

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคล
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

ปริญญานิพนธ์
ของ
วิทวัส ศรีโนนยางค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2552

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคล
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

ปริญญาณิพนธ์
ของ
วิทวัส ศรีโนนยางค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคล
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

บทคัดย่อ
ของ
วิทวัส ศรีโนนยางค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2552

วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล, รองศาสตราจารย์ ดร. พันธิวิรา ขวัญบุรณจันทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาทีมชาติไทย ตามตัวแปรเพศ และประเภทของกีฬา และศึกษาปฏิสัมพันธ์ ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่าง ว่าเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 จำนวน 404 คน ประกอบด้วย นักกีฬา หญิง 192 คน และนักกีฬาชาย 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ หาค่าความเที่ยง ได้เท่ากับ 0.92 มีอัตราการประเมินค่า 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และหาค่าปฏิสัมพันธ์ ร่วมระหว่างตัวแปร โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนสองทาง ง โดยกำหนด ระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ± 0.45 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี นักกีฬาเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ± 0.44 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี นักกีฬาประเภททีมมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.73 ± 0.47 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี กีฬาประเภทบุคคลมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.65 ± 0.46 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี
2. ประเภทกีฬาและ เพศของนักกีฬาไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักกีฬาประเภททีมและบุคคล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา แตกต่างกัน ในด้านควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านพลังงานเชิงบวก
6. นักกีฬาเพศชายและเพศหญิง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักกีฬาแตกต่างกัน ในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ ด้านพลังงานเชิงบวก

A STUDY OF MENTAL TOUGHNESS OF THAI NATIONAL ATHLETES TEAM AND
PERSONAL SPORT PARTICIPATING IN THE 24th SEA GAMES COMPETITION
AT NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
WITTAWAT SRINONYANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Sports Science: Sport Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2009

Wittawat Srinonyang. (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 thesis, M.Sc (Sports Science : Sports Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Kunat Pithapornchaikul, Assoc. Prof. Dr. Panwira Kwanburanachan.

The purpose of this research were: 1) a study of Mental Toughness of Thai national athletes, 2) a comparison of Mental Toughness levels of Team and Personal Sport of Thai national Athletes, and 3) a study of interactions of Mental Toughness levels. Participants were 404 Thai national Athletes from the 24th SEA GAMES in 2008 (192 female and 214 male). This study was base upon Psychological Performance Inventory questionnaire with 42 questions, and reliability of .92. There were 5 Rating Scales from excellent, good, fair, poor to very poor. The data were analyzed by using mean, standard deviations and two way analysis of variance at .05 level of score.

The results was as follow :

1. Mean and standard deviations of the mental toughness levels for men athletes participated was 3.79 ± 0.45 (good) higher than women 3.54 ± 0.44 (good) and Mental Toughness levels for team was 3.73 ± 0.47 (good) higher than personal sport participating 3.65 ± 0.46 (good).
2. The mental toughness levels between gender and types of sport were not significantly different at .05 level.
3. The mental toughness levels between team and personal sport participating were not significantly different at .05 level.
4. The mental toughness levels between athletes's gender were significantly different at .05 level.
5. The mental toughness levels between team and personal sport participating were significantly different in Negative Energy, Attention Control and Positive energy
6. The mental toughness levels between gender and types of sport were significantly different in Self – Confidence, Attention Control, Imagery, Motivation level and Positive energy

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. พันธิวิรา ขวัญบุรณจันท์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบหัวข้อ และสอบปากเปล่า ที่แต่งตั้งเพิ่มทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อตรวจสอบ ให้คำปรึกษา แนะนำการแก้ไข ให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ ทุกท่าน ผู้ ประสิทธิประสาทวิชา และสั่งสอนศิษย์ ให้เป็นผู้มีความรู้และเป็นคนดี สามารถนำความรู้มาใช้ในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ได้อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ช่วย ศาสตราจารย์.ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณานุญาต ให้ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาทักษะความสามารถและกิจกรรมนักศึกษา ท่านผู้อำนวยการโสภา เนตรมณีสุข ที่คอยให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาและเวลา ในการทำปริญญานิพนธ์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทยและเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ทุกท่าน ที่กรุณานุญาตและออกบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่กีฬาซีเกมส์ประเภท KOSOC ให้กับผู้วิจัย ทำให้สามารถเข้าไปเก็บข้อมูลภายในสนามแข่งขันและ บริเวณหมู่บ้าน นักกีฬา ด้วยความสะดวก ซึ่งช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณมิ่งขวัญ พี่ชำนานญ น้องศิริพร จิรเดช กริชเพชร รวมถึงเพื่อน และน้องๆ วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกๆ ท่าน ที่คอยเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

ท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณและ ขอมอบคุณงามความดี รวมทั้งความสำเร็จทั้งหมดให้กับ บิดา มารดา คือคุณพ่อวีระวัฒน์ และคุณแม่สมเกียรติ ศรีโนนยางค์ ผู้ให้กำเนิดและให้ความรัก กำลังใจ ตลอดจนทุนทรัพย์ช่วยเหลือสนับสนุนด้านการศึกษาอย่างเต็มที่แก่ลูก โดยไม่คำนึง ถึงความเหน็ดเหนื่อย จนแก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง ซึ่งส่งผลให้ลูกประสบความสำเร็จในวันนี้

วิทวัส ศรีโนนยางค์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness).....	9
ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	9
ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	12
การสร้างความเข้มแข็ง.....	13
ความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน.....	14
แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)..	16
การแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล.....	18
การแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ.....	18
ประวัติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	24
งานวิจัยต่างประเทศ.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
ตอนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม	37
ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน.....	39
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	62
สรุปผลการวิจัย.....	62
อภิปรายผล.....	66
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย.....	71
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ.....	78
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล.....	80
ภาคผนวก ค บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ประเภท KOSOC	
ออกโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย.....	82
ภาคผนวก ง แบบทดสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	84
ภาคผนวก จ ภาพประกอบการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	92

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
2 แสดงค่าเฉลี่ยของสถานภาพกลุ่มตัวอย่าง.....	37
3 แสดงจำนวนและค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและลักษณะประเภทกีฬา	38
4 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความ เข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาทั้งหมด.....	39
5 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความ เข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาประเภททีม และประเภทบุคคล.....	40
6 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความ เข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง.....	41
7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม...	43
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความ มั่นใจในตัวเอง.....	44
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านความมั่นใจในตัวเอง.....	45
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ.....	46
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ.....	47
12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคล ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ.....	48
13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่ส่งผลต่อ ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ.....	49
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมสมาธิ.....	50
15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมสมาธิ.....	51

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการจินตภาพ.....	52
17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการจินตภาพ.....	53
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านแรงจูงใจ.....	54
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านแรงจูงใจ.....	55
20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านพลังงานเชิงบวก.....	56
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านพลังงานเชิงบวก.....	57
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมทัศนคติ.....	58
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมทัศนคติ.....	59
24 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมกับกีฬาประเภทบุคคล ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ.....	60
25 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ที่ส่งผลต่อ ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ.....	61

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | แสดงปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเพศของนักกีฬากับประเภทชนิดกีฬา
ที่มีผลต่อคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม | 42 |
|---|---|----|

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชกระแสรับสั่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ในฐานะนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย พระมหากษัตริย์พระองค์แรกและพระองค์เดียวในเอเชียที่ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทองกีฬาเรือใบประเภท “โอเค” ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 ความตอนหนึ่งว่า “การชนะการแข่งขัน ความจริงคือ การชนะตนเองนั่นแหละ” (การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24, 2550: ออนไลน์) สะท้อนถึงความเข้มแข็งในพระราชหฤทัย และทรงให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งในจิตใจของนักกีฬาที่จะต้องเอาชนะตนเองให้ได้เป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า สมรรถภาพทางจิตจัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะทำให้ นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุดได้ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายอย่างสัมพันธ์กัน หากสมรรถภาพทางจิตมีความเข้มแข็งและสมบูรณ์มากพอ จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จในระดับสูงได้ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542) เป็นการจัดปรับกระบวนการความคิด ที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจในการกระทำ ซึ่งแน่นอนที่สุดมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541: 91) นอกจากนี้ การที่นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาจนถึงระดับสูงสุดของตนเองได้ ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic) จะมีการทำงานเพิ่มเพื่อกระตุ้นระดับความตื่นตัวของร่างกาย อย่างไรก็ตามถ้านักกีฬาที่มีความเครียดมากเกินไปหรือสภาพจิตใจไม่ปกติก็จะส่งผลให้มีอาการมวนท้อง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้น ในช่วงก่อนหรือระหว่างการแข่งขันได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะลดประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาดังนั้นนักกีฬา จึงจำเป็นต้องมีความคิดที่มั่นคง เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอง่าย เพื่อต่อสู้กับความคิดของตนเองและเอาชนะตนเองให้ได้ (แสงเดือน โอทาน, 2546: 2) สอดคล้องกับคำกล่าวของ อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540: 3) ที่ว่าในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะมีระดับทักษะและความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากันอย่างไรก็ตาม หากนักกีฬาคนใดมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันที่สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้ เช่นเดียวกับคำกล่าวของ นอร์ริส (Norris, 1999: Online) ที่ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เปี้ยนได้

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006: 5) ยกตัวอย่างนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจและประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา คือ นักฟุตบอลหญิงชื่อ เมีย แฮม (Mia Hamm) เป็นสมาชิกในทีมฟุตบอล NCAA champion University of North Carolina ซึ่งเธอเป็นนักฟุตบอลหญิงที่มีอายุน้อยที่สุดในทีมฟุตบอลอเมริกัน เมื่ออายุเพียง 15 ปี เธอได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกส์ในปี ค.ศ. 1996 ทั้งที่เธอได้รับบาดเจ็บที่ข้อเท้าในระหว่างการแข่งขันแต่ยังสามารถทำการแข่งขันเพื่อทีมต่อไปจนทีมได้รับชัยชนะ ทำให้เธอได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาดีเด่นในทีมอเมริกัน และได้รับการยกย่องให้เป็นนักฟุตบอลหญิงที่แกร่งที่สุดในโลก ซึ่งฮูเวอร์ กล่าวว่า แฮม มีคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่จะพาให้เธอก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ นั่นคือ เธอมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูง ไม่ใช่เพียงแค่อดทนต่อความเจ็บปวดจากการบาดเจ็บของตนเองเท่านั้น แต่ยังมีคามอดทนต่ออุปสรรคเพื่อทีมอีกด้วย ซึ่งความอดทนนี้เองที่เป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ

โลเออร์ (Loehr. 1986) กล่าวถึงความหมายและความสำคัญของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” (Mental Toughness) ว่า คือสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมสภาวะทางความคิดหรือการต่อสู้กับความคิดของตนเอง (Ideal Performance State;PS) ซึ่งโดยปกติจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคน แต่จะมากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกฝนทางจิตวิทยา การกีฬา เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางกายและนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังเป็นการตอบโต้ หรือต่อสู้กับอารมณ์สิ่งเร้าต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่คลื่นสมอง ความดันเลือด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ รวมไปถึงอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมหรือในการแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับคำกล่าวของนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่าน ที่สรุปได้ว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ของนักกีฬา เป็นสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนามาแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดัน ในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับคู่แข่งเพียงอย่างเดียว และเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้ หดหู่ ออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง (Jones;& Connaughton.2002; Middleton; et al. 2003: Online)

เครสเวล (Cresswell. 2002: Online) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬานั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งความเชี่ยวชาญก็คือ พลังแห่งความกล้า ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาย่อยๆ สม่่าเสมอจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะพูด

ในทางที่ดีกับตัวเองเสมอๆ ให้กำลังใจตนเอง และสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองได้ ทุกสถานการณ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตนเองแล้วยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดีและจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมทีม นอกจากนี้ ฮูเวอร์ (2006: 5) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ยังเป็นการจ่อต่อเป้าหมาย เป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง อารมณ์มั่นคงไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำและมีหัวใจนักสู้ (ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. 2533)

โรโดริเกซ (Rodriguez. 2005: Online) กล่าวว่า การวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ จะช่วยให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทราบว่า ขณะนี้นักกีฬามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร มีความพร้อมอยู่ในระดับใด ซึ่งโรโดริเกซ ยังกล่าวอีกว่าหากนักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง จะแปรผกผันกับระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดัน ของนักกีฬาในการแข่งขันครั้งนั้นๆ และหากนักกีฬามีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูงแสดงว่าในการแข่งขันครั้งนั้นๆ นักกีฬามีความพร้อมทั้งกายและใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความสามารถรวมกับความเชื่อเป็นความสามารถสูงสุด

ในปี 1986 โลเออร์ (Loehr. 1986) ได้ศึกษาและวิจัยเรื่องของความเข้มแข็งทางจิตใจ และสรุปว่า นักกีฬาไม่ใช่จะแข็งแกร่งเพียงทางร่างกายเท่านั้น แต่จำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ซึ่งจากผลการวิจัยเขาพบว่า หากนักกีฬาคนใดมีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีสมรรถภาพทางจิตถึง 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบการควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งทำให้โลเออร์ มีความสนใจที่จะออกแบบเครื่องมือวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้น

แบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) เป็นแบบวัดที่ถูกออกแบบมาเพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาครบทั้ง 7 ด้านในการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ แต่ละครั้ง และนอกจากใช้วัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาแล้วยังสามารถใช้ทำนายผลแพ้ชนะในการแข่งขันครั้งนั้นๆ ได้อีกด้วย ซึ่งหลังจากที่โลเออร์ สร้างแบบวัดนี้ขึ้นมา ก็มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านนำแบบวัด PPI นี้มาพัฒนาและวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาหลายครั้ง เช่นงานวิจัยของมิเดลตัน และคณะ (Middleton;& 2003: Online) ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดนี้ให้สมบูรณ์ขึ้น เช่นพัฒนาลักษณะการใช้ข้อคำถามให้ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นทดลองใช้กับนักกีฬาของโรงเรียนมัธยม แห่งหนึ่งในประเทศออสเตรเลีย โดยแบ่งเป็นเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งพวกเขาสรุปว่าการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถวัดได้จริงและและมีคุณภาพตามทฤษฎีที่ โลเออร์ กล่าวไว้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ แกรี่ และ โจลี่ (Garry; & Jolly. 2006) ที่นำแบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ มาทดลองใช้คู่กับแบบวัดลักษณะภาระงานและความเป็นตัวของตนเองของนักกีฬา (Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire: TEOSQ) เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่มีภาระงานแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า แบบวัด PPI นี้สามารถบอกได้ว่า นักกีฬาที่ได้รับเหรียญในการแข่งขันมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านใดเป็นพิเศษและ นักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญมีความบกพร่องในด้านใดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาในด้านนั้นๆ ให้กับนักกีฬาต่อไป นอกจากนี้ โกลบี้ และ เชาร์ด (Golby Jim; & Sheard Michael. 2004) ทำวิจัยเรื่องระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับความแตกต่างของระดับความยากในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของโลเออร์ (1986) เช่นกัน เพื่อทดลองกับนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันระดับต่างๆ และพบว่านักกีฬาที่แข่งขันรักบี้ฟุตบอล ที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุดคือนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติ

