

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

พฤษภาคม 2559

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย



ปริญญานิพนธ์
ของ
พุทธิชัย จันทร์สวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พฤษภาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

พฤษภาคม 2559

MENTAL TOUGHNESS OF TENNIS PLAYERS PARTICIPATING
IN THE THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT
BY
PUTTICHA CHANSAWATDI



Present in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University

May 2016

Puttichai Chansawatdi. (2016). *Mental Toughness of Tennis Players Participating in the Thailand University Games*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarajanakun.

This study aimed to investigate mental toughness in the 42nd Thailand University Game (Nonsi Games) according to athlete gender, athlete rank and experience. The subjects were of 213 athletes (135 male, 78 female) Mental toughness questionnaire with 32 items was administered. (It composed structural validity at .46 of lowest and .99 of highest, with reliability of .90 and 3 – evaluative criteria as lower normal, normal, and higher normal.)Then data were the analyzed and presented by percentage, mean, standard deviation, t-test, and Two – Way analysis. The results revealed as follows:

1. Males and females' mental toughness were at a normal criteria ($\bar{X} = 8.02$, $s = 2.50$; $\bar{X} = 18.11$, $s = 2.51$, respectively). Those of athlete with and without rank were at a normal criteria ($\bar{X} = 18.50$, $s = 2.03$; $\bar{X} = 17.85$, $s = 2.52$, respectively). and those with 3 years of experiences and more than 5 years of experiences were at a normal criteria ($\bar{X} = 17.65$, $s = 2.60$; $\bar{X} = 18.57$, $s = 2.33$, respectively).

2. There was no significant difference at .05 level among those of males and females' mental toughness, except there was no significant difference among those on positive thinking, working intention, and goal devotion.

3. There was significant difference at .05 level among those of athletes with and without rank, except there was significant difference among those on positive thinking.

4. There was significant difference at .05 level among those of athletes with 3-5 years and more than 5 years of experiences, except there was no significant difference among those on self confidence, positive thinking and work familiarity

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่เข้าร่วมการแข่งขัน

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ของ

พุทธิชัย จันทรสวัสดิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)

วันที่...เดือน.....พ.ศ.2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร ประธาน คณะกรรมการสอบปากเปล่า อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม และอาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ กรรมการสอบปากเปล่าที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในการวัด ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา และช่วยเหลือ อีกทั้งคณะอาจารย์ภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ ทักษะ และประสบการณ์แก่ผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

ขอขอบคุณนักกีฬาเทนนิสในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่ได้ ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและช่วยเป็นกลุ่มตัวอย่าง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่คอยอบรมเลี้ยงดูและคอยให้กำลังใจ รวมทั้ง ยังให้การสนับสนุนด้านทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

พุทธิชัย จันทรสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness).....	7
แนวคิดพื้นฐาน.....	7
ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	9
องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	11
การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	13
การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	16
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศและลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา.....	30
ประวัติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.....	35
สรุปการจัดการแข่งขัน.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	39
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
ประชากร.....	47
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล.....	70
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้.....	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....	77
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก.....	86
ภาคผนวก ข.....	92
ภาคผนวก ค.....	99
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	103

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา (n = 213)	51
2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนก ตามรายด้าน (n = 213)	52
3 ความถี่และร้อยละของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (n = 213)	53
4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ (n = 213)	55
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตาม ประสบการณ์ (n = 213)	56
6 เปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่มีประสบการณ์แตกต่างกัน	59
7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตามอันดับ (n = 213)	63

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 ตราสัญลักษณ์.....	36
3 นนทรีเกมส์.....	93
4 สัญลักษณ์และมาสคอต.....	94



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนามนุษย์ จะเห็นได้ว่าประเทศที่พัฒนาแล้วได้มีการส่งเสริมให้ทุกคนหันมาสนใจในการเล่นกีฬา เพราะกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นต่อการสนับสนุนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในทุกเพศ ทุกวัย ให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การแข่งขันกีฬาก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะพัฒนาระเบียบวินัย ทั้งยังฝึกจิตใจให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักอภัย แล้วยังเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น สำหรับในประเทศไทยที่ได้ดำเนินการจัดการแข่งขันภายในสถาบัน คณะที่ให้การสนับสนุนนั้นก็คือกรมการบริหรกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยมหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นสถาบันในการจัดการศึกษาเพื่อความเจริญของงานทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม เห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพของมนุษย์โดยใช้กีฬา จึงจัดให้มีการส่งเสริมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยทุกปีอย่างต่อเนื่อง ทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในประเทศไทยปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากการแข่งขันนั้นจะมีนักกีฬาที่มีความสามารถมากมายเข้าร่วมในการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นในระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ ระดับนักกีฬาแห่งชาติ รวมไปถึงนักกีฬาดารุง ทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเต็มไปด้วยการแข่งขันกันสูง เพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬา เพื่อชัยชนะ ชื่อเสียง เงินทอง และการปูทางไปสู่นักกีฬาระดับชาติต่อไปในภายภาคหน้า

สมรรถภาพทางจิตจัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะทำให้ นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุดได้ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายอย่างสัมพันธ์กัน หากสมรรถภาพทางจิตมีความเข้มแข็งและสมบูรณ์มากพอ จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความมุ่งมั่น ความพยายามสูง เกิดความสำเร็จในระดับสูงได้ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. 2542) เป็นการปรับกระบวนการความคิด ที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจในการกระทำ ซึ่งแน่นอนที่สุดมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2449: 91) นอกจากนี้การที่นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาจนถึงระดับสูงสุดของตนเองได้ ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic) จะมีการทำงานเพิ่ม เพื่อกระตุ้นระดับความตื่นตัวของร่างกาย อย่างไรก็ดี ถ้านักกีฬามีความเครียดมากเกินไปหรือสภาพจิตใจไม่ปกติ ก็จะมีผลให้มีอาการมวนท้อง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้นในช่วงก่อนหรือระหว่างการแข่งขันได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะลดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ดังนั้นนักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีความคิดที่มั่นคง เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ เพื่อต่อสู้กับความคิดของตนเองและเอาชนะตนเองให้ได้ (แสงเดือน โอทาน. 2546: 2) สอดคล้องกับคำกล่าวของ

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540: 3) ที่ว่า ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะมีระดับทักษะและความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน อย่างไรก็ตาม หากนักกีฬาคนใดมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันที่สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้ เช่นเดียวกับคำกล่าวของ นอริส (Noris.1999: Online) ที่ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เปี้ยนได้

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนักกีฬา เคยมีประสบการณ์ที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจในการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา เพื่อทราบความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่ได้ จะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงความพร้อมทางจิตใจที่เหมาะสมกับตัวนักกีฬาเพื่อที่จะได้ นำ ไปทำการแก้ไขปรับปรุงนักกีฬา ให้สามารถแสดงประสิทธิภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสตามตัวแปรเพศ ประสิทธิภาพ และ อันดับ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) และเป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสในระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในระดับอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำนวน 213 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 แบ่งเป็น

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ประสบการณ์

1.2.1 ต่ำกว่า 3 ปี

1.2.2 3 – 5 ปี

1.2.3 5 ปีขึ้นไป

1.3 อันดับนักกีฬา

1.3.1 ไม่มีอันดับ

1.3.2 มีอันดับ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสทั้ง 12 องค์ประกอบ

2.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy)

2.2 อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self - Concept)

2.3 ศักยภาพ (Potential)

2.4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention)

2.5 ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance)

2.6 ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity)

2.7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests)

2.8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value)

2.9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment)

2.10 ความคิดในทางบวก (Positivity)

2.11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization)

2.12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย หมายถึง การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

2. นักกีฬาเทนนิส หมายถึง นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬเทนนิส ของมหาวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาที่สังกัดภาครัฐและเอกชนต่างๆ จำนวน 26 สถาบัน มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทนและความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้จะมีความกดดันหรือความยากลำบาก ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2553: 6) ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬา หรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะนั้น

3.2 อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self - Concept) หมายถึง มุมมองของนักกีฬาที่มีต่อตัวเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

3.3 ศักยภาพ (Potential) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมาแต่กำเนิด หรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไป

3.4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธิ

3.5 ความพากเพียร อดทน (Perseverance) หมายถึง การคงความสม่ำเสมอหรือมีความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิด หรืองานที่เผชิญหน้าอยู่กำลังมีอุปสรรค อยู่ในสภาวะที่น่าท้อใจ หรือความลำบากยากแค้น

3.6 ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดี และมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือมีความยากลำบาก

3.7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือ แรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุด

3.8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) หมายถึง คุณลักษณะของความสำคัญ หรือความแตกต่างกันด้านการให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล

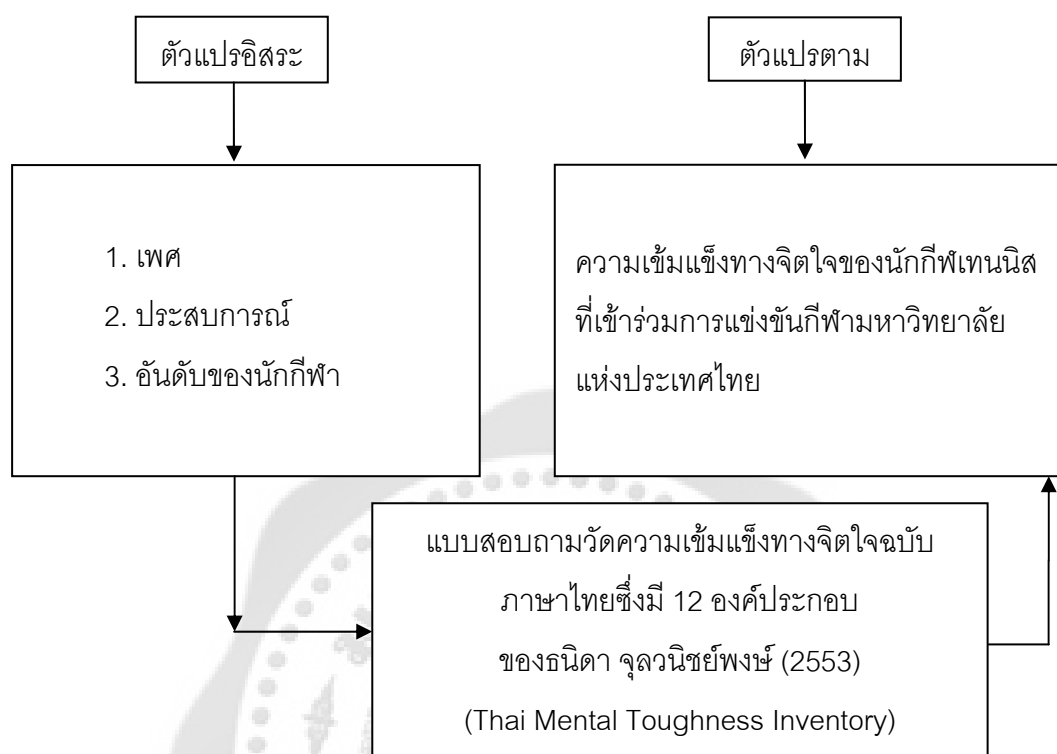
3.9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) หมายถึง การกระทำที่ผูกมัดตัวเอง ทั้งทางด้านสติปัญญาและการควบคุมอารมณ์ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายหรือเพื่อให้เป็นไปตามวิถีของการกระทำ

3.10 ความคิดในทางบวก (Positivity) หมายถึง กระบวนการของการชีวิตด้วยความคิดในทางบวก และยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบาก หรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

3.11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) หมายถึง กระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบาก ยากแค้น

3.12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) หมายถึง ความรู้สึกจากประสบการณ์ที่รู้สึกว่าสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา และดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่แข่ง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ที่มีเพศแตกต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน
2. นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่มีประสบการณ์มากกว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยกว่า
3. นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่มีประสบการณ์มากกว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่า
4. นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาเทนนิสที่ไม่มีอันดับ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)
 - 1.1 แนวคิดพื้นฐาน
 - 1.2 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.4 การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.5 การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศ และลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา(The relationships of athlete's gender and psychological characteristics factors)
3. ประวัติการแข่งขันทennisกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)

