

Received: 4 Feb 2021; Revised: 18 Feb 2021

Accepted: 25 Feb 2021

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน :

ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FOOTBALL PLAYERS DURING IN-SEASON PERIOD : THE COPING SKILLS

อาทิตย์ เข้มทอง¹

Artit Khemthong¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและสโมสรมอนเทิร์นเทิร์นตากยูไนเต็ด โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) อายุระหว่าง 18-31 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดย สุพัชริน ในปี ค.ศ. 2016 (The athletics coping skills inventory, ACSI-28) และนำข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอล มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่เหมาะสมในช่วงฤดูกาลแข่งขัน มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้

คำสำคัญ: ฟุตบอล, ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา, ในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน

¹ อาจารย์, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสาธารณสุขศาสตร์, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น



Abstract

The objectives of this research were to study the psychological characteristics of football players during in-season period: The coping skills. The population of the study (Purposive sampling) included 30 members of the 2020 Northern College (NTC) men football team and Northern Tak United Football Club. The tool used in this research is to create a questionnaire. (Questionnaire) data collection. Developed by Supatcharin Thai version in 2016. The data were analyzed statistically by finding the mean, standard deviation methods. The results of the research were as follows: Football players Have relatively little competitive experience at professional and international levels. There are appropriate daily and weekly training hours during the in-season. When compared with the standard, Coachability were found to be at “very good” level. Furthermore, Coping with adversity, Concentration, Confidence and achievement motivation, Goal – Setting and mental preparation, Peaking under pressure and Freedom from worry were found to be at “satisfactory” level.

KEYWORDS: football, Coping skill, During in-season period

บทนำ

กีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมเป็นอันดับหนึ่งของโลก ดูจากยอดผู้เข้าชมแข่งขันฟุตบอลโอลิมปิก (FIFA, 2016) เป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา (ประโยชน์ สุทธิสง่าม, 2536) แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬาได้นั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน (McArdle, Katch & Katch, 2000) และปัจจัยภายนอก ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาให้อยู่ระดับแนวหน้าหรือเป็นนักกีฬาชั้นนำมีความเกี่ยวข้องกับการวางแผนฝึกซ้อมระยะยาวไม่น้อยกว่า 10 ปี (อาทิตย์ เข้มทอง, 2554) การให้ความสำคัญกับนักกีฬาฟุตบอลจะเป็นรากฐานสำคัญและต่อยอดไปสู่เป้าหมายสูงสุด เพราะตลอดช่วงเวลาของการฝึกซ้อมตั้งแต่เด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต้องผ่านอุปสรรคต่างๆ มากมาย จากการศึกษาที่ผ่านมา (Sharma & Kumar, 2001) พบว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีแนวโน้มเล่นกีฬามากขึ้นโดยช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี (สุพัชริน ปานอุทัย, 2557) และมีแนวโน้มของอัตราการเลิกเล่นกีฬาสูง ซึ่งการประเมินคุณลักษณะทางจิตใจโดยเฉพาะทักษะการจัดการ

ความเครียดทางการกีฬา (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางการกีฬาซึ่งการประเมินความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลดความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร (ฉัตรมงคลสิงห์น้อย, 2554)

ปัจจุบันการแข่งขันฟุตบอลในระดับอาชีพไทยลีก 3 และสมัครเล่นในประเทศ ส่วนใหญ่มีโปรแกรมการฝึกซ้อม และแข่งขันอย่างจริงจัง ในขณะที่ทีมสโมสรฟุตบอลหลายแห่งเริ่มการฝึก โดยมีโปรแกรมการแข่งขันตลอดทั้งฤดูกาล มีมาตรฐานในการจัดการแข่งขันสูง ซึ่งทางสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตาก ยูไนเต็ดและวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก จัดอยู่ในกลุ่มจำนวนน้อยที่เอาจริงจัง ซึ่งในระยะหลังนี้ทีมฟุตบอลวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตาก ยูไนเต็ดมีโปรแกรมฝึกซ้อมแข่งขันอย่างชัดเจนอย่างมีระบบ และมีความเป็นมืออาชีพสูง (Caruso, Gill, Dzewaltowski & McElroy, 1990) พร้อมทั้งจะพัฒนาและมุ่งหมายสู่ความสำเร็จในฤดูกาลถัดไป

จากเหตุผลของดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือผู้สนใจทั่วไปจะนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาฟุตบอลในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน เป็นอย่างไร
2. เพื่อศึกษาคุณลักษณะ 7 ด้าน ทางด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลชาย ในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด จำนวน 30 คน
2. ตัวแปรที่ต้องศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2563 และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2563 และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอเป็นฝึกซ้อมประจำวันและตรงเวลา จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬา จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬา
2. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (สุพัชริน ปานอุทัย, 2557) มีลักษณะเป็น แบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถาม

ด้านการจัดการกับปัญหา (Coping with adversity) ข้อ 5, 17, 21, 24 แสดงถึงการเรียนรู้ของบุคคลที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาหรือความยุ่งยากต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น เมื่อต้องเผชิญความเครียดสามารถควบคุมตนเองให้สงบและกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมสิ่งกระตุ้น เช่น การควบคุมการหายใจ การผ่อนคลาย และการทำพิธีช้อตรูทีน (Pre-shot routine) ด้านการยอมรับคำแนะนำ (Coachability) ข้อ 3, 10, 15, 27 แสดงถึงการเปิดใจยอมรับคำแนะนำหรือคำวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ จากผู้ฝึกสอนหรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยปราศจากความหงุดหงิดหรือคับข้องใจถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างจินตภาพตนเองทางบวก

ด้านสมาธิ (Concentration) ข้อ 4, 11, 16, 25 แสดงถึงการจดจ่อในสิ่งที่ทำ แม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดหวังหรือสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกสมาธิภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า

ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Confidence and achievement motivation) ข้อ 2, 9, 14, 26 แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำสิ่งใดและการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการตั้งเป้าหมาย

ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (Goal – Setting and mental preparation: GM) ข้อ 1, 8, 13, 20 แสดงถึงการมีเป้าหมายในการแสดงความสามารถอย่างเฉพาเจาะจงและการเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับสถานการณ์แข่งขัน ถ้าได้คะแนนต่ำเสนอแนะให้ตั้งเป้าหมาย การจินตภาพการทำพรีซีอตรูทึน

ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน (Peaking under pressure: PP) ข้อ 6, 18, 22, 28 แสดงถึง การเรียนรู้ว่าแม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ ที่มีความกดดันแต่เป็นความท้าทายมากกว่าความรู้สึกว่าถูกคุกคาม ถ้าได้คะแนนต่ำเสนอแนะให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการจินตภาพภายใต้สถานการณ์กดดัน

ด้านอิสระจากความกังวล (Freedom from worry: FW) ข้อ 7, 12, 19, 23 แสดงถึงการไม่กังวลอย่างมากมากเกินไปกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกควบคุมการหายใจ การจินตภาพ และฝึกสมาธิภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ดำเนินการเก็บข้อมูล ในเดือนพฤศจิกายน 2563
2. แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมทำการวิจัยในการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และกำหนดวัน เวลาที่จะทำการทดสอบ
3. ทำการเก็บข้อมูลครั้งเดียว โดยแบบสอบถาม คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ที่วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปวิเคราะห์เพื่อใช้ในการสรุปงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬา : ทักษะการจัดการความเครียดทั้ง 7 ด้าน ทางด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล โดย วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของตัวอย่างและลักษณะการกระจายของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในกรณีตัวแปรต่อเนื่อง ส่วนกรณีตัวแปรไม่ต่อเนื่อง ได้แก่ ร้อยละ และความถี่ ในแต่ละค่าของตัวแปร