ต่อมา อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย เพื่อศึกษาถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 โดยเปรียบเทียบนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของเขตต่างๆ พบว่า นักกีฬาทั้งประเภททีมและประเภทบุคคลต่างก็ต้องการการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าว อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) กล่าวแนะนำว่าเป็นการศึกษาแก่นักกีฬาที่ลงแข่งขันในระดับเขตเท่านั้น ซึ่งควรมีการทดลองใช้แบบวัด PPI นี้กับนักกีฬาที่ลงแข่งขันในระดับนานาชาติเพื่อหาข้อสรุปต่อไป

จากการศึกษาทฤษฎี และผลการวิจัยที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาต่ออย่างองค์ความรู้ และพิสูจน์ทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยใช้แบบวัด PPI วัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 ซึ่งเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผลการวิจัยและคำแนะนำของ อมรรัตน์ (2540) ที่ว่า ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษากับนักกีฬาที่ลงแข่งขันในระดับนานาชาติ ซึ่งเป็นการแข่งขันที่แตกต่างจากการแข่งขันในระดับอื่น คือนักกีฬาต้องเป็นตัวแทนของประเทศไทยและมีคู่แข่งเป็นชาวต่างชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีความตั้งใจที่จะต่อสู้อย่างเต็มความสามารถเพื่อประเทศชาติและเป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูล นอกจากนี้ยังหมายถึงชื่อเสียงและเงินรางวัล ที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญ และในการแข่งขันในระดับสูงอย่างเช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ชัยชนะหรือการได้รับเหรียญรางวัลไม่ว่าเหรียญใดก็ตาม นั้นหมายถึงการสร้างประวัติศาสตร์ในวงการกีฬาของประเทศไทยด้วย แต่ในขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลสูง ความกดดัน ความเครียด ความคาดหวัง ในระดับสูงมาก ซึ่งทำให้นักกีฬาต้องฝึกหนักทั้งกายทั้งใจมากกว่าปกติ ดังนั้นการวัด

ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจจึงมีประโยชน์ที่จะสามารถทราบถึงสภาวะจิตใจของนักกีฬาได้ และยังคาดเดาผลการแข่งขันได้เช่นกัน หากสภาพจิตใจไม่เข้มแข็งพอหรือไม่ปกติจะทำให้มีผลต่อชัยชนะเป็นอย่างมาก เช่นในการสัมภาษณ์นักกีฬาระดับโลกหลายคนก็พบว่าจากสื่อมวลชน พบว่านักกีฬาต่างยอมรับว่าทั้งก่อนและหลังแข่งขันในแต่ละครั้ง สาเหตุของการพ่ายแพ้เป็นเพราะตนเองแข่งขันด้วยความไม่มั่นใจ หรือบางคนกล่าวว่าชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ เพราะมั่นใจมาก (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534)

สำหรับการเลือกกลุ่มตัวอย่างประเภททีมและประเภทบุคคลนั้น ผู้วิจัยสรุปจากผลการศึกษาว่า น่าจะมีระดับความมั่นใจในตนเองแตกต่างกันซึ่งกีฬาประเภททีมมีผู้เล่นในฝ่ายเดียวกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงกว่าเพราะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน (อมรรัตน์. 2540) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอมอร ทำน้ำเต็ม (2541:บทคัดย่อ) ที่ศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักกีฬาประเภททีม คู่ และเดี่ยว พบว่า นักกีฬาในแต่ละประเภทมีความรู้สึกต่อตนเองแตกต่างกัน ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีผลต่อความเชื่อมั่นในการแข่งขันสูงมาก ดังนั้นจากการศึกษาผลการวิจัยที่ผ่านมาทำให้ผู้วิจัย ตั้งสมมติฐานได้ว่านักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 นี้ อาจจะมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่างกันเพื่อประโยชน์ในการพัฒนานักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในระดับสูงครั้งต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตามตัวแปรเพศและประเภทของกีฬา
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในระดับอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) ของอมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ที่แปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ ปี 1986

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 ประเภทกีฬา
 - 1.2 เพศของนักกีฬา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นักกีฬาทีมชาติไทย** หมายถึง นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

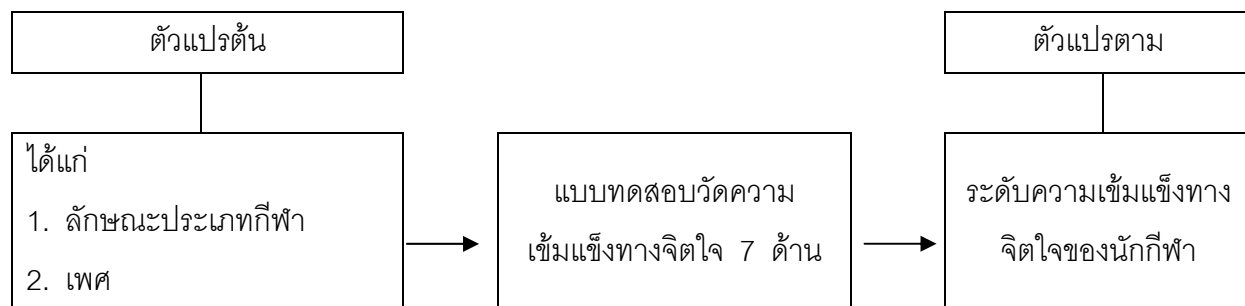
2. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)** หมายถึง การควบคุมสภาวะทางความคิด ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางจิตใจ 7 อย่างประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ (โลเออร์, 1995) โดยใช้แบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)

3. ประเภทกีฬาหมายถึง

3.1 **กีฬาประเภททีม** หมายถึง กีฬาที่เล่นกันเป็นชุด ต้องอาศัยความสัมพันธ์ในการเล่นเป็นทีม ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ (บุคคล) วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ซอฟท์บอล

3.2 **กีฬาประเภทบุคคล** หมายถึง กีฬาที่ใช้ทักษะในการเล่นคนเดียวและประเภทคู่ ประกอบด้วย กรีฑา วายน้ำ กระโดดน้ำ ยิงธนู แบดมินตัน บิลเลียด มวยสากล จักรยาน ฟันดาบ กอล์ฟ ยิมนาสติก ยูโด เทควันโด ปิงปอง คาราเต้โด เทนนิส ยกน้ำหนัก ลีลาศ วูซู เพาะกาย มวยไทย บินจัสลัด เปตอง มวยปล้ำ เซปักตะกร้อ (คู่)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาประเภททีมมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาประเภทบุคคลในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา
2. นักกีฬาเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาเพศหญิง ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)**
 - 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.3 การสร้างความเข้มแข็ง
 - 1.4 ความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน
 - ความมั่นใจในตนเอง
 - การควบคุมพลังงานเชิงลบ
 - การควบคุมสมาธิ
 - การจินตภาพ
 - แรงจูงใจ
 - พลังงานเชิงบวก
 - การควบคุมทัศนคติ
2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)
3. การแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล
4. การแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ
5. ประวัติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์
6. **งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)

1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในปี ค.ศ. 1982 ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาเรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” คือ ดร. จิมส์ โลเออร์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้บริหารระดับสูงประธานสมาคมเทนนิสประเทศสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษา และให้ความสำคัญกับเรื่องนี้กับกลุ่มนักกีฬาและโค้ชในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาเริ่มต้นกับ นักกีฬาเทนนิส ซึ่งพบว่าในกลุ่มนักกีฬาอย่างน้อย 50% ต่างก้าวไปสู่การประสบความสำเร็จได้ เพราะนักกีฬาต่างก็มี “ทักษะ พรสวรรค์ และความเข้มแข็ง”

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า นักกีฬาทุกคนต่างต้องมีคุณสมบัติที่จะประสบความสำเร็จ คือพรสวรรค์และทักษะ ซึ่งทักษะ คือการเรียนรู้การควบคุม การฝึกฝนซ้ำๆ เช่น การฝึกกระโดด การวิ่ง การฝึกยิงปืน การตีลูกและการเตะให้ชำนาญ เป็นต้น นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนัก ฝึกซ้อม ซ้ำๆ และปฏิบัติให้ชำนาญ ในทางทฤษฎีนั้น ทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมากแต่บางครั้ง พรสวรรค์ก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

ดังนั้นพรสวรรค์และทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งพรสวรรค์และทักษะก็ยังไม่ได้แสดงออกอย่างชัดเจนนัก ดังนั้นนักกีฬา ที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากในทุกชนิดกีฬาในปัจจุบันนี้อาจจะมีพรสวรรค์อยู่ในตัวน้อย แต่สิ่งสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ และมีอยู่ใน ตัวของนักกีฬาทุกคน ทุกชนิดกีฬา นั่นคือ “ความเข้มแข็ง”

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า “ความเข้มแข็ง คือ ความสามารถของนักกีฬาในการดึง เอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใด ก็ตาม” ความเข้มแข็ง คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด (Ideal Performance State; IPS) มีอยู่ใน นักกีฬาทุกคน เป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยา เป็นการกระทำในช่วงสูงสุด ของนักกีฬา ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬา บางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์ และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ ซึ่งจะเกิดมาจาก ความท้าทายพลังขับเคลื่อน เชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สบิริต การยืนหยัดและความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึก อ่อนล้า หมดหนทาง ไม่มั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัวและสับสนเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลัง ออกมาได้ ดังนั้นเหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ความกลัวถูกขจัดออกไป และได้ความมั่นใจกลับคืนมา

หรือเอาอารมณ์โทสะออกไป ได้ความสนุกและความชื่นชอบกลับมา ซึ่งสรุปได้ว่าการควบคุมอารมณ์ จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย

นอร์ริส (Norris.1999: Online) ให้ความหมายของความเข้มแข็ง และความอดทนไว้ว่า คือปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เปี้ยนได้ ซึ่งการศึกษาข้อสรุปนี้ทำให้ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการกีฬาในรุ่นต่อมา และเป็นหัวข้อสำคัญ ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยอย่างมากในกลุ่มนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬา เพราะมีการสรุปในต่อมา อีกว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการ กีฬา และหากนักกีฬาคนใดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูง ได้เลย

โจเนส และคอนนอสตัน (Jones; & Connaughton. 2002: 205-208) ศึกษาค้นคว้า ถึงความหมายของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ของนักกีฬา พบว่าเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้ นักกีฬามีอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถ ตัดความท้อแท้ หดหู่ ออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วย ระวังอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง

มิดเดิลตัน และคนอื่นๆ (Middleton; et al. 2003: Online) กล่าวว่า ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนามาแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับคู่ต่อสู้เพียงอย่างเดียว ทำให้นักกีฬามีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว มั่นใจ ต่อสู้ภายใต้ ความกดดัน อย่างกล้าหาญ

โฟรี และพอร์จิเตอร์ (Fourie; & Potgieter . 2001: 63-72) ศึกษาวิเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยวิเคราะห์จากการตอบแบบสอบถาม ของผู้ฝึกสอนระดับมืออาชีพ 131 คน และนักกรีฑา 160 คน สามารถสรุปองค์ประกอบของความ เข้มแข็งทางจิตใจออกมาเป็น 12 หัวข้อ ประกอบด้วย 1) ระดับของแรงจูงใจ 2) ความเชี่ยวชาญ 3) ระดับความเชื่อมั่น 4) ความเชี่ยวชาญในกระบวนการรับรู้ 5) การฝึกฝน 6) การตั้งเป้าหมาย ในการแข่งขัน 7) สภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์ 8) ความต้องการในจิตใจ 9) การอยู่ร่วมกับทีม เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน 10) ความเชี่ยวชาญทักษะในการฝึกซ้อม 11) ความแข็งแกร่งในจิตใจ และ 12) การมีคุณธรรม

เครสเวล (Cresswell. 2002: Online) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความ เชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬาอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขัน ของนักกีฬาซึ่งความเชี่ยวชาญก็คือ พลังความกล้า ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาน้อยๆ

สม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะพูดในทางที่ดีกับตัวเองเสมอๆ ให้กำลังใจตนเอง และสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองได้ทุกสถานการณ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตนเองแล้วยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดีและจะเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมทีม

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006: 5) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” คือการจดจ่อต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง มีความมั่นใจในตนเอง อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อุดหนุนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีภาวะความเป็นผู้นำ

นอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ยังเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้มีระดับที่สูงขึ้นได้โดยใช้การฝึกฝนทางจิตวิทยา มีสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และมีการฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) คือใจนักสู้ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของใจนักสู้ ก็คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะทำให้กระทบในสถานการณ์เครียด ๆ เหล่านั้นได้ในระดับที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และหากสามารถวางตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางที่ปลูกเร้าที่ดี จะประสบผลสำเร็จมากกว่าความกลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่มีความกลัวล้มเหลวจะทำให้มีการรวบรวมสมาธิได้ดีกว่ามัวที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวคำติเตียนถ้าเล่นผิดพลาด

อมรรัตน์ ศิริพงศ์ (2540) กล่าวว่า นักกีฬาไม่ควรสร้างขีดจำกัดตัวเองด้วยความเชื่อที่ว่าเราไม่มีพรสวรรค์พอเพียงหรือไม่เก่งเพียงพอหรืออย่าคิดว่าเราไม่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ยอดเยี่ยม