แนวคิดพื้นฐาน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นคำที่ใช้กันมาก โดยผู้มีส่วนร่วมทางทennisกีฬาและสื่อกีฬาต่างๆ แต่เข้าใจความหมายได้ยากซึ่งโลเออร์ (Loehr.1982,1986) เป็นคนแรกที่ทำให้ความหมายของความเข้มแข็งจิตใจว่าเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจคือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และการตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะทำในสถานการณ์ที่เครียดได้ในระดับที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไปนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจและสู้ คือ นักกีฬาที่จัดการกับตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางบวกได้ทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่าความคิดที่ไม่มีความกลัวล้มเหลวจะทำให้ให้นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่าไม่กังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวว่าจะถูกติเตียนจากคนรอบข้างถ้าเล่นผิดพลาด

ความเข้มแข็งทางจิตใจ โลเออร์ (Loehr.1995) มีคำที่เกี่ยวข้องด้วย คือ พรสวรรค์ และ ทักษะ จึงควรที่จะรู้ความหมายของคำว่า พรสวรรค์และทักษะ มนุษย์ทุกคนมีพรสวรรค์ บางคนมีมาก บางคนมีน้อย พรสวรรค์เป็นศักยภาพทางพันธุกรรม เป็นความสำเร็จที่ไม่มีขีดจำกัดของนักกีฬา ถ้าเรามีพรสวรรค์โดยธรรมชาติแล้วสิ่งที่เราสามารถมีได้มากที่สุดคือความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ อย่างไรก็ตาม ถ้านักกีฬาค้นใดมีความคิดสร้างสรรค์น้อยกว่าปกติ ก็สันนิษฐานได้ว่าไม่มีสิ่งพิเศษใดๆ เกิดขึ้นแก่นักกีฬาคนนั้น ส่วนทักษะ คือการเรียนรู้ การควบคุม การกระโดด การวิ่ง การยิงปืน การตีลูกบอลและการเตะให้ชำนาญ นักกีฬาต้องทำงานอย่างหนัก ฝึกซ้อมซ้ำๆ ปฏิบัติให้ชำนาญ ทักษะมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก แต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ช่วยให้ประสบความสำเร็จได้บ้าง ทั้งสองสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่องค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึง การประสบความสำเร็จของนักกีฬาได้อย่างชัดเจน คือ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ซึ่งเป็นความสามารถของนักกีฬา ในการดึงเอาพรสวรรค์ และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงเป็นความสามารถในการควบคุมความคิด (IdeaPerformance state; IPS) ที่มีอยู่ในนักกีฬาทุกคน เป็นสภาวะทางกายและการกระตุ้นทางจิตวิทยาเป็นการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา การตอบโต้ต่อสิ่งเร้าของอัตราการเต้นของหัวใจ ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่คลื่นสมอง ความดันโลหิตและอื่นๆ ความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) เป็นรูปแบบพิเศษร่วมกันของความรู้สึกและอารมณ์ นักกีฬาจะมีประสบการณ์ที่เหมาะสมของความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) และการกระทำในช่วงสูงสุดของเขา เมื่อเขารู้สึกมั่นใจผ่อนคลายและพักผ่อน สร้างอารมณ์ดี ทำท่าย รวบรวมความสนใจและการเตรียมพร้อมอัดโน้ตและสัญญาณสนาม สนุกสนาน ชื่นชอบ ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระแต่บางอารมณ์ก็ไม่ใช่ พลังที่ปรากฏออกมาจะประกอบมาจากความท้าทาย พลังขับ ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงานสปีริต การยืดหยุ่นและความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หมหนทาง ไม่มั่นคง พลังงานต่ำอ่อนแอ กลัวและสับสน เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ ดังนั้นเหตุต่างๆ จากอารมณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้นโดยอารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาเคมีในสมองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้น้ำความสามารถในการควบคุมความคิด (IPS) ออกไปความกลัวถูกขจัดออกไปและได้ความมั่นใจกลับคืนมา หรือเอาอารมณ์โทษออกไป ได้ความสนุกสนานและความเชื่อมั่นกลับคืนมา จึงกล่าวได้ว่าการควบคุมอารมณ์นำไปสู่การควบคุมร่างกาย เพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาที่มีสถานการณ์ที่กดดันเข้มข้นและยาวนาน

ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในระยะเริ่มแรกของการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ โลเออร์ (Loehr. 1986) กล่าวว่านักกีฬาและโค้ช ยอมรับว่าอย่างน้อยที่สุด 50% ของความสำเร็จในการเล่นกีฬานั้นเนื่องมาจากองค์ประกอบต่างๆ โดยเฉพาะด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ในขณะที่ Norris (1999) ให้ความสำคัญต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในการพัฒนานักกีฬาระดับแชมป์เช่นเดียวกับที่นักวิชาการให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณสมบัติต่างๆ ทางจิตวิทยาที่สร้างสรรค์ให้เกิดความเป็นแชมป์เปียน (Gouldgerg, 1998; Hodge, 1994; Jones, Hanton, & Connaughton, 2002; Loehr, 1982, 1986)

มีการศึกษาเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเข้มแข็งทางจิตใจเช่น ของโฟร์และพอทกีเตอร์ (FourieAnd Potgieter.2001) ที่ทำการวิเคราะห์คำตอบจากการเขียนรายงานของโค้ชระดับสูงจำนวน 131 คน และนักกีฬาที่มีความสามารถ จำนวน 160 คน และผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามี 12 ประการ ได้แก่ 1) ระดับของแรงจูงใจ (Motivation Level) 2) ทักษะการจัดการปัญหา (Coping Skill) 3) การรักษาระดับของความเชื่อมั่น (Confidence Maintenance) 4) การทักษะทางความคิด (Cognitive Skill) 5) การมีระเบียบวินัย และการมีเป้าหมาย (Discipline and Goal Directedness) 6) การเป็นนักต่อสู้ (Competitiveness) 7) การมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ (Possession of Prerequisite Physical and Mental Requirements) 8) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวของทีม (Team Unity) 9) การเตรียมความพร้อมของทักษะต่างๆ (Preparation Skills) 10) ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Psychological Hardiness) และ 11) จรรยาบรรณ (Ethics)

เครสเวล (Cresswell. 2002) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬานั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬาซึ่งความเชี่ยวชาญ คือ พลังความกล้าความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาย่อยๆ สม่่าเสมอจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักพูดถึงตนเองเสมอๆ ให้กำลังใจตนเองและสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตนเอง และยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดี

โจเนส, แฮนตัน และ คอนนอตตัน (Jones, Hanton and Connaughton. 2002) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพเช่นเดียวกันเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เพื่อให้ได้คำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจและข้อสรุปที่สำคัญในกา กำหนดคุณสมบัติของผู้ที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ คำจำกัดความที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลของพวกเขาสรุ่ได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นลักษณะตามธรรมชาติหรือจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยาและทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น มี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป การจัดการตัวเองได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ใน

สถานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา (การแข่งขัน การฝึกซ้อมรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน) และลักษณะเฉพาะมีความสม่ำเสมอมากกว่า และดีกว่าคู่แข่งในความแน่วแน่ ความสนใจ ความเชื่อมั่น และความสามารถในการควบคุมภายใต้สภาวะกดดันผลจากการศึกษานี้ทำให้สามารถระบุคุณสมบัติที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 12 ประการ ยกตัวอย่างเช่น ความเชื่อถือในตัวเอง (Self-Belief) การมีจุดหมายที่มั่นคง (Unshakeable Focus) ความต้องการในระดับสูง (High Levels of Desire) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีความกดดัน ความเสนอต้นเสมอปลายของความพยายาม และความอดุสาหะและเทคนิค (Consistency of Effort and Technique) ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันต่างๆจากชีวิตประจำวันและการกีฬาเป็นต้น แต่จากการ ศึกษาของ โจนส์ และคนอื่นๆ (Jones, et al. 2002) ทำให้เราทราบได้แต่เพียงคุณสมบัติและองค์ประกอบต่างๆ ของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ไม่ได้ให้คำจำกัดความไว้ และได้ให้ข้อเสนอแนะถึงความจำเป็นที่ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหาข้อสรุปของคำจำกัดความหรือคำอธิบายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิจัยเชิงคุณภาพถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton, et al. 2004a) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประสบการณ์ของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมและผู้ฝึกสอนระดับโลก (ประกอบด้วยนักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันโอลิมปิก หรือระดับโลกและผู้ฝึกสอนจำนวน 33 คน) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โมเดลแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่างๆที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (actions)” เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (coping strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)” เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ทำให้ทราบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดุสาหะและความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self -Efficacy) 2) อุดมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self - Concept) 3) ศักยภาพ (Potential) 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) 5) ความพากเพียร อดุสาหะ (Perseverance) 6) ความคุ้นเคยกับงาน (TaskFamiliarity) 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) 10) ความคิดในทางบวก

(Positivity) 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons)

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 7 องค์ประกอบ (Loehr, 1986) คือ

องค์ประกอบที่ 1 ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และการเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญให้เกิดการมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านความคิดความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผล การแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย อันจะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล

องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือสร้างสมาธิและการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 4 การจินตภาพ (Visualization / Imagery) เป็นการนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจ ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และเป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบที่ 5 แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมาย และการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานั้นหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ

องค์ประกอบที่ 6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่ง เพื่อพัฒนาตนเองสร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อยและไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

องค์ประกอบที่ 7 การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึกความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความชอบ ความไม่ชอบต่อสิ่งต่างๆ และมีพฤติกรรมแสดงออกที่สังเกตได้ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดๆ

ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไป ด้วย

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ประการ เป็นสิ่งที่แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ความพร้อมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันทำให้สามารถเล่นได้อย่างเต็มความสามารถ และสามารถที่จะทำนายผลการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้

การวิจัยเชิงคุณภาพถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton, et al. 2004a) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้นโดยได้แบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (actions)” เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (coping strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)” เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากประสบการณ์ของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมและผู้ฝึกสอน (ประกอบด้วยนักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันโอลิมปิก หรือระดับโลก) จำนวน 33 คน เพื่อให้เห็นถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นโครงสร้างรากฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจที่อธิบายด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและด้วยกระบวนการวิเคราะห์เชิงคุณภาพทำให้ทราบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมั่นคงเด็ดเดี่ยวไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีลักษณะหลายมิติซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬาหรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่าง

องค์ประกอบที่ 2 อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self - Concept) หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตัวเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 3 ศักยภาพ (Potential) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมาแต่กำเนิดหรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้

องค์ประกอบที่ 4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ของกระบวนการทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธินั้น

องค์ประกอบที่ 5 ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance) หมายถึง การคงความสม่ำเสมอ หรือมีความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิด แม้งานที่กำลังทำอยู่จะมีอุปสรรค หรืออยู่ในสถานะที่น่าท้อใจ หรือพบกับความลำบากยากแค้น

องค์ประกอบที่ 6 ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดีและมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือมีความยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุด

องค์ประกอบที่ 8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) หมายถึง คุณลักษณะของความสำคัญ หรือความแตกต่างกันด้านการให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบที่ 9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) หมายถึง การกระทำที่ผูกมัดตัวเอง (ทั้งทางด้านสติปัญญา และการควบคุมอารมณ์) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย หรือเพื่อให้เป็นไปตามวิถีทางของการกระทำ

องค์ประกอบที่ 10 ความคิดในทางบวก (Positivity) หมายถึง กระบวนการของการใช้ชีวิตด้วยความคิดในทางบวก และยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบากหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

องค์ประกอบที่ 11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimisation) หมายถึง กระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบากยากแค้น

องค์ประกอบที่ 12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) หมายถึง ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสว่าคุณสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา และดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่แข่ง (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2553: 17-18)

การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬานั้น (Loehr, 1986) สามารถทำได้ตามลักษณะขององค์ประกอบทั้ง 7 ประการ ดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 ด้านความมั่นใจในตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จเพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการประเมินตนเองว่ามีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้จะทำให้ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง

ประการที่ 2 ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบเป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือล้มเหลว ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้เพื่อให้แสดงความสามารถให้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องรู้กลยุทธ์ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม

ประการที่ 3 ด้านการควบคุมสมาธิ ในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬานักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยมุ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬา เพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่กับการแข่งขัน และจะตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการแข่งขันจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่

ประการที่ 4 ด้านการจินตภาพ ในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาคืออาศัยความสามารถทางกายและสมรรถภาพทางการเพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่กันไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังที่ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัดแต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือ การพัฒนาด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่เหนือกว่าจะเป็นผู้ที่ชนะเลิศตลอดกาล กล่าวได้ว่าจินตภาพจะต้องฝึกหัดจนเกิดทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่ 5 ด้านแรงจูงใจ เป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อความก้าวหน้าในการฝึก และความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาพบว่าแรงจูงใจภายในจะให้ผลที่สมบูรณ์กว่า ไวน์เบิร์กได้เสนอกลวิธีการสร้างแรงจูงใจนักกีฬาไว้ 6 วิธี คือ

1. โอกาสของการได้รับความสำเร็จ
2. การมอบหมายความรับผิดชอบในการตัดสินใจ
3. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน
4. การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง
5. ความหลากหลายในกลวิธีการฝึก
6. ความท้าทายของงาน

นอกจากนี้ความสำคัญของรายการแข่งขัน ความคาดหวังในโอกาสของการได้รับความสำเร็จและระดับความมุ่งมั่น เป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬามีความพยายามและส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

ประการที่ 6 ด้านพลังงานเชิงบวก การมีความคิดในเชิงบวกซึ่งมาจากการฝึกซ้อมอย่างถูกหลักและวิธีการ โอกาสของความสมหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง และความรู้สึกว่าตนเองมีความสนุกที่จะทำการแข่งขัน

ประการที่ 7 ด้านทัศนคติ ก่อนการเรียนรู้ทักษะ และเทคนิคใดๆ นักกีฬาต้องได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึก เพื่อที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใดๆ ก็ตามเพื่อให้สามารถสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์นั้นๆ ได้ซึ่งในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น เคร่งเครียดนักกีฬาต้องรู้จักวิธีควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักกีฬาเองเพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขัน

นอกจากนี้แล้ว โลเออร์ (Loehr, 1995) ยังให้เสนอแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีโดยเน้นแนวทางเกี่ยวกับควบคุมคุณภาพของอารมณ์ 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความยืดหยุ่นของอารมณ์ (Emotion Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความล้นหลาม และความสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่างๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (ความสนุกสนานสปีริตในการแข่งขัน อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่ายซึ่งแสดงว่าความเข้มแข็งทางจิตใจน้อย

ประการที่ 2 การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotion Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่การเกี่ยวข้องกับภายใต้สถานการณ์กดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการโต้ตอบ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะแข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบสนองได้แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

ประการที่ 3 ความหนักแน่นของอารมณ์ (Emotion Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้สถานการณ์กดดัน มีสปีริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ประการที่ 4 การฟื้นตัวของอารมณ์ (Emotion Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้จากความผิดพลาดต่างๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้า แสดงว่าความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

ในด้านการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือใจนักสู้ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์เคร่งเครียดได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป นักกีฬาที่มีใจสู้คือนักกีฬาที่วางตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางบวกที่รู้ดีและจะประสบผลสำเร็จมากกว่านักกีฬาที่กลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ความคิดที่ไม่กลัวความล้มเหลวจะทำให้ให้นักกีฬาสามารถรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่ามัวที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือทุกคนจะต้องติเตียนเขาถ้าเขาเล่นผิดพลาด (Loehr. 1986)

การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

การพัฒนาเครื่องมือในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความเหมาะสม สามารถวัดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ตรงตามแนวความคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยานั้นยังไม่สามารถทำได้เนื่องจากขาดการศึกษาเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายและแนวความคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ในทางปฏิบัติการของนักกีฬาอาชีพนั้น แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986; Loehr's Psychological Performance Inventory; PPI) นับว่าเป็นแบบวัดหนึ่งที่มีความน่าเชื่อถือ โดยเฉพาะในระยะต้นๆ ของการทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบทดสอบดังกล่าวได้มีการเผยแพร่แบบวัดนี้ในหนังสือเล่มแรกของเขาที่ชื่อว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” (Loehr. 1986) และใช้เป็นเครื่องมือในการวัดด้านจิตใจที่สำคัญประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ โดยสะท้อนให้เห็นลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) พลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) การควบคุมสมาธิ (Attention Control) การจินตภาพ (Visualization/ Imagery) แรงจูงใจ (Motivation) พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) และการควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) แม้ว่าโลเออร์ได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจและเสนอแนวคิดจากประสบการณ์แต่ยังขาดข้อมูลจากการวัดประสิทธิภาพของขบวนการและลักษณะการทำงานของจิตใจ หรือหลักการทางทฤษฎีที่สนับสนุนแนวความคิดในการพัฒนาแบบวัดนั้น สำหรับประเทศไทย อมรรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้นำแบบวัดดังกล่าวมาแปลเป็นภาษาไทยและนำไปวิจัยกับกลุ่มนักกีฬาของประเทศไทย ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬาในการประเมินศักยภาพของนักกีฬาด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

การศึกษาเริ่มแรก จากการวิจัยเชิงคุณภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของฟูรีและโปตเกียเตอร์ (Fourie; & Potgieter's. 2001) ได้วิเคราะห์เนื้อหาจากการเขียนตอบตามความรู้สึกของโค้ชที่มีความชำนาญจำนวน 131 คน และนักกีฬา จำนวน 160 คน จาก 31 ทีมกีฬาและกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึง 12 คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ประกอบด้วย 1) ระดับของแรงจูงใจ (Motivation Level) 2) ทักษะการจัดการปัญหา (Cognitive Skill) 5) การมีระเบียบวินัย และการมีเป้าหมาย (Discipline and Goal Directedness) 6) การเป็นนักต่อสู้ (Competitiveness) 7) การมีความพร้อม

ทางร่างกายและจิตใจ (Possession of Prerequisite Physical and Mental Requirements) 8) สิ่งที่ต้องการทางจิตใจ (mental requirement) 9) ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวของทีม (Team Unity) 10) การเตรียมความพร้อมของทักษะต่างๆ (Preparation Skills) 11) ความแข็งแกร่งของจิตใจ (Psychological Hardiness) และ 12) จรรยาบรรณ (Ethics)

กูลด์ ดีฟเฟินบาช และมอฟเฟตต์ (Gould Dieffenbach & Moffett. 2002) ศึกษาคุณลักษณะทางจิตวิทยาและพัฒนาการของนักกีฬาที่เป็นแชมป์โอลิมปิกด้วยแบบวัดและการสัมภาษณ์จากนักกีฬาระดับแชมป์โอลิมปิก 10 คน (ผู้ชนะที่ได้รับ 32 เหรียญโอลิมปิก) โค้ชของนักกีฬาเหล่านี้ (มีจำนวน 10 คน) พ่อแม่ และผู้ปกครองหรือบุคคลที่มีความสำคัญอื่นๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักกีฬากลุ่มนี้สามารถมีคุณลักษณะ 1) ความสามารถในการจัดการหรือควบคุมความวิตกกังวล (the ability to cope with and control anxiety) 2) ความเชื่อมั่น (confidence) 3) ความฉลาดทางการกีฬา (sport intelligence) 4) ความสามารถในการมุ่งความสนใจหรือกำจัดสิ่งรบกวน (the ability to focus and block out distractions) 5) การเป็นนักต่อสู้ (competitiveness) 6) การมีจรรยาบรรณอย่างหนักแน่น (a hard – work ethic) 7) ความสามารถในการกำหนดความสำเร็จของเป้าหมาย (the ability to set and achieve goals) 8) ความสามารถในการฝึกสอน (coach - ability) 9) การกำหนดระดับสูงสุดที่คาดหวังได้ (high levels of dispositional hope) 10) การมองโลกในแง่ดี (optimism) 11) การปรับปรุงเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบ (adaptive perfectionism) 12) และความเข้มแข็ง / ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (mental toughness / resilience) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของแต่ละบุคคลและสถาบันต่างๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาของนักกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนของนักกีฬาและครอบครัวที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันไม่มีกีฬาใดที่เท่าเทียมกับสิ่งแวดล้อมที่ล้อมรอบตัวนักกีฬาแต่ละคน และตามกระบวนการของกีฬาแต่ละชนิดเอง อิทธิพลต่อนักกีฬาโดยตรง เช่น การสอนหรือการเน้นบทเรียนต่างๆ เกี่ยวกับจิตวิทยาและโดยทางอ้อม เช่น การมีส่วนร่วมในการเป็นตัวอย่างหรือการสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นขึ้นได้โดยที่ไม่ตั้งใจ

โจเนส, แฮนตัน และคอนนอตตัน (Jones, Hanton; & Connaughton. 2002) ศึกษาเฉพาะลงไปถึงการให้คำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ได้อย่างไร และคุณลักษณะที่สำคัญหรือจำเป็นที่พบในผู้ที่แสดงความสามารถออกมาอย่างมีความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติ วิธีการศึกษาใช้การสนทนากลุ่มเล็กและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจและคุณลักษณะต่างๆ ของนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ตามความคิดของแต่ละบุคคล ซึ่ง Jones และคณะ (2002) ให้คำจำกัดความ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นลักษณะตามธรรมชาติหรือจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยา” และทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น มี 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะทั่วไปการจัดการตัวเองได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ (การแข่งขัน การฝึกซ้อม รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน) ในสถานที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา และลักษณะเฉพาะ มีความสม่ำเสมอมากกว่า และดีกว่าคู่แข่งใน ความแน่นอนความสนใจ ความเชื่อมั่น และความสามารถในการควบคุมภายใต้สภาวะกดดัน ผลจากการศึกษานี้ทำให้สามารถระบุคุณสมบัติที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 12 ประการ ได้แก่ 1) การไม่เปลี่ยนแปลงความเชื่อตัวเองต่อความสำเร็จของเป้าหมายในการแข่งขัน (unshakeable self – belief to achieve competition goals) 2) การเปลี่ยนแปลงความเชื่อของตัวเองต่อคุณลักษณะ พิเศษที่ทำให้พวกเขาดีกว่าส่วนอื่นๆ (unshakeable self – belief in their unique that make them better than rest) 3) ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จอยู่เสมอ (insatiable desire to succeed) 4) ความสามารถในการฟื้นตัวจากการความพ่ายแพ้ (ability to bounce back from set – backs) 5) การจัดการกับสถานการณ์กดดัน (thrive on pressure) 6) การยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ ยับยั้งไม่ได้ (accept anxiety as inevitable) 7) การไม่แสดงอารมณ์ต่อการแสดงความสามารถในการเล่นของนักกีฬาอื่น (not affected by performance of others) 8) การคงไว้ซึ่งความสนใจต่อสิ่งที่ทำ อยู่แทนการให้ความสนใจต่อเรื่องราวของคนอื่น (remain focused despite competition issues) 9) สามารถปรับเปลี่ยนความสนใจในกีฬาได้ตามที่ต้องการ (switch sport focus on / off as required) 10) คงไว้ซึ่งความสนใจแม้ว่าจะมีประเด็นอื่นๆ อยู่ในการแข่งขัน (remain focused despite personal issue) 11) ผลักดันร่างกาย / อารมณ์ ความเจ็บปวดในบริเวณต่างๆ ขณะที่กำลังใช้กำลังหรือแสดง ทักษะต่างๆ (push physical / emotional pain boundaries while maintaining Technique / effort) และ 12) ควบคุมสภาพจิตใจที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่คาดหวังหรือควบคุมไม่ได้จากเหตุการณ์แข่งขัน (regaining psychology control following unexpected / uncontrollable competitive events) มี ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ 2 ข้อ คือ 1) เป็นสิ่งที่มีคุณค่าควรแก่การพิจารณาให้เหมาะสมใน การค้นหา นักกีฬาเพื่อพัฒนาความเป็นเลิศตามคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ และ 2) รูปแบบของ ความสามารถเฉพาะเป็นเครื่องมือที่ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ที่สามารถสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อระบุ การฝึกทักษะเฉพาะทางจิตวิทยามีความจำเป็นต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