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล

ข้อมูลส่วนตัว	ค่าเฉลี่ย
1. อายุ (ปี)	21.07
2. ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	2.73
3. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง/วัน	2.67
4. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วัน/สัปดาห์	5.90
5. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง	1.87
6. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง	0.60
7. ประสบการณ์ในการฝึกจิตใจมาก่อน (ร้อยละ)	73
7.1 ผู้ฝึกสอน (ร้อยละ)	56
7.2 นักจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ)	19.98
7.1 ไม่ได้รับการฝึก (ร้อยละ)	24.02

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 30 คน แสดงในตารางที่ 1 ซึ่งพบว่า นักกีฬาฟุตบอล อายุเฉลี่ย 21.07 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.73 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.67 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 5.90 วัน ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.87 ครั้ง และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.60 ครั้ง ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 73 โดยระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 56 นักจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 19.98 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 24.02 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานในแต่ละข้อคำถามของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียด
ทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ด้านการจัดการปัญหา			
1. ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้น ในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น	2.20	0.89	ดี
2. เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นฉันบอกกับตัวเองให้สงบ และสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดีสำหรับฉัน	1.73	0.78	พอใช้
3. เมื่อฉันรู้สึกว่าคุณเองเครียดมากเกินไป ฉัน สามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่าง รวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้	1.47	0.90	พอใช้
4. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่ง ใดเกิดขึ้นกับฉัน	1.83	0.79	พอใช้
ด้านการยอมรับคำแนะนำ			
5. เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไข ข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำฉันมีแนวโน้มที่จะรับมัน และรู้สึกอารมณ์เสีย	1.97	0.85	พอใช้
6. เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉันฉันจะรู้สึก อารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น	2.23	0.90	ดี
7. ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉันฉันแก้ไข ข้อผิดพลาดโดยปราศจากการเสียอารมณ์	1.53	1.01	พอใช้
8. ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟัง คำแนะนำและการสอนจากโค้ชและผู้จัดการ อย่างตั้งใจ	2.17	0.95	ดี
ด้านสมาธิ			

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
9. เมื่อฉันเล่นกีฬาฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจ ของฉันและป้องกันการรบกวน	1.87	0.82	พอใช้
10. มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิด วอกแวกจากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่ฉันเห็น หรือได้ยิน	1.33	0.88	พอใช้
11. ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการ เล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี	1.50	0.82	พอใช้
12. มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความ สนใจและจดจ่อกับสิ่งใดหรือบุคคลใด	1.57	0.86	พอใช้
ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์			
13. ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถ พิเศษและทักษะของฉัน	2.03	0.89	ดี
14. ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี	1.67	0.88	พอใช้
15. ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือเล่นหนัก ฉันทำ (ให้) 100%	1.77	0.97	พอใช้
16. เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของ ฉันมันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ ตาม	2.17	0.91	ดี
ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ			
17. ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ฉันกำหนด เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อ เป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ	2.07	1.01	ดี
18. ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับ วิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน	1.83	0.87	พอใช้

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
19. ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของ ฉันในแต่ละการฝึกซ้อม	2.00	0.87	ดี
20. ฉันมีแผนการเล่นของเกมไว้ในสมองของฉัน นานแล้วก่อนที่เกมจะเริ่ม	1.90	0.84	พอใช้
ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน			
21. ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดัน เพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น	1.57	0.82	พอใช้
22. ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างเกมมันทำให้ ฉันสนุกกับมันมากขึ้น	1.83	0.95	พอใช้
23. สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทาย ที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ	1.87	0.97	พอใช้
24. ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลง เพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น	1.90	0.88	พอใช้
ด้านอิสระจากความกังวล			
25. ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นจะคิด เกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน	1.67	0.96	พอใช้
26. ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเอง โดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร	1.73	0.78	พอใช้
27. ขณะแข่งขันฉันกังวลเกี่ยวกับการทำ ผิดพลาดหรือไม่สามารถทำผ่านได้	1.80	0.66	พอใช้
28. ฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้า ฉันล้มเหลวหรือผิดพลาด	1.47	0.68	พอใช้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานข้อคำถามในแต่ละด้าน รวมทั้ง 7 ด้านและระดับ