สมบุญณ์ ลิขิตยัษฐา (2548) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือสภาพของอารมณ์ทางใจที่มีความหนักแน่น อดไม่หวั่นไหวต่อการกระทำในสิ่งใดๆ ซึ่งถ้าเป็นทางด้านกีฬาก็เป็นสภาพของจิตใจ อารมณ์ ที่มีความมั่นคง มีสติ สมาธิอยู่กับตัว ไม่หวั่นไหว ไม่ประหม่า ตื่นเต้นต่อสถานการณ์ในการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม

จากการศึกษาความหมายของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)” ที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา ซึ่งถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใดแต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ช่วยให้นักกีฬามีความอดทนต่อสถานการณ์ ความกดดันต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง

1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 90) กล่าวถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตมี 2 ประการ คือ

1. การรับรู้หรือตระวังตนเอง (Awareness)
2. การสร้างวินัยทางใจ (Discipline of the mind)

ซึ่งทั้ง 2 สิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างมีระบบ ต่อเนื่อง รวมทั้งการมีประสบการณ์ปฏิบัติที่เป็นประจำ เกิดความรู้สึกตัว เกิดแรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอกการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ให้มีความสามารถในการแสดงออกทางกายให้เต็มตามศักยภาพที่มีอยู่จนเป็นนิสัย มีวินัยในการใช้ความมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายและระดับทักษะของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ดังนั้นการเตรียมสมรรถภาพทางจิตของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาก็เข้าช่วยควบคู่กันไปด้วย จึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่

กูด (Gould. 1971: 293–303) นักจิตวิทยาการกีฬาแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาโรไลนา (North Carolina) ได้รายงานผลการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชมวยปล้ำ 200 คน จากประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมใช้ 10 อันดับแรก ได้แก่

1. เทคนิคจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. ทักษะทัศนคติทางบวก (Positive Attitude)
3. แรงจูงใจส่วนบุคคล (Individual Motivation)
4. ความตั้งใจและสมาธิ (Attention and Concentration)
5. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
6. การเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Prematch Mental Preparation)
7. ความสามารถในการโค้ช (Coach Ability)
8. พฤติกรรมก้าวร้าวเชิงบวก (Aggression Assertive Behavior)
9. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
10. การควบคุมความเครียดและวิตกกังวล (Stress Anxiety Control)

สนั่น สนธิเมือง (2536: 101) กล่าวว่า การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไว้ว่า อันดับ 1 ถึง 4 ของผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยและผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย มีอยู่ 6 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง เทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคเสริมการเป็นผู้นำ และสอดคล้อง

กับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2532: 17-26) ได้กล่าวว่าในการเตรียมตัวนักกีฬาจะต้องมีเทคนิคการจูงใจ เทคนิคเสริมความฮึกเหิม เทคนิคการเป็นผู้นำ เทคนิคช่วยให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง

สมบุญณ์ ลิขิตยักรวรา (2548) กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการ แพ้ ชนะ ในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใด สามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพ ได้ดีกว่ากัน ฝ่ายนั้นก็ย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การควบคุมอารมณ์ในทางที่ดี เหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น การควบคุมอารมณ์จึงนำไปสู่การควบคุมร่างกายต่อไป

1.3 การสร้างความเข้มแข็ง

ความเข้มแข็งไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทุกๆ คน สามารถเรียนรู้ความเข้มแข็งได้ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาใช้ในการต่อสู้ บนสนามแข่งขันของนักกีฬา โลเออร์ (Loehr. 1995)

โลเออร์ (อมรรัตน์ ศิริพงษ์. 2540: 19 -20; อ้างอิงจาก Loehr. 1995.) กล่าวว่าการสร้าง ความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional Flexibility) ความสามารถในการยอมรับ ความลื่นไหวและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่างๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน สปีริตในการแข่งขัน อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องกับภัยได้การกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการ ควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปีริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับ ไม่มีความเข้มแข็ง

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่างๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกม ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 87– 89) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งเรียกว่า ใจสู้ (Mental Toughness) ประกอบด้วย ความรู้สึกตัว และความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันสูงตลอดชีวิตของนักกีฬา ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจนี้สามารถฝึกฝน และพัฒนาให้สูงขึ้นได้

นฤพนธ์ วงศ์ตุภัท (2540: 4 – 5; อ้างอิงจาก สมบูรณ์ ลิขิตยักรวรา. 2548: 42) เสนอแนะแนวทางการสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นคงทางจิตใจ ให้เกิดขึ้นและคงที่ตลอดไปไว้ 2 ประการ คือ

ประการแรก นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิค หรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหน โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการ เล่นคงยาก ความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา

ประการที่สอง ต้องมีทักษะทางจิตที่ดี คนที่เล่นกีฬาได้ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์ใดก็ตาม เพราะเขามีความมั่นคงและเสมอต้นเสมอปลายทางด้านจิตใจ การเล่นที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีสาเหตุมาจากความไม่แน่นอน ขึ้นๆ ลงๆ ของสภาวะด้านจิตใจอย่างมาก

สมบูรณ์ ลิขิตยักรวรา (2548) กล่าวโดยสรุปว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ ได้ ไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิด หรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทั้งนักกีฬาและโค้ชสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรตระหนักและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ด้วยตัวของเราเอง เช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางด้านร่างกายและทักษะทางกีฬา เพียงแต่ต้องรู้จัก วิธีการในการสร้างและฝึกให้เกิดขึ้นเท่านั้น

กล่าวโดยสรุปความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะ กดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ท้อ แต่ในทางตรงข้ามกับมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย และชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้าง ให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ในระดับที่สูงขึ้น เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางกาย

1.4 ความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ก็คือสมรรถภาพทางจิตของ นักกีฬาที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ 7 อย่าง คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ ระดับแรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งมีความหมายดังนี้

ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) เป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ เราสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเองโดยใช้การพูดกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เชื่อในความสามารถของตนเอง และเพื่อนร่วมทีมว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

ความมั่นใจในตนเอง เป็นอารมณ์ ความรู้สึกในทางบวกและความเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีความมั่นใจในตนเองในการแข่งขัน”

การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy) พลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าคุณเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผล การแสดงออก และความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต

การควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ร้ายต่างๆ หรือสถานการณ์กดดันต่างๆ เช่น อารมณ์กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจ เป็นต้น ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีอารมณ์โกรธและท้อแท้ในระหว่างการแข่งขัน”

การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1. การควบคุมสมาธิ คือความสามารถในการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ จึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจได้อย่างรวดเร็ว

2. การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือนอกจากที่นักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะเดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปแล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อสถานการณ์นั้น เท่านั้น

การจินตภาพ (Visualization / Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งสามารถสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

การจินตภาพ คือความสามารถในการจินตนาการถึงสิ่งดี หรือการคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดกำลังใจ เป็นการควบคุมความคิดไปสู่ความสำเร็จ การคิดถึงเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่ชัยชนะ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ก่อนการแข่งขัน ฉันนึกเห็นภาพตัวเองลงแข่งขันด้วยความพร้อมสมบูรณ์ที่สุด”

ระดับแรงจูงใจ (Motivation level) แรงจูงใจมีบทบาทที่สำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬามีแรงจูงใจ อาจเกิดจากภายในตัวนักกีฬาเองหรือได้รับแรงจูงใจจากภายนอก ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีแรงบันดาลใจที่จะต้องชนะการแข่งขันและก้าวขึ้นสู่ระดับสูงให้ได้”

พลังงานเชิงบวก (Positive energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขันสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเองสร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

พลังงานเชิงบวก คือความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งความสามารถนี้จะช่วยทำให้นักกีฬาเป็นคนที่มีความสุข มีน้ำใจเป็นนักกีฬาสูง อยู่ร่วมกับทีมได้ดี เป็นที่รักของเพื่อนร่วมทีม เพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา เพราะทุกเรื่องเป็นเรื่องสนุกสำหรับเขาเหล่านั้น ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถเก็บรวบรวมอารมณ์เชิงบวกความเข้มแข็งในขณะกำลังแข่งขัน”

การควบคุมทัศนคติ (Attitude control) คือการควบคุมลักษณะนิสัย และความคิดของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอจนกลายเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี มีทัศนคติที่มุ่งสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันคิดบวกเสมอในขณะกำลังแข่งขัน”

ทัศนคติที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถตัดความกลัว ความวิตกกังวลในการแข่งขัน หรือสถานการณ์อื่นๆ ลงได้

2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)

ปี ค.ศ 1986 ดร. จิมส์ โลเออร์ (Loehr. 1986) ศึกษาเรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรมให้กับนักเทนนิส และสร้างแบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ลงในหนังสือชื่อ “mental toughness” แบบวัดนี้ โลเออร์

มีวัตถุประสงค์ว่า สามารถวัดระดับความเข้มแข็งได้ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ

ลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบทดสอบที่มีเนื้อหาในการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งหมด 7 ด้าน มีจำนวนข้อคำถาม 42 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามในแบบวัดจะมีคะแนน 6 ระดับให้เลือกตอบ เริ่มจาก “1” ไม่จริง ไปจนถึง “6” เป็นความจริงที่สุด

อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ใช้แบบทดสอบนี้ถูกตีพิมพ์และเผยแพร่ออกไป พบว่ามีนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านที่นำแบบทดสอบนี้ไปทำการพัฒนาเพื่องานวิจัยอีกหลายครั้ง ซึ่งทำให้แบบวัดแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของโลเออร์ นี้ยังขาดมาตรฐาน ขาดความตรงเชิงเนื้อหา และความเที่ยง ยังไม่สามารถใช้วัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้จริง เช่น หากนักกีฬาทำแบบทดสอบในขณะที่โกรธ หรือมีอาการพลัดพลินมากเกินไป อย่างใดอย่างหนึ่ง ผลคะแนนที่ได้ก็จะไม่ตรงกับความจริง

ปี ค.ศ. 2003 มิดเดิลตัน และคนอื่นๆ (Middleton; et al. 2003: Online) พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อทำการวิจัยกับกลุ่มนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 263 คน แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีทั้งหมด 42 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 7 ด้านตามแบบของโลเออร์ และมีการวัดระดับคะแนนเป็นสเกล 6 ระดับ ตั้งแต่ “1” คือ (ผิดที่สุด) ถึง “6” คือ (ถูกต้องที่สุด)

ต่อมาในปี พ.ศ.2540 อมรรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ปรับปรุงมาจากแบบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (1986) และแปลเป็นภาษาไทย ให้ครอบคลุมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน และเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ 1) เป็นประจำ 2) บ่อยๆ ครั้ง 3) ค่อนข้างบ่อย 4) นานๆ ครั้ง และ 5) ไม่เคยเลย หาคความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.90

3. การแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล

การแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความแตกต่างกัน ดังนี้

กีฬาประเภทบุคคล (Personal Sports) คือ กีฬาที่เล่นคนเดียว และประเภทคู่ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู วูวี่วู้ว ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ซี่ม้า ยกน้ำหนัก เป็นต้น สำหรับชนิดกีฬาประเภทคู่ เช่น เซปักตะกร้อ (คู่) เทนนิส (คู่) เป็นต้น

กีฬาประเภททีม (Team Sports) คือ กีฬาที่ใช้ทักษะของนักกีฬาหลายคนรวมกัน ประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกับทีมอื่น ๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายชนิดกีฬาที่เป็นที่นิยม เพราะตื่นเต้น สนุกสนาน มีผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป รวมเล่นกันเป็นทีมมีจำนวนผู้เล่นตามประเภทและกติกาของกีฬาแต่ละชนิด เช่น ฟุตบอลใช้ผู้เล่นทีมละ 11 คน วอลเลย์บอลใช้ผู้เล่นทีมละ 6 คน ตะกร้อใช้ผู้เล่นทีมละ 3 คน เป็นต้น กีฬาประเภททีม ปัจจุบันได้รับความนิยมสูง เนื่องจากกีฬาประเภททีม จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กีฬาประเภททีม (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. Online)

การแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลนั้น ต่างก็มีระดับความมั่นใจในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งกีฬาประเภททีมมีผู้เล่นในฝ่ายเดียวกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงกว่าเพราะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน (อมรรัตน์ ศิริพงศ์. 2540) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอมอร์ ทาน้ำตื้น (2541: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างนักกีฬาประเภททีม คู่ และเดี่ยว พบว่า นักกีฬาในแต่ละประเภทมีความรู้สึกต่อตนเองแตกต่างกัน ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีผลต่อความเชื่อมั่นในการแข่งขันสูงมาก

4. การแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ

การแข่งขันระดับชาติ เป็นการแข่งขันกีฬาในระดับสูง ซึ่งมีความแตกต่างจากการแข่งขันในระดับต่างๆ ซึ่งมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความแตกต่างของนักกีฬาระดับต่างๆ พบว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในระดับสูง หรือระดับชาติ มีความคาดหวังต่อเหรียญรางวัลและชื่อเสียง สูงกว่าการแข่งขันในระดับอื่น ดังนั้นจึงมีความเครียด ความวิตกกังวลสูงกว่า หากสภาพจิตใจไม่เข้มแข็งพอหรือไม่ปกติจะทำให้มีผลต่อชัยชนะเป็นอย่างมาก เช่นในการสัมภาษณ์นักกีฬาระดับโลกหลายชนิดกีฬาจากสื่อมวลชน พบว่า นักกีฬาต่างยอมรับว่าทั้งก่อนและหลังแข่งขันในแต่ละครั้ง สาเหตุของการ

พ่ายแพ้เป็นเพราะตนเองลงแข่งขันด้วยความไม่มั่นใจ หรือบางคนกล่าวว่าชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ เพราะมั่นใจมาก (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2544)

5. ประวัติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์

"ซีเกมส์" กำเนิดมาจากกีฬาแหลมทอง (SEAP GAMES) และกีฬาแหลมทองได้เกิดขึ้นที่ประเทศไทยโดยคนไทย และสิ้นสุดที่ประเทศไทยก่อนจะกลายเป็น "ซีเกมส์ (SEA GAMES)"

กีฬาแหลมทอง (SEAP GAMES) กำเนิดขึ้นเมื่อประมาณปลายปี 2500 ด้วยการริเริ่มของ คุณหลวงสุขุมพันธุ์ประดิษฐ์ โดยในระยะนั้นประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียงได้มีการติดต่อทางการกีฬาเป็นประจำ โดยเฉพาะพม่าได้มีสาส์นเชิญประเทศไทยให้ส่งนักกีฬาไปร่วมแข่งขัน ฟุตบอล รักบี้ แบดมินตัน เทนนิส มวยสากล บาสเกตบอล กรีฑา เป็นประจำเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นประเพณีก็ว่าได้