บุลล์, แชมบรู๊ค, เจมส์ และ บรู๊คส์ (Bull, Shambrook, James, & Brooks. 2003) ศึกษา เฉพาะลงไปถึงความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีกริกเกต ด้วยวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้เกิด ความเข้าใจที่ดีขึ้นว่าอะไร คือความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีกริกเกต 2) เพื่อระบุว่านักกีฬาคีกริกเกตมี พัฒนาการของความเข้มแข็งทางจิตใจและแสดงออกมาอย่างไรกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาคีกริกเกตทีม อังกฤษจำนวน 12 คน ซึ่งถูกแสดงตัวโดยการสัมภาษณ์โค้ชของทีมอังกฤษจำนวน 101 คน ซึ่งเป็นโค้ช อยู่ระหว่างที่ความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงสุดในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมา วิเคราะห์บทสัมภาษณ์ แบบ 1:1 ซึ่งชี้ให้เห็นผลลัพธ์ 4 ข้อ ที่ได้จากการสัมภาษณ์โค้ชและนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Environmental Influence) พ่อแม่ ความเป็นวัยเด็กความต้องการ “เลี้ยงดู” ให้ประสบความสำเร็จ โอกาสในการฟันตัวที่เร็วกว่า การแสดงตัวต่อผู้เล่นแปลกหน้า
2. บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง(Tough Character) การยืดหยุ่นของความเชื่อมั่น ความเป็นอิสระ ไม่พึ่งพาผู้อื่น การไตร่ตรองตัวเองความเป็นผู้แข่งขันกับตัวเองได้ดีเท่ากับการแข่งขันกับผู้อื่น
3. ทศนคติที่เข้มแข็ง (Tough Attitude) ไม่เคยมีจิตใจที่ห่อเหี่ยว ทำได้มากกว่าที่ตั้งใจไว้เติบโตขึ้นจากการแข่งขัน (Thrive on competition) เชื่อในการทำให้เกิดความแตกต่างพฤติกรรมเรียนรู้จากโอกาสต่างๆ ความตั้งใจที่จะทำให้ได้จากภาวะเสี่ยงต่างๆ (willing to take risks) ความเชื่อในคุณภาพของการเตรียมความพร้อม การตัดสินใจทำอย่างเต็มความสามารถที่สุด กำหนดตัวเองสู่เป้าหมายที่ท้าทาย
4. ความคิดที่เข้มแข็ง(Tough Thinking)การคิดให้กระจ่างชัดเจน ประกอบด้วย การตัดสินใจที่ดี รักษาไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ประเมินราคาของตนเองอย่างซื่อสัตย์ การมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างหนักแน่น ประกอบด้วย ผ่านพ้นการสงสัยในตัวเอง งดให้อาหารตามสภาวะต่างๆของร่างกาย และการเปรียบเทียบในทางบวก

ในประเทศออสเตรเลีย มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton, et al. 2004a, b, c, 2005a, b) ไม่เพียงแต่เสนอคำจำกัดความใหม่ของความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ยังพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory : MTI) และโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยหลายมิติ และลำดับขั้นของโมเดล (Middleton, Marsh, Martin, Richards; & Perry. 2004a) แสดงให้เห็นว่าคำจำกัดความของ โจนส์ (Jones, et al. 2002) นั้นยังไม่เพียงพอซึ่งเป็นเพียงการอธิบายผลของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจและไม่สามารถอธิบายลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ การศึกษาเบื้องต้นของมิดเดิลตัน (Middleton, et al. 2004a, b, c, 2005a, b) เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้เห็นถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นโครงสร้างรากฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจอธิบายด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและด้วยกระบวนการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ที่มีผู้เข้าร่วมการวิจัย 33 คน (25 คนเป็นนักกีฬาชั้นเยี่ยมและ 8 คนที่ไม่ใช่ นักกีฬาแต่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์กับนักกีฬาในระดับยอดเยี่ยม ได้แก่นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้จัดการทีม) พวกเขาสรุปว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความยากลำบาก “ผู้วิจัยยืนยันว่าสถานการณ์ของความหมายนี้ไม่บอกแต่เพียงว่าความเข้มแข็งทางจิตใจคืออะไรแต่ยังชี้ให้เห็นได้ถึงผลกระทบที่แสดงออกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ (เช่น การจัดการทางอารมณ์ (emotion management)ความพากเพียร อดทน (Perseverance) และการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) เช่นเดียวกับบทบาทของบางองค์ประกอบซึ่งเป็นบริบทแวดล้อม

ของแต่ละบุคคลที่ทำให้เกิดความเข้มแข็ง (เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment)) การศึกษาครั้งนี้พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ (Middleton, et al. 2004a) ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) 2) อคติทางจิตใจ (Mental Self - Concept) 3) ศักยภาพ (Potential) 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) 5) ความพากเพียร อุทิศตน (Personal Bests) 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) 10) ความคิดในทางบวก (Positivity) 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimization) 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) ผลการศึกษาของมิดเดิลตัน และคณะ เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โมเดลแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (actions)” เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา (coping strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)” เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests)

ในการประเมินความเที่ยงตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Construct Validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton, et al. 2004b) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 263 คน จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษา สำหรับนักกีฬาระดับยอดเยี่ยม ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า PPI และแบบวัดอื่นๆ อีกหลายแบบที่เกี่ยวข้องกับ PPI (วิเคราะห์ด้วย Exploratory Factor Analysis) ไม่ค่อยมีความสอดคล้องเหมาะสมกันดีในการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่จากการมีข้อบ่งชี้ว่าค่าความสอดคล้องเหมาะสมที่ดีคือสิ่งที่มีความจำเป็นต่อความเที่ยงตรงตามโครงสร้างทฤษฎีของเครื่องมือ ซึ่งเครื่องมือที่ดีจะต้องมีความเที่ยงตรงในเนื้อหาและทฤษฎีที่ใช้ประกอบกัน

มีการศึกษานำร่องแบบวัด MTI (Middleton, et al. 2004c) สนับสนุนการมีลักษณะซับซ้อนหลายมิติของความเข้มแข็งทางจิตใจ (ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบเฉพาะ และ 1 องค์ประกอบที่เป็นภาพรวมทั้งหมดของความเข้มแข็งทางจิตใจ) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 479 คน (อายุระหว่าง 12 ถึง 19 ปี) ซึ่งเป็นนักกีฬาในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนกีฬาโดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 67 ข้อ

คำถาม ผลการศึกษาได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วง .87 - .95 ค่าสถิติของระดับความกลมกลืนด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอยู่ในระดับดี

ต่อมาแบบวัด MTI ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้จำนวนของข้อคำถามที่เหมาะสมสามารถบอกถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ละเอียด ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในขณะที่ยังคงความมาตรฐานของลักษณะแบบวัดจิตวิทยาอยู่ และเป็นการประเมินความเท่าเทียมกันขององค์ประกอบเชิงโครงสร้างของ MTI ระหว่างนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับยอดเยี่ยมกับนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับรองลงมา (Middleton, et al. 2005a) โดยใช้ข้อคำถาม 67 ข้อ เพื่อวัดแยก 12 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไปพร้อมกับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม (นั่นคือวัดทั้งหมด 13 องค์ประกอบ) การศึกษานำร่องของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ มีกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มแรกจำนวน 438 คน จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษาในซิดนีย์กลุ่มตัวอย่างผ่านการแข่งขันครั้งใหญ่ๆ มาแล้วหลายครั้ง ซึ่งประกอบด้วยนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 12 ถึง 18 ปี กลุ่มที่สอง จำนวน 292 คน เป็นนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมที่มีช่วงอายุระหว่าง 11 – 38 ปี สังกัดอยู่ตามสมาคมหรือสโมสรต่างๆ วัดคุณสมบัติของการศึกษาเพื่อเป็นการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดให้ดีขึ้น และทดสอบเครื่องมือ (เช่น ค่าความเชื่อมั่น การวิเคราะห์องค์ประกอบโครงสร้างเชิงยืนยัน) ผลการศึกษาได้แบบวัด MTI ที่มีข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ซึ่งสามารถวัดองค์ประกอบทั้ง 12 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วง .82 ถึง .94 ทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ค่าความเหมาะสม (Good of Fitness) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ให้ค่าที่ดีภายในกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างแต่ค่าองค์ประกอบเชิงยืนยัน ระหว่างกลุ่มยังคงต้องมีการปรับปรุงโครงสร้างองค์ประกอบของ MTI ต่อไปอีกเพื่อให้เกิดความมั่นคงระหว่างทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเพื่อใช้ประโยชน์จากการพัฒนาแบบวัดและทดสอบความตรงในการวัดของเครื่องมือรองลง (Middleton, et al. 2005b) โดยการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในการกำหนดว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีรูปแบบอย่างไรด้วยการศึกษาข้ามกลุ่มกันระหว่าง อายุ เพศ และระหว่างนักกีฬาเตรียมเป็นระดับยอดเยี่ยมกับนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 438 คน ที่ฝึกซ้อมเพื่อเตรียมจะเป็นนักกีฬาระดับยอดเยี่ยม (อายุระหว่าง 12 ถึง 18 ปี) ซึ่งเป็นนักกีฬาจากโรงเรียนกีฬาในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มที่สอง เป็นนักกีฬาในระดับยอดเยี่ยมจำนวน 292 คน (อายุระหว่าง 11 ถึง 38 ปี) จากสมาคมกีฬาหรือสโมสรกีฬาต่างๆ ผลการศึกษพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในความเข้มแข็งทางจิตใจกับระดับอายุที่แตกต่างกัน (favoring older athletes)

เพศ (favoring males) และระหว่างนักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมกับนักกีฬายอดเยี่ยม (favoring sub – elite athletes) เป็นที่น่าสังเกตและพบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอายุกับกลุ่ม เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มนักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมลดลงพร้อมกับอายุ ขณะที่นักกีฬาระดับยอดเยี่ยมลดลงระหว่างอายุ 15 ถึง 16 ปี ก่อนที่จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในรูปแบบต่างๆ ของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งอาจจะช่วยส่งเสริมในการพัฒนานักกีฬาระดับรองยอดเยี่ยมขึ้นสู่นักกีฬายอดเยี่ยมต่อไป

เพื่อให้การศึกษาทางด้านจิตวิทยากับการกีฬาในประเด็นของความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำได้สะดวกและสร้างองค์ความรู้กับประชากรที่เป็นนักกีฬาเยาวชนชาวไทยให้เกิดขึ้น โดยอาศัยแนวทางแบบวัดที่มีมาตรฐานที่ได้รับการพัฒนามาระดับหนึ่งแล้ว โดยเฉพาะกับประชากรที่มีวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงมีการพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จุตรภัทกร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. 2553) จากแนวทางของแบบวัดของมิดเดิลตันและคณะ (Middleton, et al. 2005a) นี้จะช่วยให้การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย สามารถดำเนินการได้อย่างรวดเร็วและเป็นระบบมากขึ้น ผลของการศึกษาทำให้ได้แบบวัดที่มีมาตรฐาน ได้รับการพัฒนามาระดับหนึ่ง คุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง 2) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง 3) ความรู้สึกคุณค่าของงาน 4) ศักยภาพ 5) ความคุ้นเคยกับงาน 6) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 7) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง 8) อึดทนโน้ทนทางด้านจิตใจ 9) ความคิดในทางบวก 10) ความพากเพียรอดทน 11) การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ และ 12) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95 ค่าของขนาดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอยู่ระหว่าง .46 – .99 การวิเคราะห์ความเหมาะสมทางโครงสร้าง มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ได้ค่าไค – สแควร์ เท่ากับ 1,658.64 (df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .057 ดัชนี NNFI เท่ากับ .977 ดัชนี CFI เท่ากับ .981 เมื่อทำการวิเคราะห์แยกเพศ ผลการวิเคราะห์สำหรับทั้งเพศชาย (ไค – สแควร์ เท่ากับ 1,276.59 df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .058 NNFI เท่ากับ .974 CFI เท่ากับ .978) และเพศหญิง (ไค – สแควร์ เท่ากับ 1,223.03 df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .075 NNFI เท่ากับ .961 CFI เท่ากับ .968) ไม่แตกต่างกัน แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยตามแนวทางของ Middleton จึงมีความเหมาะสมทั้งในเชิงเนื้อหาและโครงสร้างในการนำไปใช้ได้นักกีฬาระดับเยาวชนไทย