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. ด้านการจัดการปัญหา	1.81	0.68	พอใช้
2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ	2.00	0.55	ดี
3. ด้านสมาธิ	1.57	0.56	พอใช้
4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	1.91	0.67	พอใช้
5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	1.95	0.69	พอใช้
6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน	1.79	0.70	พอใช้
7. ด้านอิสระจากความกังวล	1.67	0.58	พอใช้

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล ในแต่ละด้าน แสดงในตารางที่ 2 และ 3 ซึ่งพบได้ว่า ค่าเฉลี่ยด้านการจัดการปัญหา 1.81 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.00 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านสมาธิ 1.57 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 1.91 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.95 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.79 คะแนน และ ค่าเฉลี่ยด้านอิสระจากความกังวล 1.67 คะแนน

สรุปผลการวิจัย

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬา พบว่า อายุเฉลี่ย 21.07 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.73 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมก็ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.67 ชั่วโมง/วัน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมก็วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 5.90 วัน/สัปดาห์ ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.87 ครั้ง และ ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.60 ครั้ง ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 73 ระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 56 นักจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 19.98 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 24.0 ค่าเฉลี่ยด้านการจัดการปัญหา 1.81 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้าน

การยอมรับคำแนะนำ 2.00 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านสมาธิ 1.57 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 1.91 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.95 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.79 คะแนน และ ค่าเฉลี่ยด้านอิสระจากความกังวล 1.67 คะแนน

จากข้อมูลที่ปรากฏสามารถสรุปได้ว่านักกีฬาฟุตบอล มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่เหมาะสม ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้

อภิปรายผล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในมิติของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล เมื่อพิจารณาจากคำตอบที่มีผู้ตอบจำนวนมากที่สุด (ฐานนิยม) ในแต่ละข้อคำถาม พบว่าคำตอบที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ตอบมากที่สุดมี 2 คำตอบ คือ บ่อยและบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ (สุพัชชิน ปานอุทัย, 2557)

โดยข้อคำถามที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยมี 17 ข้อ ได้แก่ เมื่อสิ่งไม่เกิดขึ้นฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดีสำหรับฉัน เมื่อฉันรู้สึกที่ตัวเองเครียดมากเกินไป ฉันสามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่างรวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับฉัน เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำฉันมีแนวโน้มที่จะรับมันและรู้สึกอารมณ์เสีย ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉันฉันแก้ไขข้อผิดพลาดโดยปราศจากการเสียอารมณ์ เมื่อฉันเล่นกีฬาฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษและทักษะของฉัน ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือเล่นหนัก ฉันทำ (ให้) 100% ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ฉันกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของฉันในแต่ละการฝึกซ้อม ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้

ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างเกมมันทำให้ฉันสนุกกับมันมากขึ้น สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทายที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลงเพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นจะคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเอง โดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร และขณะแข่งขันฉันกังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาดหรือไม่สามารถทำผ่านได้

ข้อคำถามที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้งมี 4 ข้อ ได้แก่ มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิดวอกแวกจากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่ฉันเห็นหรือได้ยิน มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อกับสิ่งใดหรือบุคคลใด ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลงเพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น และฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันล้มเหลวหรือผิดพลาด

ข้อคำถามที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ปฏิบัติเกือบทุกครั้งมี 4 ข้อ ได้แก่ ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้นในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉันฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ และเมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉันมันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม

เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนการตอบในแต่ละข้อคำถาม พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉันฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น (2.23) ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้นในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น (2.20) ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ (2.17) เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉันมันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม (2.17) และในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ฉันกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ (2.07) เช่นเดียวกับ (Danchen, 2012) พบว่า นักกีฬาระดับวิทยาลัยเพศชายมีความสามารถในการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การจินตภาพ