ด้วยเหตุนี้ คุณหลวงสุขุมพันธุ์ประดิษฐ์ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ จึงได้เกิดความคิดขึ้นว่า "น่าจะจัดแข่งขันกีฬาระหว่างชาติในกลุ่มแหลมทอง" ขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกับ "เอเชียนเกมส์" หรือ "โอลิมปิกเกมส์" เพราะประชาชาติที่อยู่ในภาคพื้นนี้มีความเป็นอยู่ อากาศและรูปร่างคล้ายคลึงกันมาก ทั้งนี้ เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติในกลุ่มแหลมทองให้สูงขึ้นเพื่อเตรียมเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเกมส์ใหญ่ ๆ เช่น เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ และเพื่อให้นักกีฬาของแต่ละประเทศในแถบนี้ได้มีความสามารถฝึกฝนสมรรถภาพของตนให้มีมาตรฐานสูงขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเกมส์ใหญ่ ๆ และข้อสำคัญ คือ เป็นการสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ไมตรีและความร่วมมือระหว่างชาติเพื่อนบ้านในภาคพื้นแหลมทองด้วยกัน

ปี 2501 คุณหลวงสุขุมพันธุ์ประดิษฐ์ ได้นำความคิดเห็นของท่านฝากไปกับ ม.ร.เดฟ คิซเตอร์ ผู้ฝึกสอนกิตติมศักดิ์ของสมาคมกรีฑาไทยที่จะเดินทางไปประเทศเขมร เวียดนาม เป็นการส่วนตัว ระหว่างวันที่ 8-14 กุมภาพันธ์ 2501 เพื่อได้ปรึกษาและชาวเสียงต่างประเทศเหล่านั้น ปรากฏว่าทั้งเขมร เวียดนาม ในสมัยนั้นได้สนับสนุนความคิดริเริ่มของคุณหลวงสุขุมพันธุ์ อย่างเต็มที่ ต่อมาคุณหลวงสุขุมพันธุ์ จึงได้นำความคิดเห็นของท่านที่จะจัดแข่งขันกีฬาระหว่างชาติในกลุ่มแหลมทอง รวมทั้งที่ได้รับการสนับสนุนจากชาติเพื่อนบ้านเสนอเป็นการปรึกษาต่อที่ประชุมคณะกรรมการโอลิมปิกครั้งแรก เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2501 ซึ่งที่ประชุมได้พิจารณาแล้ว รับหลักการเห็นควรให้จัดการแข่งขันครั้งแรกที่กรุงเทพฯ ในเดือนธันวาคม 2501 พร้อมกับได้มอบให้คุณหลวงสุขุมพันธุ์ นายกอง วิสุทธารมณ และนายสวัสดิ์ เลขยานนท์ เป็นผู้ดำเนินการวางโครงการและรายละเอียดต่อไป และได้รับอนุมัติจากคณะรัฐมนตรีในโอกาสต่อมา

ในระหว่างการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 3 กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เดือนพฤษภาคม 2501 คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยฯ ได้ตั้งคณะกรรมการขึ้นชุดหนึ่ง ประกอบด้วย คุณหลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์, นายกอง วิสุทธารมณ และนายสวัสดิ์ เลขยานนท์ เป็นผู้แทนประเทศไทย เดินทางนำข้อเสนอแนะ การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศในกลุ่มแหลมทอง ไปปรึกษารื้อกับประเทศในภาคพื้นแหลมทองที่โตเกียว ซึ่งมีประเทศที่เข้าร่วมประชุมคือ ประเทศไทย พม่า มาเลเซีย ลาว กัมพูชา เขมร และเวียดนาม ที่ประชุมได้เห็นชอบและมีมติให้ใช้ชื่อในการแข่งขันว่า "กีฬาแหลมทอง" (SEAP GAMES - SOUTH EAST ASIA PENINSULAR GAMES) และเพื่อเป็นเกียรติแก่ประเทศไทยจึงกำหนดจัดให้มีการแข่งขันครั้งแรกที่ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2502 ซึ่งประวัติการแข่งขันกีฬาแหลมทอง มีดังนี้

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 1 จัดขึ้นที่กรุงเทพฯ ในปี 2502 ณ ประเทศไทย และเป็นเจ้าเหรียญทองได้ 35 เหรียญทอง 26 เหรียญเงิน 16 เหรียญทองแดง นับเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยได้เหรียญมากที่สุดในการแข่งขัน

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 2 ประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพในปี 2504 เจ้าเหรียญทอง คือ พม่า

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ประเทศกัมพูชาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันที่กรุงพนมเปญ ในปี 2506 แต่เมื่อถึงกำหนด กัมพูชาไม่สามารถจัดการแข่งขันได้ เนื่องจากระยะนั้นกัมพูชาได้ตัดสัมพันธ์มิตรกับไทยกรณีพิพาทเรื่องเขาพระวิหารกับไทย ซึ่งกัมพูชาเห็นว่าประเทศไทยเป็นเจ้าของกีฬาแหลมทอง จึงไม่ยอมจัดการแข่งขันตามกำหนด การแข่งขันกีฬาแหลมทองจึงต้องเลื่อนออกไปจัดในปี 2508 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ 14 - 24 ธันวาคม 2550 การแข่งขันครั้งนี้ ที่ประเทศมาเลเซีย และเจ้าเหรียญทอง คือ ประเทศไทย ได้ 38 เหรียญทอง

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดแทนกัมพูชา ที่กรุงเทพฯ เนื่องจากกัมพูชาปฏิเสธการเป็นเจ้าภาพตามคิว การแข่งขันได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 9-16 ธันวาคม 2510 มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 984 คน จาก 6 ประเทศ และเจ้าเหรียญทอง คือ ประเทศไทย ได้ 77 เหรียญทอง

สิ่งที่สำคัญยิ่งของประชาชนชาวไทยในการแข่งขันครั้งนี้คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญาฯ ทรงสมัครเข้าร่วมการแข่งขันเรือใบประเภทโอเค ในฐานะนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย อย่างไม่ถือพระองค์ และทั้งสองพระองค์ยังทรงชนะเลิศการแข่งขันร่วมกัน ซึ่งพระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรก และพระองค์เดียวในเอเชียที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันเรือใบในระดับนานาชาติ ยิ่งไปกว่านั้นยังทรงเป็นพระมหากษัตริย์ไทยเพียงพระองค์เดียวที่ทรงให้ความสนใจกีฬาอย่างจริงจัง ตามพระราช

ดำรงที่ว่า "...การกีฬามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตบ้านเมือง..." ซึ่งพระองค์ทรงอยากให้คนไทยมีกีฬาอยู่ในหัวใจ

ในชัยชนะครั้งนั้น พระองค์ยังมีพระราชกระแสรับสั่งอย่างน่าสนใจว่า "การชนะการแข่งขันความจริงคือ การชนะตนเองนั่นแหละ" สะท้อนถึงความเข้มแข็งที่ทรงเป็นบุคคลตัวอย่างที่น่ายกย่องบุคคลหนึ่งของโลก นับเป็นประวัติศาสตร์ในวงการกีฬาของประเทศไทย และเป็นที่ยอมรับของประชาชนชาวไทยในปรีชาสามารถของพระองค์ เป็นอย่างมาก

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 5 ประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ที่เมืองย่างกุ้ง ในปี 2512 เจ้าเหรียญทองในครั้งนั้น คือ ประเทศพม่า ได้ 57 เหรียญทอง 46 เหรียญเงิน 46 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ไทย อันดับสาม คือ สิงคโปร์

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 6 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ ที่เมืองกัวลาลัมเปอร์ ในปี พ.ศ. 2514 เจ้าเหรียญทองคือ ประเทศไทย ได้ 44 เหรียญทอง 27 เหรียญเงิน และ 38 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ มาเลเซีย อันดับสาม คือ สิงคโปร์

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 7 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพ ในปี 2516 เจ้าเหรียญทอง คือ ประเทศไทย ได้ 47 เหรียญทอง 24 เหรียญเงิน 28 เหรียญทองแดง

กีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 8 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. 2518 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันมีเพียง 4 ประเทศ คือ ไทย พม่า มาเลเซีย และ สิงคโปร์ เนื่องจากเจ้าภาพไม่สามารถติดต่อส่งสาส์นเชิญให้ เวียดนาม ลาว และ กัมพูชา ได้ด้วยเหตุผลทางการเมืองมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 1,142 คน มีการแข่งขันกีฬา 18 ชนิด และเจ้าเหรียญทอง คือ ประเทศไทย ได้ 80 เหรียญทอง 45 เหรียญเงิน และ 39 เหรียญทองแดง

ในระหว่างการแข่งขันได้มีการประชุมคณะมนตรีสหพันธ์กีฬาแหลมทองขึ้นที่ กรุงเทพฯ ที่ประชุมได้มีมติออกมาใหม่ว่า ให้ขยายเขตการรับสมาชิกเพิ่มกว้างออกไปอีกถึง อินโดนีเซีย และ ฟิลิปปินส์ จากมติดังกล่าวเป็นผลให้การแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งนี้เป็น "การแข่งขันครั้งสุดท้าย" ทั้งนี้ ในการประชุมคณะมนตรีสหพันธ์กีฬาแหลมทองครั้งต่อมา เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2520 ที่กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ที่ประชุมได้หยิบยกเอามติที่ประชุมจากกรุงเทพฯ ให้ขยายเขตการรับสมัครเพิ่มขึ้นนั้นมาพิจารณา ปรากฏว่า ที่ประชุมได้มีมติให้รับประเทศอินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ เข้าเป็นสมาชิก พร้อมกันนี้ที่ประชุมได้มีมติให้เปลี่ยนชื่อจากการแข่งขันจาก "กีฬาแหลมทอง" หรือ "เซียพเกมส์" เป็น "ซีเกมส์(SEA GAMES - SOUTH EAST ASIA GAMES) และให้ใช้ชื่อนี้ตั้งแต่การแข่งขัน ครั้งที่ 9 ที่มาเลเซีย ในปี 2520

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 9 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ในปี พ.ศ. 2520 มีประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย ได้ 62 เหรียญทอง 41 เหรียญเงิน และ 34 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ไทย และอันดับสาม คือ มาเลเซีย

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 10 ประเทศอินโดนีเซียเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงจาการ์ตา ในปี พ.ศ. 2522 มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย ได้ 92 เหรียญทอง 78 เหรียญเงิน 52 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ไทย และอันดับสาม คือ พม่า

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 11 ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นเจ้าภาพ ที่กรุงมะนิลา ในปี พ.ศ. 2524 มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ คือ พม่า ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินโดนีเซีย และ ไทย มีการแข่งขันกีฬา 18 ชนิด เจ้าเหรียญทองคือ อินโดนีเซีย ได้ 85 เหรียญทอง 73 เหรียญเงิน 56 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ไทย อันดับสาม คือ ฟิลิปปินส์

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 12 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพ ในปี พ.ศ. 2526 มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย ได้ 64 เหรียญทอง 67 เหรียญเงิน และ 54 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ฟิลิปปินส์ และอันดับสาม คือ ไทย

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 13 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. 2528 มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ ไทย ได้ 93 เหรียญทอง 65 เหรียญเงิน และ 59 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ อินโดนีเซีย และอันดับสาม คือ ฟิลิปปินส์

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 14 ประเทศอินโดนีเซียเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงจาการ์ตา ในปี พ.ศ. 2530 มีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย ได้ 185 เหรียญทอง 136 เหรียญเงิน และ 84 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ ไทย และอันดับสาม คือ ฟิลิปปินส์

กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 15 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ ที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ในปี พ.ศ. 2532 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันมี 9 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย ได้ 103 เหรียญทอง 77 เหรียญเงิน 71 เหรียญทองแดง อันดับ 2 คือ มาเลเซีย อันดับ 3 คือ ไทย

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 16 จัดขึ้นที่กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ในปี พ.ศ. 2534 โดยมีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย 92 เหรียญทอง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 จัดขึ้นที่ประเทศสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. 2536 โดยมีประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ เจ้าเหรียญทอง คือ อินโดนีเซีย 88 เหรียญทอง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 จัดขึ้นที่ประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2538 โดยมีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 10 ประเทศ เจ้าของเหรียญทองคือ ไทย 157 เหรียญทอง 97 เหรียญเงิน 90 เหรียญทองแดง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19 จัดขึ้นที่กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย ในปี พ.ศ. 2540 โดยมีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 10 ประเทศ เจ้าของเหรียญทองคือ อินโดนีเซีย ได้ 194 เหรียญทอง 101 เหรียญเงิน 115 เหรียญทองแดง อันดับสองคือ ไทย 83 เหรียญทอง 97 เหรียญเงิน 77 เหรียญทองแดง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 20 จัดขึ้นที่กรุงบันดาเสรีเบกาวัน ประเทศบรูไน ในปี พ.ศ. 2542 โดยมีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 10 ประเทศ เจ้าเหรียญทองได้แก่ ประเทศไทย ทำได้ 65 เหรียญทอง 48 เหรียญเงิน 56 เหรียญทองแดง อันดับสอง คือ มาเลเซีย อันดับสาม คือ อินโดนีเซีย

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 จัดขึ้นที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ในปี พ.ศ. 2544 มีการแข่งขันกีฬา 32 ชนิด มีประเทศเข้าร่วมการแข่งขันครบ 10 ประเทศ สรุปเจ้าเหรียญทอง ได้แก่ มาเลเซีย 111 เหรียญทอง 75 เหรียญเงิน 85 เหรียญทองแดง อันดับสอง ประเทศไทย ได้ 103 เหรียญทอง 86 เหรียญเงิน 89 เหรียญทองแดง อันดับสาม อินโดนีเซีย ได้ 72 เหรียญทอง 74 เหรียญเงิน 80 เหรียญทองแดง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ประเทศเวียดนามเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันใน 2 เมืองหลัก คือ กรุงฮานอย และนครโฮจิมินห์ ในปี พ.ศ. 2546 มีการแข่งขันกีฬา 31 ชนิด มีสมาชิกใหม่ คือ ประเทศติมอร์ตะวันออก สรุปเจ้าเหรียญทอง ได้แก่ ประเทศเวียดนาม