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์. 2553)

การวิจัยเชิงคุณภาพถึงลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton. et al. 2004a) เป็นการพัฒนาโมเดลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความหมายที่ซับซ้อนและเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โมเดลแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น “บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation)” และ “กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy)” ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นความแตกต่างขององค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นการแสดงถึง “การกระทำ (actions)” (เช่น กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา coping strategies) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หรือ “ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)” (เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมั่นคงเด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้



Mental toughness

Mental Toughness Orientation บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation) ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)		Mental oughness Strategy กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy) การกระทำ (actions)	
Belf-Belief	Self – efficacy ความเชื่อมั่นใน ความสามารถเฉพาะอย่าง ของตนเอง (Self – Efficacy: SEFF ข้อคำถาม ที่ 4 ,16, 28)	Perservance	Perservance ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance: PERS ข้อ คำถามที่ 7, 19, 31)
	Mental self – concept อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self – Concept : MSCข้อคำถามที่ 12, 24, 36)	Task – Specific Attention	Task Focus การรวบรวมความตั้งใจ เฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (TaskFocus : TFOC ข้อ คำถามที่ 5,17, 29)
	Potential ศักยภาพ (Potential : POT ข้อคำถามที่ 6, 18, 30)	Emotion Management	Stress Minisation การจัดการกับความเครียด ให้ลดน้อยลง (Stress Minimization: MIN ข้อคำถามที่ 3, 15, 17) Positivity ความคิดในทางบวก (Positivity :) POSI ข้อ คำถามที่ 11, 23, 35) Positive Comparision

Mental Toughness Orientation บริบทสิ่งแวดล้อม (orientation) ลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน (personal characteristics)		Mental oughness Strategy กลยุทธ์หรือแผนการ (strategy) การกระทำ (actions)	
Task Familiarity	Task Familiarity ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM ข้อคำถามที่ 10, 22, 34)		ความรู้สึกลงในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น (Positive Comparisons: PCOMP ข้อคำถามที่ 8, 20, 32)
Motivation	Personal Best การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดของตัวเอง (Personal Bests: PB ข้อคำถามที่ 2, 14, 26) Value ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value: VAL ข้อคำถามที่ 9, 12, 33)		
Goal Commitment	Goal Commitment ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM ข้อคำถามที่ 1, 13, 25)		

เกณฑ์ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ

คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วง 1 – 16.99 อยู่เกณฑ์ ต่ำกว่าปกติ
 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วง 17- 20.99 อยู่เกณฑ์ ปกติ
 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วง 21 ขึ้นไป อยู่เกณฑ์ สูงกว่าปกติ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แยกตาม 2 องค์ประกอบใหญ่แบ่งเป็น 7 กลุ่ม และ 12 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Orientation) เช่น โค้ช ผู้ปกครอง ครอบครัว โรงเรียน สมาคมกีฬาทีม เป็นต้น

1.1 Self – Beliefความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self - Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬา หรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่าง ข้อคำถามที่ 4, 16, 28 เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จเพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการประเมินตนเองว่ามีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยกระบวนการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Efficacy) เช่น

- 1) การให้คำยกย่องเมื่อนักกีฬาสามารถทำทักษะนั้นๆ ได้ดี
- 2) การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมที่สามารถทำได้ ทำหาย และให้นักกีฬาบรรลุเป้าหมายนั้นอย่างสิ้น ๆ และสำเร็จ เพื่อให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
- 3) กระบวนการฝึกสอนต้องเสริมสร้างให้เขาว่าเขาเก่งด้วยความสามารถที่เขา มีอยู่และเขาสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้
- 4) เป้าของการฝึกแต่ละวันต้องท้าทายความสามารถและสิ้นๆ แล้วยากขึ้นไปตามลำดับ เพื่อให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้บ่อยครั้ง

1.2 อคติทัศนคติทางด้านจิตใจ (Mental Self - Concept) หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตนเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ข้อคำถามที่ 12, 24, 36

เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย กระบวนการเสริมสร้าง Athlete Self – Concept ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจาก

- 1) ฝึกให้นักกีฬามีการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการประเมินตนเองว่ามีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน
- 2) การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 3) ฝึกการมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อให้นักกีฬาสามารถนำมาใช้ได้ในช่วงการแข่งขัน

4) การฝึกทักษะที่ซ้ำๆจนสามารถทำได้อย่างอัตโนมัติ มีความมั่นใจในใช้ทักษะนั้น

5) มีความอดทนต่อความยากลำบากในกระบวนการฝึกซ้อมสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นรอง

6) ให้โอกาสตนเองอยู่เสมอในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น วิเคราะห์และหาวิธีการปรับปรุงตนเองเพื่อให้ผลของการฝึกออกมาด้วยดี

7) ตระหนักอยู่กับผลของการฝึกซ้อมว่าตนฝึกมาอย่างดี มีความอดทนและเชี่ยวชาญในการทักษะต่างๆ ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้นผลของการฝึก ความอดทนต่อความยากลำบากที่ผ่านมาย่อมสามารถทำให้นักกีฬาฟันฝ่าอุปสรรคไปได้อย่างแน่นอน

1.3 ศักยภาพ (Potential) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมาแต่กำเนิด หรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้ ข้อคำถามที่ 6, 18, 30 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยกระบวนการเสริมสร้าง Future Self – Concept

1) นักกีฬาได้รับการสร้างเสริมสุขภาพจากครอบครัว สมาคมเช่น อาหาร การพักผ่อนทำให้มีศักยภาพ พลังเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในการฝึกซ้อม แข่งขัน

2) นักกีฬามองเห็นถึงความแตกต่างของตนเองในเรื่องพลังงานที่ตนมีว่าเหนือคนธรรมดาทั่วไปเพราะได้รับการสร้างสมมาอย่างดี จากการเตรียมการที่พร้อมด้านโภชนาการ

3) นักกีฬามีความภาคภูมิใจในรูปร่าง กล้ามเนื้อของตน ความแข็งแรงของตนที่ได้รับจากการฝึกฝนทักษะกีฬา

4) ดังนั้นโค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องสร้างกระบวนการที่ทำให้นักกีฬาสุขภาพที่ดีกินอาหารที่ให้พลังงานครบถ้วน กระบวนการฝึกซ้อมที่ทำให้นักกีฬาได้เห็นและตระหนักถึงพัฒนาการของตัวเองที่ดีขึ้นเรื่อย หรือพัฒนาการของการฝึกซ้อม และพัฒนาการของร่างกายจากการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถที่เขาสามารถพัฒนาการผ่านมาได้ และทำให้นักกีฬาตระหนักว่าเขามีศักยภาพ สามารถประสบความสำเร็จไปได้ดีในด้านนี้

5) โค้ชตั้งเป้าหมายด้านสมรรถภาพของนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬามั่นใจว่าเมื่อสมรรถภาพของตนอยู่ในระดับที่ดีนั้นแสดงว่าความสามารถในการใช้ทักษะย่อมสมบูรณ์ตามไปด้วย

1.4 Task Familiarity ความคุ้นเคยกับงาน Task Familiarity หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดีและมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือมีความยากลำบาก ข้อคำถามที่ 10, 22, 34เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย กระบวนการเสริมสร้าง Attention โค้ชสร้างกระบวนการในการฝึกที่มีความยากลำบากต่ออุปสรรคต่างๆ ก่อนที่จะบรรลุเป้าหมาย เช่น การจัดการแข่งขันบ่อยๆ ครั้ง เพื่อวัด

ระดับความสามารถ เพื่อให้มีความคุ้นเคย และประสบการณ์กับสถานการณ์กดดันจากการแข่งขัน มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขันครั้งนั้นๆ โดยไม่สนใจต่อสิ่งเร้ารอบตัว เช่น การชวนไปเที่ยวของเพื่อน การโดดซ้อม การแสดงดนตรี การไปดูหนัง นักกีฬาสอนใจมีวินัยต่อการฝึกซ้อมด้วยตัวของเขาเอง และสามารถฝึกซ้อมได้อย่างครบทักษะแม้โค้ชจะไม่อยู่ด้วย ก็ตาม

1.5 Motivation การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests) หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุดในข้อคำถามที่ 2, 14, 26

เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย กระบวนการเสริมสร้าง Motivation โค้ชใช้กระบวนการฝึกเพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ นั่นคือนักกีฬาเกิดความรู้สึกว่าจะทำทุกอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่ และตั้งใจทำอย่างดีแล้วแม้ผลจะออกมาอย่างไร แต่นักกีฬาก็มีความตั้งใจอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ไม่ใช่เพียงเพื่อหวังรางวัลจากการกระทำ ถ้าไม่ได้รางวัลหรือค่าตอบแทนก็จะไม่ทำน่าท้อใจ หรือพบกับความลำบากยากแค้น ข้อคำถามที่ 7, 19, 31 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย

- 1) นักกีฬา ฝึกการใช้ Goal Setting และพยายามฝ่าฟันให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้จะมีความลำบากเพียงใดก็ตาม
- 2) นักกีฬาดังเป้าหมายในการฝึกซ้อมเฉพาะวัน หรือช่วงเวลา ไม่คิดยาว ไกลมากเกินไปจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

2. กลยุทธ์หรือแผนการ (Strategy) การกระทำ (actions)

2.1 Task – Specific Attention การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ของกระบวนการทางจิตใจต่องานที่ทำให้ขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธินั้น ข้อคำถามที่ 5, 17, 29 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย นักกีฬาฝึก Attention ให้มีความสนใจมุ่งมั่นเฉพาะอยู่กับ เกมส์ งานที่กำลังทำอยู่โดยไม่สนใจต่อสิ่งเร้าภายนอก เช่น ผู้ชม เพื่อนร่วมทีม หรือกำลังสิ่งเร้าภายใน เช่น ความวิตกกังวล การคิดถึงรางวัล ผลการแข่งขัน เป็นต้น

2.2 Emotion Management ความคิดในทางบวก (Positivity) หมายถึง กระบวนการของการใช้ชีวิตด้วยความคิดในทางบวกและยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบาก หรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ข้อคำถามที่ 11, 23, 35 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย

1) ฝึกกีฬาฝึกการใช้ Positivite Self – talk พยายามคิดหาคำตอบพูดที่สร้างพลังให้ตนเอง เช่น เราทำได้ เราเคยผ่านมาแล้ว / มั่นใจ / อดทน / สู้ไว้ / เดียวก็ผ่านไป แล้วพูดกับตัวเองบ่อยๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิด สร้างความรู้สึกที่ดีๆ ให้กับตนเอง จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้นได้

2) ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นรองก็ตาม มองโลกในแง่บวก

3) มองหลายๆ มุมเพื่อให้เราเกิดความรู้สึกไม่ย่อท้อ

4) รู้จักจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยความคิดในทางบวกทุกปัญหามีทางแก้ไข

เสมอ

2.3 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimisation) หมายถึง กระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบาก ยากแค้น ข้อคำถามที่ 3, 15, 17 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย

1) นักกีฬาเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การคิดในเชิงบวก การจินตภาพ แล้วนำไปใช้ในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขันให้ได้อย่างอัตโนมัติ

2) นักกีฬามีวิธีการในการคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น การนวดผ่อนคลาย การฟังเพลงที่ชอบ การพูดคุยกับเพื่อน การไปเที่ยวพักผ่อน

3) ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์การแข่งขันที่ยากลำบาก นักกีฬาไม่ย่อท้อสามารถเลือกวิธีการคลายเครียด ปรับความคิด มุมมองต่อสถานการณ์นั้นให้ผ่อนคลายและเป็นบวกได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ

2.4 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) หมายถึง ความรู้สึกจากประสาธน์สัมผัสว่าคุณสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา และดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่ต่อสู้ ข้อคำถามที่ 8, 20, 32 เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยนักกีฬามีความมั่นใจเมื่อเห็นคู่ต่อสู้ในสนามการแข่งขันมั่นใจว่าตนเองสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มความสามารถมั่นใจว่าตนเองมีทักษะทางจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการแข่งขันได้ สามารถอดทนต่อความกดดันจากการแข่งขันสงบ ได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ที่ดูตื่นกลัวหรือแสดงความกังวลออกมาให้เห็น ดังนั้นนักกีฬาต้องฝึกวิธีการคิดในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันไว้ก่อน ว่าถ้ามีแว่วว่าแพ้ หรือเป็นรองจะคิดอย่างไร จะสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้เป็นบวกได้อย่างไร เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งเมื่อเกิด

เป็นจริงขึ้นมาในระหว่างการแข่งจะได้ไม่ตื่นกลัว ดังนั้นทักษะที่ควรฝึกคือ การจินตภาพ การคิดในทางบวก การพูดกับตนเองในทางบวก

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศและลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา

(The relationship of athlete's gender and psychological characteristics factors)

หลักฐานต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างทางเพศ มีผลต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่แตกต่างกันหรือมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความสามารถและพฤติกรรมทางกีฬาของนักกีฬาที่แตกต่างกัน ฟรีซ (Frieze. 1981) พบว่า เพศหญิงและเพศชายทุกระดับอายุมีแนวโน้มในการระบุสาเหตุของความล้มเหลว และความล้มเหลวแตกต่างกัน และมีความคาดหวังในความสำเร็จในอนาคตแตกต่างกันด้วย โดยที่เพศหญิงมีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำกว่าเพศชาย และเพศหญิงจะประเมินผลงานของตนเองต่ำกว่า เพศชาย ซึ่งสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับงานที่ต้องใช้สติปัญญา งานที่เป็นศิลปะ และงานที่ต้องใช้ทักษะทางกาย สอดคล้องกับกิลล์ (Gil. 1986) ที่ศึกษาเรื่องความปรารถนาที่จะแข่งขันในกลุ่มนักเรียนชายและหญิงของนักเรียนพลศึกษาจำนวน 237 คน พบว่าเพศหญิงมีคะแนนด้านการทำงานและมุ่งสู่เป้าหมายสูงกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายทำคะแนนด้านการแข่งขันให้ได้รับความสำเร็จสูงกว่า ส่วนโรเบิร์ต และดูดา (Robert; & Duda. 1984) ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพศชายและหญิงในการระบุสาเหตุความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬาแร็กเกตบอล พบว่า เพศชายระบุสาเหตุของผลที่ได้รับจากความยากของงาน และยุทธวิธีการทำนายกับการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถ ส่วนเพศหญิงให้ความสำคัญในการระบุสาเหตุถึงทักษะและโชค

กิล และดีเตอร์ (Gill; & Deeter. 1988) ได้พัฒนาแบบวัด SOQ (Sport Orientation Questionnaire) ใช้วัดทิศทางความสำเร็จโดยเน้นในส่วนของการแข่งขัน อันได้แก่ ความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันและความพยายาม ในอันที่จะประสบผลสำเร็จในด้านกีฬา การใช้สติปัญญาเพื่อชัยชนะ อันได้แก่ ความต้องการ ความปรารถนาในชัยชนะและการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้ในการแข่งขัน และการตั้งเป้าหมายคือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนของแต่ละบุคคลในการแข่งขัน พบว่า ผู้ชายมีคะแนนสูงในด้านการแข่งขันและการใช้สติปัญญาเพื่อชัยชนะมากกว่าผู้หญิง ส่วนในด้านการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนของบุคคลนั้นผู้หญิงมีคะแนนสูงกว่าผู้ชายเล็กน้อย

ซึ่ง เอ็กเซลส์ และฮาร์โลด (Eccles; & Harold. 1991) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างด้านเพศ และเพศกับสังคม พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงส่วนใหญ่เห็นคุณค่าและความสำคัญของกีฬาและความสามารถทางกีฬาซึ่งความแตกต่างทางเพศจะชัดเจนยิ่งขึ้น ในกรณีการเลือกวัตถุประสงค์ของความสำเร็จ และยังพบว่า ความแตกต่างทางเพศจะยอมรับในเรื่องความสามารถและค่านิยมในกีฬา จากการทดสอบประสิทธิภาพทางกลไก (motor proficiency) พบว่า เด็กชายมีคะแนนสูงกว่า

เด็กหญิงในด้านการยอมรับ ความสามารถด้านกีฬาสูงถึง 14เปอร์เซ็นต์ ซึ่งสังคมของโรงเรียนและครอบครัว เป็นตัวสำคัญของการเลือก และการยอมรับความสำเร็จทางกีฬา

รวมถึงผลการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มนักกีฬาไทย เช่น ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2552) การสร้างเกณฑ์ปกติแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนักกีฬาทีมชาติไทยและนักกีฬาไทยพบว่าเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 4 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การจินตภาพ พลังงานเชิงบวก และโดยภาพรวม

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา พบว่านักกีฬาเพศชายและหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ และพลังเชิงบวก

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาในบริบทของระดับแรงจูงใจเพศอายุและประสบการณ์ ในกีฬานิตต่าง ๆ นิโคลส์, พอลแมน, เลวี และแบคเฮาส์ (Nicholls, Polman, Levy; & Backhouse. 2009) พบว่า มีความแตกต่างของความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และชนิดของกีฬาที่นักกีฬาเล่นอยู่

การศึกษาวิจัยเชิงบรรยาย เรื่องมุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของฮูเวอร์ (Hoover. 2006) ได้แบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง 3) ความสามารถในการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ตัวแปรที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคลกับนักกีฬา และผู้ฝึกสอนของ Marietta College แบ่งเป็นนักกีฬาเพศหญิง 7 คน เพศชาย 6 คน และผู้ฝึกสอน 8 คน ด้วยคำถาม 4 ข้อ เหมือนกันทุกคน ดังนี้

- 1) ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” สรุปได้ว่า เป็นการจรรจบต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญสถานการณ์ได้ทุกอย่าง
- 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง สรุปได้ว่า ต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองสูงมาก มีอารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ
- 3) สามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจได้ แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีวิธีการอย่างไร
- 4) ตัวแปรของการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ประสบการณ์ของนักกีฬา การฝึกซ้อม สิ่งแวดล้อม กำลังใจ การฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

กูลด์, เฟลท์, และวีสส์ (Gould, Feltz; & Weiss. 1985) เฟรเดอริก (Frederick. 1991) และเฟรเดอริก, มอริสัน, และแมนนิ่ง. (Frederick, Morrison; & Manning. 1996) ได้ศึกษาถึงเรื่องแรงจูงใจในกีฬานิตต่าง ๆ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้า

ร่วม และสภาพจิตใจในการแสดงออกในขอบเขตของกิจกรรมทางกายลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออกมา เช่น การยกย่องตนเอง ความหุดหู่ ความกังวล สภาพความเป็นจริงของตนเอง และความรู้สึกมีชีวิตชีวา ตามแนวทฤษฎีแรงจูงใจของ เดซี และไรอัน (Deci and Ryan. 1985) เพื่อแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับสภาพจิตใจที่แสดงออกมา โดยศึกษาตัวแปรสาเหตุจูงใจในการเข้าร่วมและการวัดความรู้สึกมีชีวิตชีวาพบว่า มีความแตกต่างในด้านเพศของผู้ที่เข้าร่วม ผู้หญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชายในเรื่องแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกาย และผู้ชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้หญิงในแรงจูงใจด้านความสามารถ

รวมทั้งผลการศึกษาในต่างประเทศแต่อยู่ในแถบเอเชีย ของ หวาง เจ (Wang, J. 1993) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจของเยาวชนจีนด้วยกีฬา โดยใช้แบบวัด Participation Motivation Inventory ที่ประกอบด้วย การพัฒนาด้านทักษะ ความสนุกสนานในการแข่งขัน ความตื่นเต้น การมีส่วนร่วมในทีม สมรรถภาพทางกาย การทุ่มเท แรงกระตุ้นทางสังคม การผูกมิตร และความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและหญิง

อีกทั้งการศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาไทย เช่น สมนึก บุญนาค (2548) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกฝึกกีฬามวยไทยของนักเรียนชาย ช่วงชั้นปีที่ 4 จำนวน 226 คน โดยพบว่า 1) ด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพ รายได้และผลประโยชน์ และโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจที่นักเรียนชายเลือกเรียนในระดับมาก 2) นักกีฬามวยปล้ำที่มีเพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยปล้ำไม่แตกต่างกัน และ 3) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอายุ นักกีฬามวยปล้ำที่มีระดับอายุต่างกัน มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยปล้ำไม่แตกต่างกัน

ศรัณย์ สุวรรณษา (2552) การศึกษาถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานานาชาติ ครั้งที่ 37 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศที่ต่างกัน และอายุที่ต่างกัน พบว่า มีแรงจูงใจในการเล่นยิมนาสติกด้านแรงจูงใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิชัย บัวหมู่ (2551) การศึกษาถึงแรงจูงใจของนักกีฬาเทนนิสสมัครเล่นที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขันเทนนิสระดับอาชีพ พบว่า แรงจูงใจด้านความรัก ความสนใจ และความถนัด ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และด้านความก้าวหน้าในอนาคตของนักกีฬาเพศชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตามจากผลศึกษาที่ผ่านมาในกลุ่มนักกีฬาไทย ยังพบหลักฐานทางการวิจัยที่พบความไม่แตกต่างของปัจจัยเพศชายและหญิง เช่น การศึกษาของ สุรศักดิ์ สิงห์สา (2552) ที่ได้ทำการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่

37 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศมีแรงจูงใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความรัก ความสนใจสุขภาพความแข็งแรง และด้านโอกาสที่ได้รับในอนาคต

เพ็ญพรรณ มุลมคง (2548) ศึกษาถึงแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาปีการศึกษา 2547 เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาเพศชายและหญิง พบว่า นักกีฬาเพศชายและหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตรัตนา รัตนวิวัฒน์ (2550) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำในประเทศไทย เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างเพศชายและหญิง พบว่า นักกีฬาเพศชายและหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า แรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างอายุนักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกันมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำไม่แตกต่างกัน

กฤตพรต บุญโรจน์ (2552) ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของเยาวชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า เยาวชนชายและหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ กุ๊เกียรติ บุญมี (2552) ถึงแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 พบว่าเพศชายและหญิงมีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน

มากไปกว่านั้นผลการศึกษาปัจจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นถึงปัจจัยด้านเพศที่มีแนวโน้มที่เป็นต่อผลลักษณะทางด้านจิตใจและอารมณ์ของนักกีฬาที่แตกต่างกันโดยเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียดหรือการควบคุมอารมณ์ของนักกีฬา ดังเช่น ผลการศึกษาของจันทิวา จันทะบุตร (2547) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาญวโดวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษา พบว่า 1) ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกัน และ 2) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของเพศชายและหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาถึงผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ที่มีต่อความสามารถ ในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวั่นของเกา และคณะ (Kou, et al. 2003) พบว่า 1) ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย 2) ความเชื่อมั่นใน

ตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และ 3) เพศชายและเพศหญิง มีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์ (2542) ที่ได้ศึกษาผลของฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ การแข่งขันกีฬานักกีฬาสอกกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า 1) นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันด้านจิตใจ และด้านร่างกายลดลงหลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2) นักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3) นักกีฬาชายและหญิงมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันไม่แตกต่างกัน 4) นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันไม่แตกต่างกัน และการศึกษาเรื่องของความวิตกกังวลในการแข่งขันของ มาร์เตนส์ (Martens. 1972) พบว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมิณสถานการณ์การแข่งขันว่าน่ากลัว มีแรงกดดันและน่ากลัวมากกว่านักกีฬาชาย