การควบคุมความสนใจ และการกระตุ้นตนเองในช่วงการฝึกซ้อมได้ดี รวมถึงการสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาของ (Omar-Fauzee, See, Geok & Latif, 2008) พบว่านักกีฬาเพศชายจะใช้กลยุทธ์จัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหา (problem-focused coping) ได้แก่ การตั้งเป้าหมายทักษะการจัดการเวลา และการแก้ปัญหาได้ดี โดยผลของ

งานวิจัยครั้งนี้และงานวิจัยก่อนหน้ามีทั้งสอดคล้องกันและตรงข้ามกัน อาจเนื่องมาจากกีฬาฟุตบอลมีรูปแบบการเคลื่อนไหวระยะเวลา ความหนัก และกติกาส่งผลให้แหล่งที่มาของความเครียดและการจัดการต่อความเครียด

เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงปัจจัยด้านอายุ ประสบการณ์ในการเล่นในลีกอาชีพ สถานะทางสังคมและความสัมพันธ์ของสมาชิกในทีม ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางจิตใจของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ได้ทราบคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งจะนำไปสู่การจัดโปรแกรมการฝึกจิตใจที่มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล

1.2 การจัดทำคู่มือเผยแพร่แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาให้กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ประโยชน์

1.3 ควรส่งเสริมให้นักกีฬาฟุตบอล มีค่านิยมในการฝึกซ้อม ให้สมรรถภาพทางกายและความสามารถเชิงทักษะนั้นอยู่ในเกณฑ์ ดี ตลอดระยะเวลา ทั้งในก่อนฤดูการแข่งขัน ในฤดูการแข่งขัน และปิดฤดูการแข่งขัน เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้พัฒนาตัวเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยแบบระยะยาว โดยดูการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ตั้งแต่ ก่อนฤดูการแข่งขัน ในฤดูการแข่งขัน และ ปิดฤดูการแข่งขัน

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

2.3 ควรมีการศึกษาระดับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาฟุตบอล กับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ ได้รับความกรุณาจากวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ที่ได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขและให้คำแนะนำ จนการศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณคณาจารย์ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาช่วยพิจารณาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาและรูปแบบของแบบสอบถาม รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการเขียนรายงานผลการศึกษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ อย่างมากต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จลงได้และผู้วิจัยหวังว่าการค้นคว้าอิสระนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเช่นเดียวกันนี้ต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2554). **ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 11(2), 288-305.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2536). **ทักษะกีฬาอดนียม**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. 2557. **รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย**. สหมิตรการพิมพ์. กทม.
- อาทิตย์ เข้มทอง (2554). **ลักษณะทางกายภาพสรีรวิทยาและความสามารถเชิงทักษะของนักกีฬาบาสเกตบอลชายมหาวิทยาลัยบูรพาในช่วงฤดูการแข่งขัน**. (วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกกำลังกายและการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- FIFA. (2016). **Fifa**. www.fifa.com Philadelphia: Lea & Febiger.
- Caruso, C. M., Gill, D.L., Dzewaltowski D.A. & McElroy, M.A. (1990). **Psychological and physiological change in competitive success and failure**. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 6-20.
- Dachen J. (2012). **Test of performance strategies among college going athletes: Difference across type of sports and gender**. International Journal of Behavioral: Social Movement Sciences, 1(4), 139-147.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2000). **Essential of Exercise Physiology**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Omar-Fauzee M.S. See L.H., Geok K., & Abd.Latif R. (2008). **The relationship between the task and ego orientations and coping strategies among universities athletes**. Journal of Research, 3 (2), 107–111.
- Sharma R. & Kumar A. (2011). **Psychological characteristics of male university athletes**. Journal of Physical Education and Sport, 11(1), 5-17.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). **Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28**. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.