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 23 ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันตามสนามกีฬาของกรุงมะนิลา เมืองเซบู และเมืองบาโคลอด ในปี พ.ศ. 2548 มีการแข่งขันกีฬา 42 ชนิด สรุปเจ้าเหรียญทอง ได้แก่ ฟิลิปปินส์ ได้ 113 เหรียญทอง

กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ในครั้งนี้ประเทศไทย เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 6 – 15 ธันวาคม 2550

(การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2550: Online)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ธงชัย สุขดี (2533: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล ของสปีลเบอร์เกอร์คอร์ชัชและลูชีน (Speiberger, Gorsuch and Lushine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (STAC) ของมาร์ตเทนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมก่อนการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว มีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลของนักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วูตวูและยูโด มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาวูตวูกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540: บทคัดย่อ) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของเขต 3 เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540 และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาประเภททีมเขต 3 จำนวน 65 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 จำนวน 96 คน นักกีฬาประเภททีมเขต 4 จำนวน 64 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 4 จำนวน 94 และนักกีฬาประเภททีมเขต 10 จำนวน 73 คน นักกีฬา

ประเภทบุคคลเขต 10 จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr, 1986) มีคุณภาพความตรงในเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเที่ยง .090 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ผลการวิจัยพบว่า 1. ความเข้มแข็งทางจิตใ้จรวมทุกด้านของนักกีฬาประเภททีมเขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.07 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา เขต 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.94 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา และเขต 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.88 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.18 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา, เขต 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.03 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา และเขต 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.75 อยู่ในระดับที่ต้องการพัฒนา 2. นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใ้จรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักกีฬาเขต 3, เขต 4 และเขต 10 มีความเข้มแข็งทางจิตใ้จรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีผลต่อการเข้มแข็งทางจิตใ้จรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาวีนี ชุ่มใจ (2544: บทคัดย่อ) ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ คือแบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test ; SCAT) และแบบทดสอบตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 ; CSAI-2) มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 207 คน จากจำนวนนักกีฬา 220 คน คิดเป็น 94 เปอร์เซ็นต์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.86
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใ้จก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.20
3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.20
4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.05
5. นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

สมบุรณ์ ลิขิตยั้งวรา (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา 3) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา และ 4) เพื่อศึกษาถึงลำดับขั้นของความต้องการเรียนรู้ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาประเภทวิ่ง และประเภทจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 20 - 21 มกราคม 2544 ณ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง โดยมีตัวอย่างประชากรเป็นนักวิ่งทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วยนักวิ่งมาราธอน (42.195 กิโลเมตร) จำนวน 145 คน นักวิ่งครึ่งมาราธอน (21.1 กิโลเมตร) จำนวน 80 คน ส่วนนักจักรยานทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วยนักจักรยานประเภท A จำนวน 40 คน ประเภท B จำนวน 110 คน และประเภท C จำนวน 75 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ ซึ่งได้นำไปปรับปรุงใหม่และตรวจสอบมีค่าเทียบเท่ากับ 0.82 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา 2 ประเภท พบว่า ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ การสร้างจินตนาภาพ การสร้างแรงจูงใจ การควบคุมพลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับจริง มีเพียงด้านเดียวอยู่ในระดับไม่แน่ใจ คือ การควบคุมพลังงานเชิงลบ 2. การศึกษาปฏิสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภทพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน และไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.

จันทิวา จันทะบุตร (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินยาลัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาค้นคว้าคือนักกีฬายูโดของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง แบ่งออกเป็นชาย 67 คน และหญิง 41 รวม 108 คน แล้วเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูล ซึ่งผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขันของเพศชายและหญิง พบว่า ทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิมลมาศ ประชากุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คนโดยการแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลด้วยสถิติ t-test F-test และหาความแตกต่างรายคู่ด้วยเชฟเฟ (Scheffe) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โรนอล สมิท และคริสเต็นเซิน (Ronald ; Smith; & Christensen. 1995) อ้างถึงใน วิมลมาศ ประชากุล (2547) ได้ศึกษาบทบาทของทักษะทางกายและทักษะทางจิตในฐานะสิ่งที่ทำนายความสามารถในการดำรงอยู่ในเบสบอลอาชีพ ในนักกีฬา 104 คน โดยใช้แบบสอบถาม Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28) และจากอัตราส่วนของผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม พบว่าในกลุ่มผู้ตี (Batting) มีทักษะทางกายที่แตกต่างกัน และในกลุ่มพิชเชอร์ (Pitcher) มีทักษะทางจิตแตกต่างกันอย่างมาก จึงสามารถสรุปได้ว่าทักษะทางกายและทักษะทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถของนักกีฬา

หว่อง และคณะ (Wong ;et al. 2000: 54-59) จาก National Sports Institute of Malaysia และ Science University ประเทศมาเลเซีย ศึกษาเรื่องอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันคาราเต้ โดยใช้แบบทดสอบเรื่องอารมณ์และจิตใจ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ 1) วัดระดับอารมณ์ของนักคาราเต้ที่มีความอ่อนแอและความเข้มแข็ง 2) ศึกษา ระดับความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความสำเร็จของนักกีฬาคาราเต้ ในการแข่งขันกีฬามาเลเซียเกมส์ ในปี ค.ศ. 2001 มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเพศชาย 72 คน อายุโดยเฉลี่ย 19 ปี และเพศหญิง

37 คน อายุโดยเฉลี่ย 18 ปี กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ที่ชนะการแข่งขันและกลุ่มผู้แพ้ โดยใช้แบบทดสอบวัดระดับอารมณ์ The Brunel Mood Scale (BRUMS) วัดก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน พบว่า ทั้งนักกีฬาชายและหญิงจะมีความคิดลบเกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน และในนักกีฬาราคาเต้หญิงจะมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์อ่อนแอ ท้อแท้สูงกว่านักกีฬาชาย ส่วนนักกีฬาราคาเต้ชายมีระดับอารมณ์ท้อแท้สูงกว่าอารมณ์โกรธ นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาที่ชนะการแข่งขัน ถึงแม้จะพบว่ามีความโกรธเกิดขึ้นในระดับสูง แต่พวกเขาสามารถใช้ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ในระหว่างการแข่งขัน

มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton; et al. 2003: Online) ทำการศึกษาเรื่องการวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าเราสามารถวัดระดับความเข้มแข็งของนักกีฬามีมากพอ ได้จริงหรือไม่ เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีและแบบวัดของโลเออร์ คือ Psychological Performance Inventory :PPI (1986) ซึ่งวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ และนำมาใช้กับนักกีฬาบาสเก็ตบอล และกอล์ฟ โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน ผลที่ได้รับคือ มิดเดิลตัน และคณะสามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาและเปรียบเทียบผลคะแนนกับผลของการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกัน

โกลบี้ และ แชร์ด (Golby; & Sheard. 2004) จาก University of Teesside ทำวิจัยเรื่องระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับความแตกต่างของระดับความยากในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักกีฬารักบี้ฟุตบอล 115 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล 3 ระดับ ได้แก่ การแข่งขันมืออาชีพระดับนานาชาติ การแข่งขันระดับ Super League และการแข่งขันดิวิชั่น 1 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของโลเออร์ (Loehr. 1986) ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ และวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 อย่าง ซึ่งแต่ละข้อคำถามมีการคำนวณอัตราการประเมินค่า แบบ 5 ระดับ ตั้งแต่ “น้อยที่สุด” จนถึง “ไม่เคยเลย” และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาระดับมืออาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับนานาชาติมีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านสูงที่สุด รองลงมาคือ การแข่งขันระดับ Super League และสุดท้ายคือ การแข่งขันดิวิชั่น 1 ซึ่งโกลบี้และแชร์ด กล่าวว่า นักกีฬาระดับนานาชาติมีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุดเพราะพวกเขาต่างผ่านการแข่งขันระดับอื่นมาก่อน ทำให้เกิดประสบการณ์และเพิ่มพูนความเข้มแข็งมากขึ้นตามลำดับทำให้พวกเขาสามารถเข้าแข่งและประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติได้ แต่อย่างไร

ก็ตามการวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการสำรวจการแข่งขันกีฬายอดนิยมเพียงชนิดเดียวเท่านั้น จึงแนะนำให้มีการทำวิจัยกับชนิดกีฬาอื่น และนักกีฬาประเทศอื่นต่อไป

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006: 5) ทำการวิจัยเชิงบรรยาย เรื่องมุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง 3) ความสามารถในการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ตัวแปรที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนของ Marietta College ได้จากการสุ่มคณะชนิดกีฬาโดยวิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจง ประกอบด้วย

นักกีฬาเพศชาย 6 คน นักกีฬาเพศหญิง 7 คน และผู้ฝึกสอน 8 คน ซึ่งในการสัมภาษณ์จะใช้คำถาม 4 ข้อดังกล่าว เหมือนกันทุกคน และผลการวิจัยแยกเป็นคำตอบ 4 ข้อ ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างตอบเรื่อง ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” สรุปได้ว่า เป็นการจดจ่อต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง

2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง สรุปได้ว่า ต้องเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเองสูงมาก มีอารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ

3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทราบว่า สามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจได้ แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีวิธีการอย่างไร

4) ตัวแปรของการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ประสบการณ์ของนักกีฬา การฝึกซ้อม สิ่งแวดล้อม กำลังใจ การฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

แกรี่ และ โจลี่ (Garry;& Jolly. 2006) ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อความสามารถและประสิทธิผลของนักกีฬาวูซู ที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์วูซู 2006 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 40 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 21 คน และนักกีฬาหญิง 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986) และใช้แบบวัดลักษณะภาระงานและความเป็นตัวของตัวเอง (Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire: TEOSQ) จำแนกประเภทกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีการะงานสูง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่ 3 ภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลางและทุกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายก่อนการแข่งขัน จากนั้นใช้แบบสอบถาม แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อวัดและเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม มีผลการวิจัยดังนี้ กลุ่มที่ 1 ซึ่งมีการะงานสูงสุดมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่า

กลุ่มที่ 2 นอกจากนี้ กลุ่มที่ 1 ยังมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงบวก สูงกว่ากลุ่มที่ 3 ด้วย แต่เมื่อใช้สถิติ Chi-square (χ^2) วิเคราะห์ข้อมูลแล้ว พบว่าไม่มีความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มนักกีฬา ในการตั้งเป้าหมายต่อประสิทธิผลในการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งหลังจากการแข่งขัน เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของ การแข่งขันกีฬาวูซู พบว่านักกีฬาที่ได้เหรียญมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ทางด้านความมั่นใจ ในตนเอง และการควบคุมพลังงานเชิงลบ สูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 พุทธศักราช 2550 จำนวน 45 ชนิดกีฬา รวมนักกีฬาทั้งหมด 984 คน ประกอบด้วยนักกีฬาหญิง 426 คน และนักกีฬาชาย 558 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการสุ่ม 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สุ่มแบบเจาะจง เลือกกลุ่มตัวอย่างชนิดกีฬาที่จัดการแข่งขันเฉพาะจังหวัด นครราชสีมาเท่านั้น จำแนกได้ดังนี้

- จำนวนชนิดกีฬา 31 ชนิดกีฬา (ไม่นับรวมกีฬาสาธิต)
- กีฬาประเภททีม 7 ชนิดกีฬา และกีฬาประเภทบุคคล 24 ชนิดกีฬา
- จำนวนนักกีฬาชาย 364 คน และจำนวนนักกีฬาหญิง 303 คน
- รวมนักกีฬา 667 คน

ครั้งที่ 2 สุ่มโดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1970) ได้จำนวนนักกีฬา 363 คน แต่ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้จริงจำนวน 404 คน ประกอบด้วย นักกีฬาหญิง 192 คนและนักกีฬาชาย 214 คน ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชนิดกีฬา	จำนวนประชากร		รวม	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
รักบี้ฟุตบอล	12	12	24	7	6	13
โปโลน้ำ	13	-	13	12	-	12
บาสเกตบอล	12	12	24	6	8	14
ซอฟท์บอล	17	17	34	13	15	28
ฟุตบอล	30	20	50	12	10	22
วอลเลย์บอล	16	16	32	9	12	21
เซปักตะกร้อ	18	18	36	9	9	16
เปตอง	9	9	18	6	6	12
กรีฑา	45	35	80	30	25	55
ว่ายน้ำ	10	12	22	5	6	11
กระโดดน้ำ	3	3	6	3	3	6
ยิงธนู	8	8	16	5	4	9
แบดมินตัน	10	8	18	5	5	10
บิลเลียด	12	3	15	8	2	10
มวยสากล	10	7	17	5	5	10
จักรยาน	21	17	38	10	9	19
ฟันดาบ	12	12	24	7	8	15
กอล์ฟ	4	3	7	2	2	4
ยิมนาสติก	12	19	31	6	10	16
ยูโด	9	9	18	5	4	9
เทควันโด	7	7	14	4	5	9
ปีโปง	5	5	10	3	3	6
คาราเต้โด	13	9	22	10	7	17
เทนนิส	6	6	12	3	3	6
ยกน้ำหนัก	10	7	17	6	4	10
ลีลาศ	6	6	12	4	5	9

ตาราง 1 (ต่อ)

ชนิดกีฬา	จำนวนประชากร		รวม	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
วูซู	10	8	18	7	8	15
เพาะกาย	4	1	5	2	1	3
มวยไทย	7	4	11	3	2	5
ปันจักสีลัด	8	6	14	4	3	7
มวยปล้ำ	5	4	9	3	2	5
รวมทั้งหมด	364	303	667	214	192	404

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) ของอมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ที่แปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ ปี 1986

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และตอบคำถามในช่องว่าง รวมจำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ที่ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งแบ่งข้อคำถามแต่ละด้านออกเป็นด้านละ 6 ข้อ ดังนี้

- | | | |
|---------------------------|-------------|-----------------------|
| 1. ความมั่นใจในตนเอง | ข้อคำถามที่ | 1, 8, 15, 22, 29, 36 |
| 2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ | ข้อคำถามที่ | 2, 9, 16, 23, 30, 37 |
| 3. การควบคุมสมาธิ | ข้อคำถามที่ | 3, 10, 17, 24, 31, 38 |
| 4. การจินตภาพ | ข้อคำถามที่ | 4, 11, 18, 25, 32, 39 |