นอกจากนี้ยังมีส่วนของผลการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับด้านอื่นๆ เช่น การจัดการและควบคุมอารมณ์ (Wong, et al. 2006) เจตคติต่อการกีฬา (White; & Sally. 1996) และความเป็นผู้นำ (White; & Sally. 1996) ซึ่งในประเด็นเหล่านี้ พบรายงานผลการศึกษาที่น่าสนใจและเป็นเหตุผลยืนยันสนับสนุนถึงความสัมพันธ์และความแตกต่างของปัจจัยเพศและลักษณะจิตใจของนักกีฬาได้เช่นกัน ตามประเด็นดังกล่าวข้างต้น หว่อง และคณะ (Wong, et al. 2006) ได้รายงานผลศึกษา เรื่องอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันคาราเต้ โดยพบว่า นักกีฬาชายและหญิงมีความคิดลบเกิดขึ้นไม่แตกต่างกันนักกีฬาหญิงมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์อ่อนแอ ท้อแท้สูงกว่าชาย นักกีฬาชายมีระดับอารมณ์ท้อแท้สูงกว่าอารมณ์โกรธ นอกจากนี้ ยังพบว่านักกีฬาที่ชนะการแข่งขันถึงแม้จะพบว่ามีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นในระดับสูงแต่พวกเขาสามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเองได้ในระหว่างการแข่งขัน

นอกจากนี้ในด้านเจตคติต่อตนเอง ซึ่งไวท์และแซลลี่ (White & Sally. 1996) ได้ศึกษาและรายงานความเกี่ยวข้องของเพศที่มีผลกระทบต่อทางการกีฬาและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬาซึ่งใช้แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬาในการทดสอบและอธิบายถึงความแตกต่างของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูงในการแข่งขัน คือ กลุ่มวิทยาลัย และพบว่าเพศชายมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองสูงกว่าเพศหญิง และเพศมีผลต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน

ล่าสุดผลการศึกษาของครุสท์และอาซาดิ (Crust & Azadi, 2009) ที่ได้เน้นการศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะความเป็นผู้นำที่แสดงออกถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกในระหว่างการฝึกซ้อมและเป็นลักษณะที่เกิดจากกระบวนการสั่งสอนหรือหล่อหลอม ไม่พบความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจกับการแสดงออกจากการได้รับการสนับสนุนจากสังคม พฤติกรรมรักประชาธิปไตย พฤติกรรมแบบเผด็จการ หรือข้อมูลย้อนกลับในทางบวก

โดยสรุปจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นได้ว่าการศึกษาความเข้มแข็งทางด้านจิตเจ้านั้นยังมีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องพิสูจน์ในเชิงทฤษฎีให้เกิดการขยายองค์ความรู้ที่ต่อเนื่องและมีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น เพื่อให้เกิดความถูกต้องการนำไปใช้ในการวัด ประเมิน และหาแนวทางในการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมบริบทของนักกีฬาไทย

ประวัติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ก่อนปี พ.ศ. 2500 การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยยังมีไม่มากนัก โดยมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันเพียง 5 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดล ในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร โดยในการแข่งขันในครั้งนั้นยังไม่ได้เรียกว่า กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รวมทั้งรูปแบบการแข่งขันก็ไม่ได้รวมการแข่งขันกีฬาหลายชนิดมาแข่งพร้อมกันเช่นปัจจุบัน

จนกระทั่ง พ.ศ. 2513 ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยอย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแข่งขันให้มีการรวมเอากีฬาชนิดต่างๆ มาแข่งพร้อมกันโดยใช้เวลาจัดการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ ในการจัดการแข่งขันครั้งแรกนั้น มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วม 8 มหาวิทยาลัยใน 12 ชนิดกีฬา พ.ศ. 2515 จึงได้ตั้ง “คณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พุทธศักราช 2516” หรือ “ก.ก.ม.ท.” (The University Sports Board of Thailand-U.S.B.T.) โดยมีหน้าที่เพื่อส่งเสริมปรับปรุงข้อบังคับให้สอดคล้องกับข้อบังคับของสหพันธ์กีฬานานาชาติ ในปัจจุบันมีมหาวิทยาลัยที่ผ่านการพิจารณาของก.ก.ม.ท. เข้าเป็นสมาชิกเกือบ 300 สถาบัน และส่งเข้าแข่งขันโดยผ่านเกณฑ์ทางเทคนิคกีฬาประมาณ 250 สถาบัน

ปัจจุบัน การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นประจำซึ่งมหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมและสมัครใจจะหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน โดยมีสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาให้การสนับสนุนเรื่องงบประมาณในการจัดการแข่งขัน

ตราสัญลักษณ์



ภาพประกอบ 2 ตราสัญลักษณ์
(กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.Online)

สรุปการจัดการแข่งขัน

- ครั้งที่ 1 กีฬามหาวิทยาลัย 2513 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ครั้งที่ 2 กีฬามหาวิทยาลัย 2515 เจ้าภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ครั้งที่ 3 กีฬามหาวิทยาลัย 2518 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 4 กีฬามหาวิทยาลัย 2519 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 11 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 5 กีฬามหาวิทยาลัย 2519 เจ้าภาพร่วม 8 สถาบัน (กรุงเทพฯ) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 6 กีฬามหาวิทยาลัย 2522 เจ้าภาพร่วม 4สถาบัน (กรุงเทพฯ) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 7 กีฬามหาวิทยาลัย 2522 เจ้าภาพร่วม 5สถาบัน (กรุงเทพฯ) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 8 กีฬามหาวิทยาลัย 2523 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ครั้งที่ 9 กีฬามหาวิทยาลัย 2524 เจ้าภาพร่วม 5 สถาบัน (กรุงเทพฯ) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 13 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ครั้งที่ 25 ศาลาเกมส์ 2541 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 41 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 26 นนทรีเกมส์ 2542 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 46 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 27 องครักษ์เกมส์ 2542 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 51 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 28 วัฒนาเกมส์ 2544 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยวัฒนา จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ครั้งที่ 29 แม่โดมเกมส์ 2544 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 58 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 30 ศรีปทุมเกมส์ 2545 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีปทุม จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 58 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ครั้งที่ 31 ทองกวาวเกมส์ 2547 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 61 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ครั้งที่ 32 สุรนารีเกมส์ 2548 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 102 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ครั้งที่ 33 ศาลาเกมส์ 2549 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 110 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ครั้งที่ 34 ราชนาเกมส์ 2550 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์) จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 114 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ครั้งที่ 35 วลัยลักษณ์เกมส์ 2551 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 109 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 36 หัวหมากเกมส์ 2552 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 117 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 37 แม่โดมเกมส์ 2553 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 111 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 38 จามจุรีเกมส์ 2554 เจ้าภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 117 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 สถาบันการพลศึกษา

ครั้งที่ 39 สงขลาครินทร์เกมส์ 2555 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยสงขลาครินทร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 116 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 สถาบันการพลศึกษา

ครั้งที่ 40 ฟลปดีเกมส์ 2556 เจ้าภาพสถาบันการศึกษา จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 110 สถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 สถาบันการศึกษา

ครั้งที่ 41 มอดินแดงเกมส์ 2557 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขันสถาบัน ชนะเลิศอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 42 นนทรีเกมส์ 2558 เจ้าภาพมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวนสถาบันที่เข้าร่วมการแข่งขัน 114 สถาบัน (สำหรับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 42 อยู่ ภาคผนวก ข.)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีม จำนวน 202 คน นักกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 298 คนจากเขต 3, 4 และ 10 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสองทาง ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านของนักกีฬาประเภททีมเขต 3 และเขต 4 อยู่ในระดับต้องพัฒนา นักกีฬาประเภททีมและบุคคล และนักกีฬาทั้ง 3 เขต มีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬา กับเขตการแข่งขันที่มีต่อการเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมบุญณ ลิขิตยงวรา (2543) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขาครั้งที่ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งทั้งหมด 225 คน นักจักรยานทั้งหมด 225 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับจริง การควบคุมพลังงานเชิงบวกและการควบคุมทัศนคติมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับจริง ยกเว้นการควบคุมพลังงานเชิงลบอยู่ในระดับไม่แน่ใจ การศึกษาปฏิสัมพันธ์และการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภทพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไม่มีปฏิสัมพันธ์และไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ณพพันธ์ วงศ์จตุรภัทร และ วิชัย จุลวนิชย์พงษ์(2551) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬาที่ได้ทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

จำนวน 36 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งระดับความสามารถในการปาเป้าออกเป็นกลุ่มละ 18 คน แล้วจึงสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน แบ่งเป็นระดับความสามารถสูงกลุ่มละ 6 คน และระดับความสามารถต่ำกลุ่มละ 6 คน และเก็บคะแนนจากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ และคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการปาเป้า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังการทดลองลักษณะของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GC มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันในระยะติดตามผล แต่ระหว่างกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาด้วยเทคนิค GA และ GC มีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำไม่มีความแตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยโปรแกรมภาษาประสาหมัดผสมผสานเทคนิค GA และ GC มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองสำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาและต่ำกว่าแตกต่างกัน ตามระยะเวลาของการทดลองโดยกลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาสูงมีคะแนนความสามารถในการปาเป้าสูงกว่ากลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาต่ำ และความสามารถในการปาเป้าโดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่ม มีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งพบว่า ระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน สมการจำแนกกลุ่ม ความ สามารถสูงและต่ำของนักกีฬาในรูปแบบดิบ คือ $D = -8.99 + .20 \text{ Predart} + .08 \text{ Followdart}$

วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์ (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 จำนวน 404 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าปฏิกิริสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปรโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

ผลการศึกษา พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์ดี และนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลอยู่ในเกณฑ์ดี ประเภทกีฬาและเพศของนักกีฬาไม่มีอิทธิพลร่วมกันทางสถิติที่ระดับ .05 ต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม นักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาเพศ

หญิงและเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ และด้านพลังงานเชิงบวก และนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ และด้านพลังงานเชิงบวก

ธนิดา จุลนิษฐ์พงษ์ (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทย (Thai Mental Toughness Inventory) ความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานการณ์กีฬาเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงโอกาสของความสำเร็จทางการกีฬาและนักกีฬาต้องการที่จะให้มีขึ้นในตนเอง แต่การจะทราบระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อการพัฒนาขึ้นยังไม่มีแบบสอบถามมาตรฐานสำหรับคนไทยปรากฏให้เห็น การวิจัยครั้งนี้เพื่อมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย โดยการนำเอาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของ มิดเดิลตัน (middleton. 2005a) มาแปลเป็นฉบับภาษาไทย ตามแนวทางของ Brislin (1987) และทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬา 13 แห่ง จำนวน 665 คน จาก 13 ชนิดกีฬา ที่ครอบคลุมพื้นที่ทุกภาคของประเทศไทย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS ในการหาค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบด้วย Confirmatory Factor Analysis (CFA) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.50

ผลการวิจัย พบว่า คุณภาพของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย มีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง 2) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง 3) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 4) ศักยภาพ 5) ความคุ้นเคยกับงาน 6) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง 7) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง 8) อึดทนในทัศนคติทางด้านจิตใจ 9) ความคิดในทางบวก 10) ความพากเพียรอดทน 11) การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ 12) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .95 ค่าของขนาดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอยู่ระหว่าง .46 - .99 การวิเคราะห์ความเหมาะสมทางโครงสร้างมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี ได้ค่าไคสแควร์เท่ากับ 1,658.64 (df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .057 ดัชนี NNFI เท่ากับ .974 ดัชนี CFI เท่ากับ .981 เมื่อทำการวิเคราะห์แยกเพศ ผลการวิเคราะห์สำหรับทั้งเพศชาย (ไคสแควร์ เท่ากับ 1,276.59 df เท่ากับ 528 ค่า RMSEA เท่ากับ .058 NNFI เท่ากับ .974 CFI เท่ากับ .978) และเพศหญิง (ไคสแควร์ เท่ากับ 1,223.03 df เท่ากับ 528) ค่า RMSEA เท่ากับ .075 NNFI เท่ากับ .961 CFI เท่ากับ .968) ไม่แตกต่างแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยตามแนวทางของ Middleton จึงมีความเหมาะสมทั้งในเชิงเนื้อหาและโครงสร้างในการนำไปใช้ได้กับนักกีฬาระดับเยาวชน

