1] กล่าวว่าปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ นักกีฬาต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งนักกีฬาสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ด้วยวิธีการฝึกจิตใจ ทั้ง 7 อย่าง คือ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงบวก และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก

6. สรุปผลการวิจัย

นักกีฬาฟุตบอลมีค่าเฉลี่ยรายด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเรียงจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (22.44) ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (22.35) ด้านความพากเพียรอดทน (22.23) ด้านอัตมโนทัศน์ด้านจิตใจ (22.11) ด้านศักยภาพ (22.11) ด้านความรู้ถึงคุณค่าของงาน (22.11) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะงานที่ทำอยู่ (21.87) ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (21.87) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (21.75) ด้านความคิดในแง่บวก (21.72) ด้านความคุ้นเคยกับงาน (21.39) และด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (20.88)

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ความแตกต่างของนักกีฬา ทั้งอายุ ประสบการณ์ และตำแหน่งที่เล่น มีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละบุคคลของนักกีฬา

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ไปฝึกนักกีฬาฟุตบอลอย่างต่อเนื่องเพื่อคงระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาต่อไป

2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจกับตำแหน่งการเล่น และประสบการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล

3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล กับนักกีฬาปะทะประเภทอื่น เช่น นักกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาฟุตซอล เป็นต้น

4) ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์นักกีฬา เพื่อให้ได้ข้อมูลสภาวะจิตใจในตัวนักกีฬา

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหลักสูตรวิทยาศาสตรการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และสุดท้ายขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลวิจัยในครั้งนี้จนประสบความสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- [2] Loehr. (1986). Mental toughness training for sports : Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene.
- [3] ธนินดา จุลานิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จุฑารัตน์ และวิชัย จุลานิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 7(2), 1-14.
- [4] นฤพนธ์ วงศ์จุฑารัตน์ วิมลมาศ ประชากุล ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความเข้มแข็ง

- ทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 11(2), 274-287.
- [5] วิทวัส ศรีโนยางค์. (2552). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [6] กุลธิดา เอียร์ผาติ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- [7] ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2556). จิตวิทยาการกีฬา (เอกสารประกอบการสอน). ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- [8] Bandura, A. (1997). Social Learning Theory. New York: General Learning Press.
- [9] Maslow, AH. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper.
- [10] Corey, G. (2004). Theory & Practice of Group Counseling. 6th Ed. Belmont, CA: Thomson Brook/Cole.
- [11] สถุขภูติเดช สมงคล วิมลมาศ ประชากุล และพรพล พิมพ์พร. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสั่นไหวของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45(2), 221-231.
- [12] Line, D., Stein, R., Rune, G., and Rune, H., (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. Journal of Applied Sports Sciences, 29(1), 77-85.