5. แรงจูงใจ	ข้อคำถามที่	5, 12, 19, 26, 33, 40
6. พลังงานเชิงบวก	ข้อคำถามที่	6, 13, 20, 27, 34, 41
7. การควบคุมทัศนคติ	ข้อคำถามที่	7, 14, 21, 28, 35, 42

ลักษณะแบบวัดเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

- 1) เป็นประจำ
- 2) บ่อยๆ ครั้ง
- 3) ค่อนข้างบ่อย
- 4) นานๆ ครั้ง
- 5) ไม่เคยเลย

การให้คะแนนข้อคำถาม ผู้วิจัยจำแนกข้อคำถามและให้คะแนน แบบ 2 ลักษณะ ดังนี้

- 1) ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงบวก ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ โดยมีข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42
- 2) ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงลบ ให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ โดยมีข้อ 1, 2, 3, 9, 10, 14, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38, 40

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ โลเออร์ (Loehr, 1986) ได้แปลและตรวจสอบโดย อมรรัตน์ ศิริพงษ์ ผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 7 ด้าน และพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเที่ยง .090

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบฉบับนี้มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้กับนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปติดต่อเจ้าหน้าที่ของการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักกีฬาทีมชาติด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบทดสอบส่วนที่ 1 คือข้อมูลส่วนบุคคลและสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ ค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบภูมิ ความเรียงและตาราง

2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้าน

วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านแบบวัดเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) ตามเกณฑ์อันตรภาคโดยมีเกณฑ์ดังนี้ (วัฒนา สุนทรชัย; 2551)

4.21 - 5.00	หมายถึง	ดีมาก
3.41 - 4.20	หมายถึง	ดี
2.61 - 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ต่ำ
1.00 - 1.80	หมายถึง	ต่ำมาก

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะประเภทกีฬาของนักกีฬา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two Way Analysis of Variance) และหากพบความมีปฏิสัมพันธ์ จึงจะหาความแตกต่างภายในกลุ่มย่อยด้วยสถิติ t-test Independent

4. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลรวมกำลังที่สอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังที่สอง (Mean of Square)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ
p	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ มาทำการจัดกระทำวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม คือนำข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างมาค่าหำร้อยละ นำเสนอในรูปแบบแผนภูมิ ความเรียงและตาราง

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ลักษณะแบบสอบถามเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ 1) เป็นประจำ 2) บ่อยๆ ครั้ง 3) ค่อนข้างบ่อย 4) นานๆ ครั้ง และ 5) ไม่เคยเลย และให้คะแนนข้อคำถาม แบบ 2 ลักษณะคือ 1) ข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ 2) ข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงลบ ให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ และวิเคราะห์ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใ้จรวมทุกด้าน

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและลักษณะประเภทกีฬาของนักกีฬา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two Way Analysis of Variance) และเมื่อพบปฏิสัมพันธ์จะหาความแตกต่างภายในกลุ่มย่อยด้วยสถิติ t-test Independent

3. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยของสถานภาพกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพ	นักกีฬาประเภททีม				นักกีฬาประเภทบุคคล				ค่าเฉลี่ยรวม			
	เพศชาย		เพศหญิง		เพศชาย		เพศหญิง		เพศชาย		เพศหญิง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. อายุ	25.93	5.58	23.18	4.08	24.31	5.33	21.90	4.87	24.81	5.44	22.30	4.65
2. ประสบการณ์ ในการเล่นกีฬา	8.70	3.46	6.83	2.31	7.42	3.53	7.12	3.23	7.81	3.55	7.03	2.97
3. ระยะเวลาของ การเป็นตัวแทน ทีมชาติไทย	3.98	1.89	3.63	1.33	3.63	2.00	3.65	1.86	3.74	1.97	3.64	1.71
4. จำนวนครั้งของ การเข้าร่วมการ แข่งขันกีฬาระดับ นานาชาติ	1.96	1.62	1.98	1.15	2.41	1.74	2.25	1.57	2.27	1.71	2.16	1.46

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาประเภททีมชายมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 25.93 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเฉลี่ยรวม 8.70 ปี มีระยะเวลาของการเป็นตัวแทนทีมชาติไทยเฉลี่ยรวม 3.98 ปี และจำนวนครั้งของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติเฉลี่ยรวม 1.96 ครั้ง

นักกีฬาประเภททีมหญิงมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 23.18 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเฉลี่ยรวม 6.83 ปี มีระยะเวลาของการเป็นตัวแทนทีมชาติไทยเฉลี่ยรวม 3.63 ปี และจำนวนครั้งของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติเฉลี่ยรวม 1.98 ครั้ง

นักกีฬาประเภทบุคคลชายมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 24.31 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเฉลี่ยรวม 7.42 ปี มีระยะเวลาของการเป็นตัวแทนทีมชาติไทยเฉลี่ยรวม 3.63 ปี และจำนวนครั้งของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติเฉลี่ยรวม 2.41 ครั้ง

นักกีฬาประเภทบุคคลหญิงมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 21.90 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเฉลี่ยรวม 7.12 ปี มีระยะเวลาของการเป็นตัวแทนทีมชาติไทยเฉลี่ยรวม 3.65 ปี และจำนวนครั้งของการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติเฉลี่ยรวม 2.25 ครั้ง

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและลักษณะประเภทกีฬา

ลักษณะประเภทกีฬา	เพศชาย (n = 212)		เพศหญิง (n = 192)		รวม (n = 404)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทีม	65	30.66	60	31.25	125	30.94
บุคคล	147	69.33	132	68.75	279	69.05

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า

นักกีฬาประเภททีมชายมีจำนวนทั้งหมด 65 คน คิดเป็นร้อยละ 30.66 ของจำนวนนักกีฬาทั้งหมด และนักกีฬาประเภททีมหญิงมีจำนวนทั้งหมด 60 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ของจำนวนนักกีฬาทั้งหมด

นักกีฬาประเภทบุคคลชายมีจำนวนทั้งหมด 147 คน คิดเป็นร้อยละ 69.33 ของจำนวนนักกีฬาทั้งหมด และนักกีฬาประเภทบุคคลหญิงมีจำนวนทั้งหมด 132 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 ของจำนวนนักกีฬาทั้งหมด

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน

ตาราง 4 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาทั้งหมด

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้าน	คะแนนรวมของนักกีฬา ทั้งหมด		เกณฑ์การประเมิน
	$\bar{X}$	SD	
ความมั่นใจในตนเอง	3.61	.58	ดี
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	3.70	.52	ดี
การควบคุมสมาธิ	3.67	.52	ดี
การจินตภาพ	3.39	.80	ปานกลาง
แรงจูงใจ	3.79	.59	ดี
พลังงานเชิงบวก	3.77	.68	ดี
การควบคุมทัศนคติ	3.74	.67	ดี
รวม	3.67	.46	ดี

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านโดยรวมมีคะแนน $3.67 \pm .46$ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งจำแนกได้ดังนี้ คือ ความมั่นใจในตนเอง มี $3.61 \pm .58$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมพลังงานเชิงลบ มี $3.70 \pm .52$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมสมาธิ มี $3.67 \pm .52$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การจินตภาพ มี $3.39 \pm .52$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แรงจูงใจ มี $3.79 \pm .59$ คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี พลังงานเชิงบวก มี $3.77 \pm .68$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมทัศนคติมี $3.74 \pm .68$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี

ตาราง 5 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนน
ความเข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาประเภททีม และประเภทบุคคล

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้าน	นักกีฬาประเภททีม			นักกีฬาประเภทบุคคล		
	$\bar{X}$	SD	ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ประเมิน
ความมั่นใจในตนเอง	3.56	.47	ดี	3.64	.63	ดี
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	3.67	.53	ดี	3.72	.51	ดี
การควบคุมสมาธิ	3.77	.55	ดี	3.63	.50	ดี
การจินตภาพ	3.51	.81	ดี	3.34	.74	ปานกลาง
แรงจูงใจ	3.77	.55	ดี	3.79	.60	ดี
พลังงานเชิงบวก	4.00	.59	ดี	3.69	.69	ดี
การควบคุมทัศนคติ	3.79	.62	ดี	3.71	.70	ดี
รวม	3.73	.47	ดี	3.65	.45	ดี

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาประเภททีมมีคะแนนรวม $3.73 \pm .47$ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งจำแนกประเภทได้มีดังนี้ คือ ความมั่นใจในตนเอง มี $3.56 \pm .47$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมพลังงานเชิงลบ มี $3.67 \pm .53$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมสมาธิ มี $3.77 \pm .55$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การจินตภาพ มี $3.51 \pm .81$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี แรงจูงใจมี $3.77 \pm .55$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี พลังงานเชิงบวก มี $4.00 \pm .59$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมทัศนคติ มี $3.79 \pm .62$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี

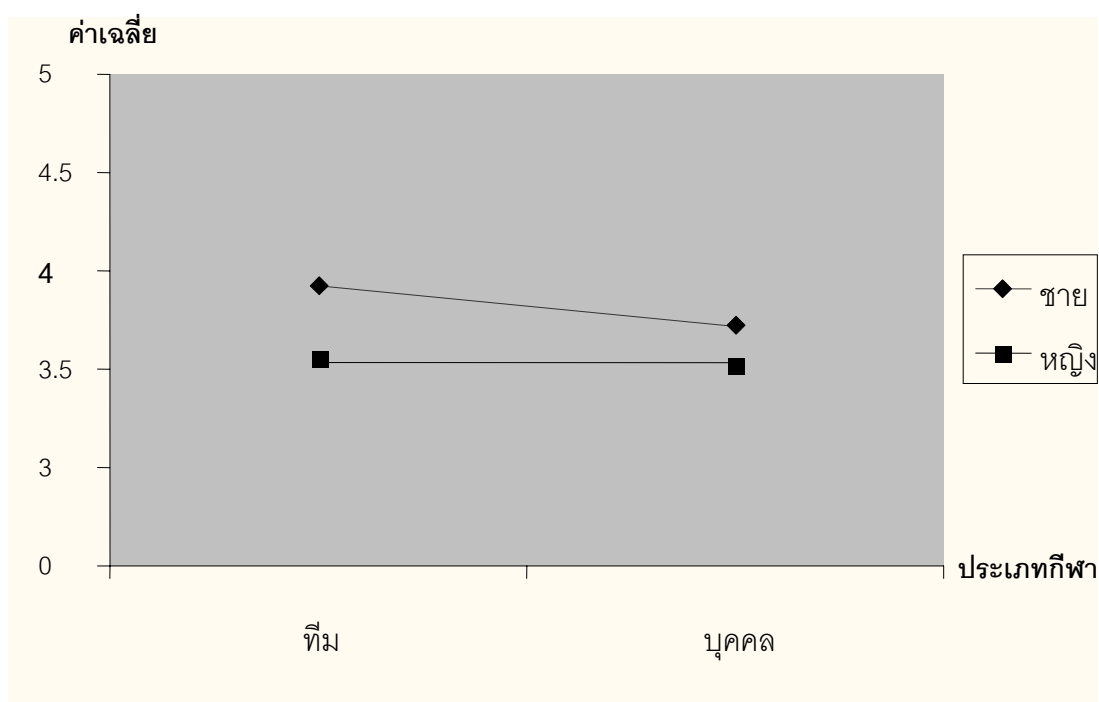
ค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาประเภทบุคคลมีคะแนนรวม $3.65 \pm .45$ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งจำแนกประเภทได้มีดังนี้คือ ความมั่นใจในตนเอง มี $3.64 \pm .63$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมพลังงานเชิงลบ มี $3.72 \pm .51$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมสมาธิ มี $3.63 \pm .50$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การจินตภาพ มี $3.34 \pm .74$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แรงจูงใจ มี $3.79 \pm .60$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี พลังงานเชิงบวก มี $3.69 \pm .69$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมทัศนคติ มี $3.71 \pm .70$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี

ตาราง 6 คะแนนรวมค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ในแต่ละด้านของนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้าน	นักกีฬาเพศชาย			นักกีฬาเพศหญิง		
	$\bar{X}$	SD	ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ประเมิน
ความมั่นใจในตนเอง	3.86	.54	ดี	3.34	.50	ปานกลาง
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	3.75	.51	ดี	3.65	.52	ดี
การควบคุมสมาธิ	3.73	.51	ดี	3.61	.53	ดี
การจินตภาพ	3.49	.80	ดี	3.29	.78	ปานกลาง
แรงจูงใจ	3.94	.55	ดี	3.61	.58	ดี
พลังงานเชิงบวก	3.96	.59	ดี	3.60	.72	ดี
การควบคุมทัศนคติ	3.80	.76	ดี	3.66	.55	ดี
รวม	3.79	.45	ดี	3.54	.44	ดี

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาเพศชายมีคะแนนรวม $3.79 \pm .45$ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งจำแนกประเภทได้มีดังนี้คือ ความมั่นใจในตนเอง มี $3.86 \pm .54$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมพลังงานเชิงลบ มี $3.75 \pm .51$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมสมาธิ มี $3.73 \pm .51$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การจินตภาพ มี $3.49 \pm .80$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี แรงจูงใจมี $3.94 \pm .55$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี พลังงานเชิงบวก มี $3.96 \pm .59$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมทัศนคติ มี $3.80 \pm .76$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี

ค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาเพศหญิงมีคะแนนรวม $3.54 \pm .44$ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งจำแนกประเภทได้มีดังนี้คือ ความมั่นใจในตนเอง มี $3.34 \pm .50$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง การควบคุมพลังงานเชิงลบ มี $3.65 \pm .52$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมสมาธิ มี $3.61 \pm .53$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การจินตภาพ มี $3.29 \pm .78$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แรงจูงใจ มี $3.61 \pm .58$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี พลังงานเชิงบวก มี $3.60 \pm .72$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี การควบคุมทัศนคติ มี $3.66 \pm .55$ คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี



ภาพประกอบ 1 แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักกีฬากับประเภทชนิดกีฬา ที่มีผลต่อคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวมทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวมค่าคะแนน

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม

แหล่ง	SS	df	MS	F	P
ผล	7.39	3	2.46		
ประเภทกีฬา	0.52	1	0.52	2.658	.104
เพศนักกีฬา	6.71	1	6.71	34.375 ***	.000
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	0.40	1	0.40	2.050	.153
ความคลาดเคลื่อน	78.04	400	0.19		
รวมทั้งหมด	85.43	403			

*** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม จากตาราง 7 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬาปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของ ความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของ ความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าเพศมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม โดยที่เพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.77	.41	3.90	.59	3.86	.54
หญิง	3.32	.42	3.35	.54	3.34	.50
รวม	3.56	.47	3.64	.63	3.61	.58

จากตาราง 8 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเองเป็นดังนี้ ประเภททีมชายมี 3.77 ± 0.41 คะแนนประเภททีมหญิงมี 3.32 ± 0.42 คะแนนประเภทบุคคลชายมี 3.90 ± 0.59 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.35 ± 0.54 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.5 ± 0.47 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคล มี 3.64 ± 0.63 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.86 ± 0.54 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.34 ± 0.50 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.61 ± 0.58 คะแนน

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านความมั่นใจในตัวเอง

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	27.34	3	9.11		
ประเภทกีฬา	0.51	1	0.51	1.861	.173
เพศนักกีฬา	21.11	1	21.11	77.346***	.000
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	0.20	1	0.20	0.735	.392
ความคลาดเคลื่อน	109.19	400	0.27		
รวมทั้งหมด	136.53	403			

*** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง จากตาราง 9 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านความมั่นใจในตัวเอง

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า เพศมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง โดยที่เพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตัวเอง ดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.81	.52	3.73	.51	3.75	.51
หญิง	3.52	.51	3.71	.52	3.65	.52
รวม	3.67	.53	3.72	.51	3.70	.52

จากตาราง 10 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ คือ ประเภททีมชายมี 3.81 ± 0.52 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.52 ± 0.51 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.73 ± 0.51 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.71 ± 0.52 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.67 ± 0.53 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.72 ± 0.51 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.75 ± 0.51 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.65 ± 0.52 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.70 ± 0.52 คะแนน

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	2.78	3	0.92		
ประเภทกีฬา	0.26	1	0.26	.971	.325
เพศนักกีฬา	1.98	1	1.98	7.449**	.007
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	1.55	1	1.55	5.846*	.016
ความคลาดเคลื่อน	106.16	400	0.27		
รวมทั้งหมด	108.94	403			

* $p < .05$, ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ จากตาราง 11 ปรากฏว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬาระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬา มีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคล ด้วยสถิติ $t - test$ ดังตาราง 12 และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย ด้วยสถิติ $t - test$ ดังตาราง 13

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคล
ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

ประเภทกีฬา	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ทีม	125	3.67	.53	-3.24	0.002**
บุคคล	279	3.72	.51		

*** $p < .001$

จากตาราง 12 เมื่อพิจารณาระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พบว่ากีฬาประเภททีมมีค่าเฉลี่ยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และกีฬาประเภทบุคคลมีค่าเฉลี่ยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบพบว่ากีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคลมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบระหว่างกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคลมีความแตกต่างกันโดยที่กีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบดีกว่ากีฬาประเภททีม

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่ส่งผลต่อ
ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ชาย	212	3.75	.51	1.68	.095
หญิง	193	3.65	.52		

*** $p < .001$

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 และเพศชายมีค่าเฉลี่ยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความใกล้เคียงกัน

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านการควบคุมสมาธิ

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.83	.52	3.68	.50	3.73	.51
หญิง	3.71	.58	3.56	.50	3.61	.53
รวม	3.77	.55	3.63	.50	3.67	.52

จากตาราง 14 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ คือ ประเภททีมชายมี 3.83 ± 0.52 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.71 ± 0.58 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.68 ± 0.50 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.56 ± 0.50 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.77 ± 0.55 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.63 ± 0.50 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.73 ± 0.51 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.61 ± 0.53 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.67 ± 0.52 คะแนน

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านการควบคุมสมาธิ

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	3.22	3	1.08		
ประเภทกีฬา	1.83	1	1.83	6.840	.009
เพศนักกีฬา	1.20	1	1.20	4.505*	.034
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	0.00	1	0.00	.000	.984
ความคลาดเคลื่อน	106.85	400	0.267		
รวมทั้งหมด	110.07	403			

* $p < .05$, ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ จากตาราง 15 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านการควบคุมสมาธิ

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬา มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ โดยที่กีฬาประเภททีมมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิดีกว่ากีฬาประเภทบุคคล และเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ ดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการจินตภาพ

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.72	.73	3.39	.82	3.49	.80
หญิง	3.29	.86	3.29	.74	3.29	.78
รวม	3.51	.81	3.34	.74	3.39	.80

จากตาราง 16 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจินตภาพ คือ ประเภททีมชายมี 3.72 ± 0.73 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.29 ± 0.86 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.39 ± 0.82 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.29 ± 0.74 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.51 ± 0.81 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.34 ± 0.74 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.49 ± 0.80 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.29 ± 0.78 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.39 ± 0.80 คะแนน

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการจินตภาพ

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	8.83	3	2.94		
ประเภทกีฬา	2.32	1	2.32	3.752	.053
เพศนักกีฬา	5.98	1	5.98	9.684 **	.002
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	2.21	1	2.21	3.581	.059
ความคลาดเคลื่อน	247.06	400	0.62		
รวมทั้งหมด	255.89	403			

** p < .01

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการ จินตภาพ จากตาราง 17 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านการจินตภาพ

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจินตภาพ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจินตภาพ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า เพศมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจินตภาพ โดยที่เพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจินตภาพ ดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านแรงจูงใจ

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	3.98	.48	3.93	.58	3.94	.55
หญิง	3.54	.54	3.65	.59	3.61	.58
รวม	3.77	.55	3.79	.60	3.79	.59

จากตาราง 18 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ คือ ประเภททีมชายมี 3.98 ± 0.48 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.54 ± 0.54 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.93 ± 0.58 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.65 ± 0.59 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.77 ± 0.55 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.79 ± 0.60 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.94 ± 0.55 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.61 ± 0.58 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.79 ± 0.59 คะแนน

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านแรงจูงใจ

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	11.53	3	3.84		
ประเภทกีฬา	0.06	1	0.06	.184	.669
เพศนักกีฬา	11.18	1	11.18	35.298 ***	.000
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	0.59	1	0.59	1.867	.173
ความคลาดเคลื่อน	126.74	400	0.32		
รวมทั้งหมด	138.27	403			

*** p < .001

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ จากตาราง 19 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านแรงจูงใจ

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า เพศมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ โดยที่เพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ ดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านพลังงานเชิงบวก

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	4.14	.50	3.88	.60	3.96	.59
หญิง	3.86	.65	3.48	.72	3.60	.72
รวม	4.00	.59	3.69	.69	3.77	.68

จากตาราง 20 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก คือ ประเภททีมชายมี 4.14 ± 0.50 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.86 ± 0.65 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.88 ± 0.60 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.48 ± 0.72 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 4.00 ± 0.59 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.69 ± 0.69 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.96 ± 0.59 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.60 ± 0.72 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.77 ± 0.68 คะแนน

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านพลังงานเชิงบวก

แหล่ง	SS	df	MS	F	P
ผล	22.33	3	7.44		
ประเภทกีฬา	8.84	1	8.84	21.735	.000
เพศนักกีฬา	10.16	1	10.16	24.988***	.000
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	0.29	1	0.29	.712	.399
ความคลาดเคลื่อน	162.67	400	0.41		
รวมทั้งหมด	185.00	403			

*** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก จากตาราง 21 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านพลังงานเชิงบวก

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าประเภทกีฬามีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวกโดยที่ กีฬาประเภททีมมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวกดีกว่ากีฬาประเภทบุคคล และเพศของนักกีฬามีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก โดยที่เพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก ดีกว่าเพศหญิง

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมทัศนคติ

เพศ	กีฬาประเภททีม		กีฬาประเภทบุคคล		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ชาย	4.00	.57	3.72	.82	3.80	.76
หญิง	3.57	.59	3.71	.53	3.66	.55
รวม	3.79	.62	3.71	.70	3.74	.67

จากตาราง 22 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ คือ ประเภททีมชายมี 4.00 ± 0.57 คะแนน ประเภททีมหญิงมี 3.75 ± 0.59 คะแนน ประเภทบุคคลชายมี 3.72 ± 0.82 คะแนน ประเภทบุคคลหญิงมี 3.71 ± 0.53 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภททีมมี 3.79 ± 0.62 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมประเภทบุคคลมี 3.71 ± 0.70 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศชายมี 3.80 ± 0.76 คะแนน ค่าเฉลี่ยรวมเพศหญิงมี 3.66 ± 0.55 คะแนน ค่าเฉลี่ยทั้งหมด 3.74 ± 0.67 คะแนน

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
ด้านการควบคุมทัศนคติ

แหล่ง	SS	df	MS	F	p
ผล	6.26	3	2.09		
ประเภทกีฬา	0.43	1	0.43	.975	.324
เพศนักกีฬา	4.21	1	4.21	9.573 *	.002
ปฏิสัมพันธ์ร่วม	3.69	1	3.69	8.387 *	.004
ความคลาดเคลื่อน	175.92	400	0.44		
รวมทั้งหมด	182.19	403			

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ จากตาราง 23 ปรากฏว่าประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬานั้น มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านการควบคุมทัศนคติ

ผู้วิจัยจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศและประเภทกีฬา ผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมกับกีฬาประเภทบุคคลด้วยสถิติ $t - test$ ดังตาราง 24 และผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ ของความแปรปรวนสองทางระหว่างเพศของนักกีฬา มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชายด้วยสถิติ $t - test$ ดังตาราง 25

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกีฬาประเภททีมกับกีฬาประเภทบุคคลที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ

ประเภทกีฬา	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ทีม	125	3.79	.62	1.36	.175
บุคคล	279	3.71	.70		

* $p < .05$

จากตาราง 24 เมื่อพิจารณาระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติของประเภทกีฬา พบว่าการกระจายของคะแนนมีความแตกต่าง กีฬาประเภทบุคคลมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสูงกว่า คือเท่ากับ 0.70 และกีฬาประเภททีมมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนน้อยกว่าคือเท่ากับ 0.62

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ พบว่ากีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคลมีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติระหว่างกีฬาประเภททีมและกีฬาประเภทบุคคลมีความใกล้เคียงกัน

ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ที่ส่งผลต่อความ
เข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ

เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ชาย	212	3.96	.59	1.58	.116
หญิง	192	3.60	.72		

* $p < .05$

จากตาราง 25 เมื่อพิจารณาระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ
ของเพศชายและเพศหญิง พบว่าการกระจายของคะแนนมีความแตกต่าง เพศหญิงมีค่า
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสูงกว่า คือเท่ากับ 0.72 และเพศชายมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ของคะแนนน้อยกว่าคือเท่ากับ 0.59

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติ พบว่าเพศชาย
และเพศหญิง มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็ง
ทางจิตใจด้านการควบคุมทัศนคติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความใกล้เคียงกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จันทิมา จันทะบุตร. (2547). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้โด่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). *ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- นฤพนธ์ วงศ์จุฑาทิร; และจิรกรณ ศิริประเสริฐ. (2540). *คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา ตามมุมมองทางจิตวิทยาการกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา*. 4 – 5.
- ประวัติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์. (2550). *การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2550, จาก http://www.seagames2007.th/th/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=37&Itemid=116
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- (2545). *เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆ* (เอกสารประกอบคำสอน) กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2532). *การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยา ก่อนเข้าแข่งขัน*. (เอกสารวิชาการ ชมรมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย. 17 – 26) กรุงเทพฯ:
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). *ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- วัฒนา สุนทรชัย. (2551) *เกณฑ์การตัดสิน 5 ระดับ*. สืบค้นเมื่อ 16 มีนาคม 2551, จาก <http://gotoknow.org/blog/is2549/50236>
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- สมบุญ ลิขิตยักรวรา. (2548). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8*. ปรินญานิพนธ์ ค.ม. (คณะครุศาสตร์). ราชบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ถ่ายเอกสาร
- แสงเดือน โอทาน. (2546). *กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร
- สนั่น สนิเมือง. (2536). *การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและกีฬา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร*
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533) . *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (ทฤษฎีและการปฏิบัติการ)*. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- อมรรัตน์ ศิริพงศ์. (2540). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- เอมอร ทำน้าตัน. (2541). *การศึกษาเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬาประเภททีม ประเภทคู่ ประเภทย่อย ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- อินทรีา ปัทมินทร. (2542, มิถุนายน-กันยายน) บทความฟื้นฟูวิชาการ การใช้จินตนาการในการคลายเครียด. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7(3) : 191-197
- Cresswell, S. L. (2002). *KEY QUESTIONS ON MENTAL TOUGHNESS*, Australia. Department of Human Movement and Exercise Science, University of Western Australia.
- Fourie, S.;& Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63-72.
- Fortier, M. S.;& other. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.

- Garry Kuan;& Jolly Roy. (2006). *Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes*. Sports Science Unit, School of Medical Sciences, Universiti Sains Malaysia, Kota Bharu, Kelantan State, Malaysia
- Gould. D.;& other. (1971) Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist* .293 – 303
- Golby, J. ;& Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. University of Teesside. *Personality and Individual Differences*, 37, (2004) 933-942.
- Hecker, J. E. ;& L. M. Kaczor. (1988). Application of imagery theory to sport psychology Some preliminary findings. 10: 363-373
- Hoover, Andrea J. (2006) *A Study of Student-athletes and Coaches Views on Mental Toughness*: Master Thesis, M.A.(Art) Marietta. College Marietta College,
- Howe, Bruce.(2002) *Imagery and Sport Performance : School of Physical Education University of Victoria* Victoria. B.C. Canada.
- Jones, G.;& Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14: 205-218.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*. 16: 495-512.
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum Publishing Company.
-(1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington. MA: Stephen Greene Press.
- Mack, Mick G. ;& Ragan, Brian G. ATC. (April, 2008) Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in Collegiate Athletes and Nonathletes University of Northern Iowa, Cedar Falls, IA *Journal of Athletic Training* 2008: 43(2) : 125 – 132.
- Mack, G.;& Casstevens, D. (2001). *Mind Gym: an athletes guide to inner excellence*. New York: McGraw-Hill.

- Middleton, S.C. ;& et al. (2003) Mental Toughness: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport and Exercise Science*.
- Middleton, Simon C. ;& et al. (2004), *Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI)*. Australia. SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia
- (2003). Mental Toughness: Is the Mental Toughness Test Tough .Enough. *Self-concept Enhancement and Learning Facilitation*, Australia. Research Centre University of Western Sydney, Australia.
- (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self Research Centre Bniannual Conference, Berlin.
- Ness, J. (1997). Are you training your mental game or just thinking about it? *Technique*. 17(9).
- Norris, E. K. (1999). *Epistemologies of champions: A discursive analysis of champions' retrospective attributions; Looking back and looking within*. Michigan. Michigan University Microfilms International.
- Rodriguez, Carissa. (2005). *Can Sport Psychology Help athletes performance by increasing MENTAL TOUGHNESS through decreasing anxiety?* *Sport Psychology Uncovered*. Retrieved May 15, 2009 from <http://www.vanderbilt.edu/AnS/Psychology/homepage.html>.
- Rugby Football Union ;& Carl Hogg. (2002) *An assessment of mental toughness in rugby union*. Gloucester. England Academy.
- Smith, Ronald E. ;& Christensen, Donald S. (1995). Psychological Skill as a Predictors of Performance of Survival in Professional Baseball. Thesis. Washington University of Washington. Photocopies.
- Stephens, R. (1993). Imagery : A strategic Intervention to Empower clients part II –a practical Guide. *Clinical Nurse Specialist*. 7(5) : 235-240
- Wong, Rebecca S. K. ; Thung, Jin Seng ;& Willy Pieter. (2006). Mood and Performance in young Malaysian Karateka. *Journal of Sports Science and Medicine*(5). 54 – 59.
- Yamane, T.(1970). Statistics : *An Introductory analysis*. 2nd ed. Tokyo: John Weatherhill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ

ที่ ศธ 0519.12/7437



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ ธันวาคม 2550

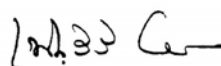
เรื่อง ขอให้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย ว่าที่ ร.ต.วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทย ประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล และ รองศาสตราจารย์พันธุ์วิรา ขวัญบุรณจันทร์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอให้เครื่องมือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ คุณอมรรัตน์ ศิริพงษ์ เพื่อศึกษาต่อยอดองค์ความรู้เรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ”

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ ว่าที่ ร.ต.วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ ได้ใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-2623-181

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

ที่ ศธ 0519.12/ 73/5



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24

เนื่องด้วย ว่าที่ ร.ต.วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทย ประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา” โดยมี อาจารย์คุณต์ว์ พิธพรชัยกุล และ รองศาสตราจารย์พันธุ์วิรา ขวัญบูรณาจันทร์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 จำนวน 400 คน ตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ในระหว่างเดือนธันวาคม 2550 - มกราคม 2551

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ ว่าที่ ร.ต.วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-2623-181

ภาคผนวก ค.
บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ประเภท KOSOC
ออกโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย

ภาพบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ประเภท KOSOC
ออกโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย



24th SEA GAMES
NAKHON RATCHASIMA 2007




No.031808
THA

Wittawat SRINONYANG
KOSOC Staff Nakhon Ratchasima
Srinakharinwirot University
Passport No.



0 IV




Access Venues

∞	All Venues
MPC	Main Press Center
IBC	International Broadcasting Center
HB	Host Broadcaster
Pictogram	Own Sport Venues

Access Zones

ZONE CODE	ZONE NAME
0	All zones in the Venue
1	Competition Area
2	Athletes Area
3	Venue Operations
4	Press Operations
5	The SEA Games Family Area
6	Spectator Area

The SEA Games Village

V	Village Area
I	International zone
R	Residential zone

Official Partners







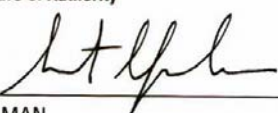
Official Sponsors







Signature of Authority

Lt. 

CHAIRMAN
24th SEA GAMES Organizing Committee

ภาคผนวก ง.
แบบทดสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

แบบทดสอบ

เรื่อง

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคล
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหา 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 42 ข้อ ในแต่ละข้อจะมีคำตอบ อยู่ 5 คำตอบ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยๆ ครั้ง ค่อนข้างบ่อย นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย ท่านกรุณา เลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติ อยู่ในขณะนี้ ซึ่งข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

2. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง ทุกตอน เพื่อจะเป็นประโยชน์การวิจัย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการให้ได้มากที่สุด

3. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นความลับ และใช้เพื่องานวิจัยเท่านั้น ไม่ได้นำไปใช้เพื่อการอื่น อันจะทำให้ท่านเกิดความเดือดร้อนเสียหาย หรือหาผลประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ แต่ประการใด

ขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลาให้ความร่วมมือ
ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

ว่าที่ ร.ต. วิทวัส ศรีโนนยางค์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ชนิดกีฬาที่ท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีเกมส์ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา คือ

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| () รักบี้ฟุตบอล | () โปโลน้ำ |
| () บาสเกตบอล | () ซอฟท์บอล |
| () ฟุตบอล | () เซปักตะกร้อ ประเภท..... |
| () วอลเลย์บอล | () กรีฑา ประเภท..... |
| () วูตวู้ | () กระโดดน้ำ |
| () ยิงธนู | () แบดมินตัน |
| () บิลเลียด | () มวยสากล |
| () จักรยาน | () ฟันดาบ |
| () กอล์ฟ | () ยิมนาสติก |
| () ยูโด | () เทควันโด |
| () ปิงปอง | () การร่ายรำ |
| () เทนนิส | () ยกน้ำหนัก |
| () ลีลาศ | () วูซู |
| () เพาะกาย | () มวยไทย |
| () ปั่นจักสีลัด | () เปตอง |
| () มวยปล้ำ | |

4. ท่านมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬานี้ รวมเป็นเวลา.....ปี

5. ท่านเป็นตัวแทนทีมชาติไทย รวมเป็นเวลา.....ปี

6. ท่านเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติมาแล้วทั้งหมด.....ครั้ง (รวมครั้งนี้)

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของท่านในช่วงที่ท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา นี้

คำชี้แจง คำถามมีทั้งหมด 42 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบให้ท่านเลือกตอบอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยๆ ครั้ง ก่อนข้างบ่อย นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย กรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ซึ่งข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ข้อ		เป็นประจำ	บ่อยๆ ครั้ง	ก่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	ฉันเห็นตัวเองเป็นผู้แพ้มากกว่าผู้ชนะในการแข่งขัน					
2.	ฉันโกรธและคับข้องใจในขณะแข่งขัน					
3.	ฉันว้าวุ่นใจและเสียสมาธิในขณะแข่งขัน					
4.	ก่อนแข่งขัน ฉันเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์					
5.	ฉันมีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันให้ดีที่สุด					
6.	ฉันรักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน					
7.	ฉันเป็นคนที่ยึดมั่นในแง่ดีขณะแข่งขัน					
8.	ฉันเชื่อในความเป็นนักกีฬาของฉัน					
9.	ฉันตกใจง่ายหรือกลัวในการแข่งขัน					
10.	ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันฉันตื่นเต้นเป็นอย่างมาก					
11.	ฉันฝึกทักษะกีฬาในใจ					
12.	เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของฉันทำให้ฉันต้องฝึกหนัก					
13.	ฉันสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย					

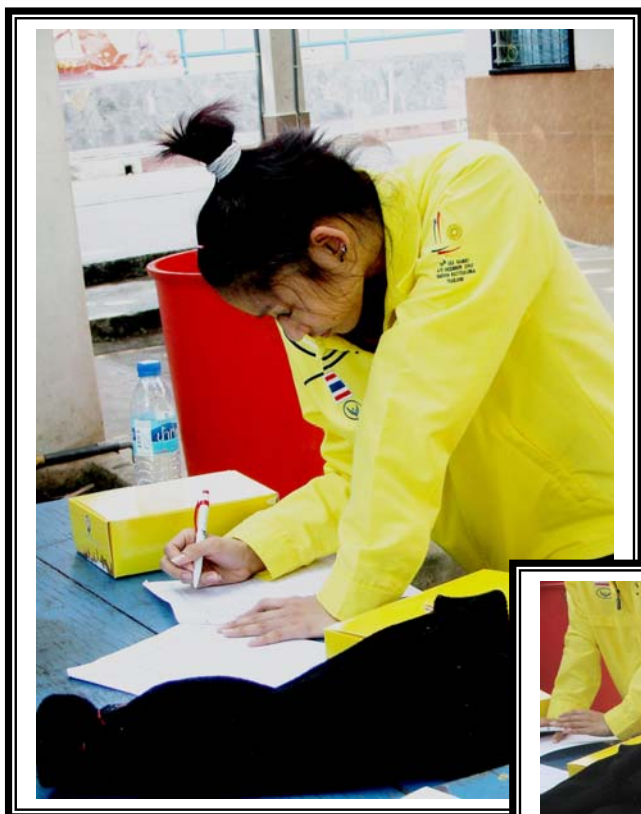
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ข้อ		เป็นประจำ	บ่อยๆ ครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
14.	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน					
15.	ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก					
16.	ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี					
17.	ฉันสามารถจัดการอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว					
18.	ฉันสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ฉันเล่นได้ง่ายมาก					
19.	ฉันไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันหรือซ้อมหนักเพราะตัวฉันเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด					
20.	ฉันมีอารมณ์ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน					
21.	ฉันทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม					
22.	ฉันสามารถเล่นได้สูงถึงระดับปรสวรค์และทักษะที่มี					
23.	กล้ามเนื้อของฉันตึงมากขณะแข่งขัน					
24.	ฉันรู้สึกใจลอยขณะแข่งขัน					
25.	ฉันสร้างภาพการเล่นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันจริง					
26.	ไม่ว่าอะไรก็ตามฉันจะมุ่งมั่นเพื่อให้ฉันได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของฉัน					
27.	ฉันฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่					
28.	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ข้อ		เป็นประจำ	บ่อยๆ ครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
29.	ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีจิตใจเข้มแข็ง					
30.	เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด, กลไกของผู้แข่งขันและผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก					
31.	ฉันคิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขัน					
32.	ฉันใช้การฝึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ฉันเล่นได้ดีขึ้น					
33.	ฉันรู้สึกเบื่อและหมดอาลัย					
34.	ฉันรู้สึกท้อแท้และมีแรงคล้อยในสถานการณ์ที่ยาก					
35.	โค้ชมักพูดว่าฉันมีทัศนคติที่ดี					
36.	ฉันสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ					
37.	ฉันยังคงสงบได้ขณะแข่งขัน แม้ว่ามีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น					
38.	สมาธิของฉันเสียได้ง่ายมาก					
39.	เมื่อนึกภาพว่าตนเองแข่งขัน ฉันมองเห็นภาพนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน					
40.	เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้าฉันรู้สึกตื่นเต้นที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม					
41.	การแข่งขันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง					
42.	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตการณ์เป็นโอกาสที่ดีได้					

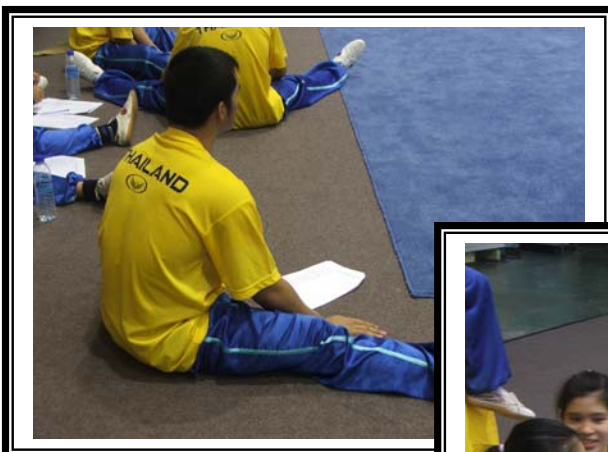
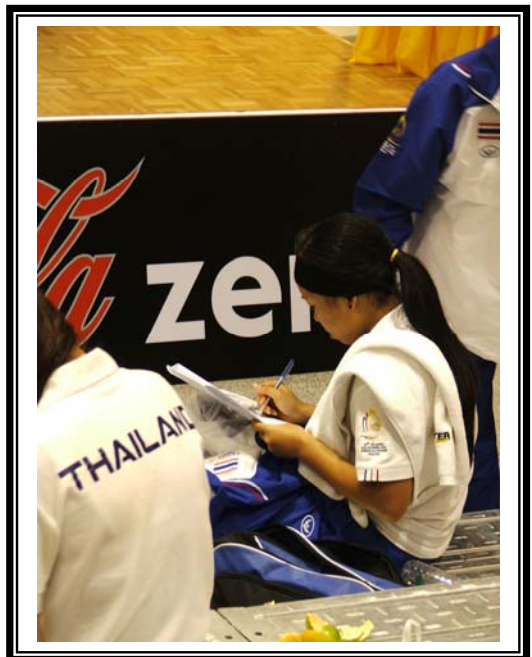
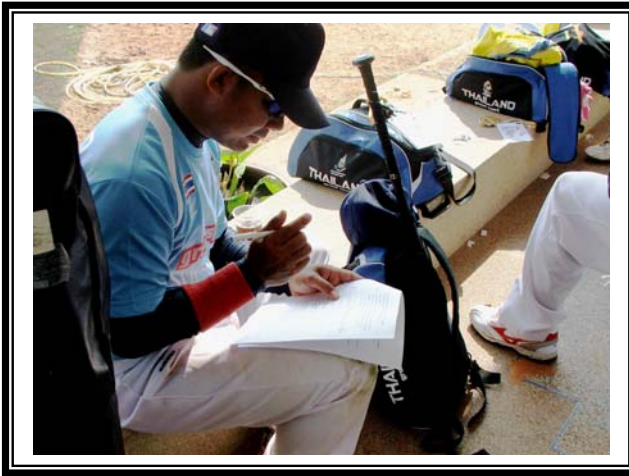
ผนวก จ.

ภาพประกอบการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง.

ภาพประกอบการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง







ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ว่าที่ร้อยตรีวิฑูรย์ ศรีโนนยางค์
วันเดือนปีเกิด	17 กรกฎาคม พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	102 หมู่ 2 ต. บ้านโคก อ. โคกโพธิ์ไชย จ. ขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	123/2310 หมู่ 16 ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ประสานงาน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนชุมชนบ้านโคก
พ.ศ. 2537	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย
พ.ศ. 2540	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิต ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2545	ระดับปริญญาตรี วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	ระดับปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