ชนิษฐา ระโหฐาน (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2553 อายุระหว่าง 20 – 35 ปี จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงอยู่ในระดับดี และนักกีฬาต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่อง การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดและการฝึกเทคนิคหรือฟอรมการเล่นให้เกิดความชำนาญ

สุรียัน สมพงษ์ (2554) งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และหาค่าความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 จำนวน 120 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความแม่นยำตรงโครงสร้าง (construct validity) ด้วยวิธีการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence) จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ และหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีการของครอนบาช (Cronbach Method) และหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (multiple comparison) ด้วยวิธีของ Tukey โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความแม่นยำตรงตามโครงสร้าง จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ และมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97 โดยมีความเชื่อมั่นขององค์ประกอบ ทั้ง 6 ด้าน ดังนี้ สมานและความตั้งใจ เท่ากับ 1.00 ความมุ่งมั่น เท่ากับ 0.80 ความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 0.95 การควบคุมพลังงานเชิงลบ เท่ากับ 0.80 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก เท่ากับ 0.95 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค เท่ากับ 0.75 และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสุด รองลงมาคือนักกีฬาเทควันโดที่มีความ

สามารถระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด ตามลำดับ

สุรเชษฐ ขวัญไณ, วิมล ประชากุล และสุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2556) การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ และศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬาสังกัดสถาบันการพลศึกษา การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ กลุ่มตัวอย่าง 10 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ ช่วงที่ 2 การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยวิธีการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาช แอลฟา และหาค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบ t ช่วงที่ 3 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ที่มีผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ หมายถึง นักกีฬาสามารถความคุมตนเอง มีสมาธิ มีความสามารถในการสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเองการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ มีความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้างค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66-1.00 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .96 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .38-.97 และพบว่านักกีฬามวยปล้ำโรงเรียนกีฬา มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ย เท่ากับ 118 ± 12.50

รัชดา อรหันตา (2557) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ ปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นเพื่อใช้ประเมินความ

เข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่า ก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟูรี และโปตเกียเตอร์ (Fourie, S. & Potgieter. 2001) ได้ศึกษาธรรมชาติของความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬา การศึกษานี้ได้ตรวจสอบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอน 131 คน และนักกีฬาชั้นเลิศ 160 คน วิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ค่าเฉลี่ยของอุปนิสัย ผลจากการวิจัยนี้ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 ด้านได้แก่ระดับแรงจูงใจ การจัดทักษะ ความมั่นใจในตนเอง ทักษะทางจิตใจ ระเบียบวินัยและการมุ่งความสำคัญที่เป้าหมาย การแข่งขัน การควบคุมของร่างกายและความต้องการของจิตใจ ความเป็นหนึ่งของทีม เตรียมทักษะ ความอดทนด้านจิตใจ และความเชื่อทางศาสนาและจริยธรรม และผู้ฝึกสอนได้มุ่งความสนใจไปที่ลักษณะนิสัยเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนนักกีฬาจะมุ่งความสนใจไปที่ความพยายามเป็นสิ่งสำคัญ

มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton, et al. 2003: Online) ทำการศึกษาเรื่องการวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยพยายามวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาวัดได้จริงหรือไม่ เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีและแบบวัดของโลเออร์ ที่วัดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ และนำมาใช้กับนักกีฬาบาสเกตบอลและกอล์ฟ โดยให้นักกีฬำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน ผลที่ได้รับ คือ มิดเดิลตันและคณะสามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาและเปรียบเทียบผลคะแนนกับผลของการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกันได้

โกลบี้ และเชิร์ (Golby & Sheard. 2004) ได้ทำวิจัยเรื่องระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับความแตกต่างของระดับความยากในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬารักบี้ฟุตบอลจำนวน 115 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล 3 ระดับ ได้แก่ การแข่งขันมืออาชีพ ระดับนานาชาติ การแข่งขันระดับ Super League และการแข่งขันดิวิชั่น 1 เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาระดับมืออาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลระดับนานาชาติ มีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านสูงที่สุด รองลงมาคือ การแข่งขันระดับ Super League และสุดท้าย คือ การแข่งขันดิวิชั่น 1 โดยนักกีฬาระดับนานาชาติมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุดเพราะได้ผ่านการแข่งขันระดับอื่นๆ มาก่อน ทำให้เกิดประสบการณ์และเพิ่มพูนความเข้มแข็งมากขึ้นตามลำดับ

แกรี่ และโจลี่ (Garry & Jolly. 2006) ศึกษาผลการตั้งเป้าหมายและระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อความสามารถและประสิทธิผลของนักกีฬาวูซู ที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์วูซู 2006 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 40 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 21 คน และนักกีฬาหญิง 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ และใช้แบบวัดลักษณะภาระงานและความเป็นตัวของตัวเอง จำแนกประเภทกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีภาระงานสูง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่ 2 มีภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง และทุกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายก่อนการแข่งขัน และใช้แบบสอบถาม แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อวัดและเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของแต่ละกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ 1 ซึ่งมีภาระงานสูงสุดมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่ากลุ่มที่ 2 นอกจากนี้ กลุ่มที่ 1 ยังมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 ด้วย แต่เมื่อใช้สถิติ Chi-Square วิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มนักกีฬาในการตั้งเป้าหมายประสิทธิผลในการแข่งขัน และการศึกษาถึงประสิทธิผลของการแข่งขันกีฬาวูซู พบว่า นักกีฬาที่ได้เหรียญมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทางด้านความมั่นใจในตนเอง และการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006) ได้ศึกษาวิจัยเชิงบรรยายเรื่องมุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) ความหมายและคำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง 3) ความสามารถในการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและ 4) ตัวแปรที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนของ Marietta College ได้จากการสุ่มคณะชนิดกีฬาโดยวิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจง ประกอบด้วย นักกีฬาเพศชาย 6 คน นักกีฬาเพศหญิง 7 คน และผู้ฝึกสอน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบและสรุปความหมายของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” หมายถึง เป็นการจดจ่อต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งต้องเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเองสูงมาก มีอารมณ์ไม่แปรปรวนง่ายอดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทราบว่าสามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจได้แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีวิธีการอย่างไร ตัวแปรของการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ประสบการณ์ของนักกีฬา การฝึกซ้อม สิ่งแวดล้อม กำลังใจ การฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

ลี และเกวอน (Lee Crust & Kayvon Azadi. 2010) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาของนักกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 107 คน

แบ่งออกเป็นผู้ชาย 67 คน ผู้หญิง 40 คน ใช้แบบทดสอบ MTQ 48 เพื่อวัดความเข้มแข็งทางจิตใจและใช้แบบทดสอบ TOPS เพื่อให้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผลจากการวิจัยสรุปว่า การพูดดีกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และกลยุทธ์ในการคลายความเครียดมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีผลในทางบวก ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตเจ้านั้นมีความสำคัญทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจของมิดเดิลตันและคณะ (Middleton, et al. 2004a) ซึ่งได้จำแนกความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 องค์ประกอบมาเป็นแนวทางในการศึกษา ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (SEFF) อึดทนโน้ทนทางด้านจิตใจ (MSC) ศักยภาพ (POT) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (TFOC) ความพากเพียรอดสาหัส (PERS) ความคุ้นเคยกับงาน (TFAM) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (PB) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (VAL) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (COMM) ความคิดในทางบวก (POSI) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (MIN) และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (PCOMP)



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 213 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเทนนิสชายและหญิง ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนจำนวน 213 คน แบ่งเป็น เพศชายจำนวน 135 คน และเพศหญิงจำนวน 78 คน ซึ่งได้มาการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory) ธนิดา จุลนิษฐ์พงษ์. 2553 ถูกสร้างและพัฒนาโดย มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton, et al. 2005a) ซึ่งได้ผ่านกระบวนการแปลและพัฒนาหาคุณภาพทั้งความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นในฉบับภาษาไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว มีลักษณะเป็นแบบรายงานตัวเองที่ใช้การประเมินแบบมาตราประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน และอันดับ 8 จริงสำหรับฉัน) ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจและในแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถามย่อย 3 ข้อ รวมทั้งหมด 36 ข้อ องค์ประกอบในแบบสอบถาม ได้แก่ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy : SEFF) ข้อคำถามที่ 4, 16, 28)

ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP) ข้อคำถามที่ 8, 20, 32) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL ข้อคำถามที่ 9, 21, 33) ศักยภาพ (Potential : POT ข้อคำถามที่ 6, 18, 30) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM ข้อคำถามที่ 10, 22, 34) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests : PB ข้อคำถามที่ 2, 14, 26) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimisation MIN ข้อคำถามที่ 3, 15, 27) อคติในทัศนคติทางจิตใจ (Mental Self-Concept : MSC ข้อคำถามที่ 12, 24, 36) ความคิดในทางบวก (Positivity : POSI ข้อคำถามที่ 11, 23, 35) ความพากเพียร อุทิศตน (Perseverance : PERS ข้อคำถามที่ 7, 19, 31) ความสนใจมุ่งมั่นกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC ข้อคำถามที่ 5, 17, 29) ความทุ่มเทต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM ข้อคำถามที่ 1, 13, 25) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95 แล้ว (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2553)

เกณฑ์ปกติของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ

ใช้เกณฑ์ปกติของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของ (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2553) ดัง
ภาคผนวก จ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของ (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2553) จำนวน 12 องค์ประกอบ มีค่าขนาดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ (Factor correlation) ต่ำสุดที่ .46 และสูงสุดที่ .99

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับนี้ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยทดลองใช้ (try - out) กับ นักกีฬาเทนนิสจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - coefficient) ด้วยวิธีของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงคณะกรรมการบริหาร กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยนัดหมาย วัน/เวลา กับนักกีฬาหลังการแข่งขัน เป็นเวลา 3 เดือน
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบทดสอบส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลส่วนบุคคลและสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตาราง และความเรียง
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้าน
3. ใช้สถิติทดสอบที(t-test)แบบ Independent sample t-test เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ1 และ3 ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมุติข้อ 2 ซึ่งหากพบว่ามีความสำคัญทางสถิติจะดำเนินการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ LSD
4. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	คะแนนที
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MS	แทน	ความแปรปรวน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
F	แทน	คะแนนเอฟ
Sig	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามสามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียงได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา (n = 213)

รายการ	ผู้ตอบแบบสอบถาม	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 เพศชาย	135	63.40
1.2 เพศหญิง	78	36.60
2. ประสบการณ์		
2.1 ประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี	73	34.30
2.2 ประสบการณ์ 3 – 5 ปี	107	50.20
2.3 ประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป	33	15.50
3. อันดับนักกีฬา		
3.1 ไม่มีอันดับนักกีฬา	146	68.50
3.2 มีอันดับนักกีฬา	67	31.50

จากตาราง 1 แสดงว่า นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยโดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.40 มีประสบการณ์ในการเล่น 3-5 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.20 และเป็นนักกีฬาเทนนิสไม่มีการจัดอันดับ อยู่ที่ร้อยละ 68.50

ตอนที่ 2 ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยสามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงได้ดังนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตามรายด้าน (n = 213)

ความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านต่างๆ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF)	17.01	1.35	ปกติ
2. ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP)	19.87	1.42	ปกติ
3. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)	17.15	1.41	ปกติ
4. ศักยภาพ (Potentail : POT)	18.74	1.50	ปกติ
5. ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM)	20.66	1.32	ปกติ
6. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (Personal Bests : PB)	21.03	1.18	สูงกว่าปกติ
7. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)	13.09	1.63	ต่ำกว่าปกติ
8. อึดมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self–Concept : AUM)	19.31	1.52	ปกติ
9. ความคิดในทางบวก (Positive : POSI)	15.17	1.44	ต่ำกว่าปกติ
10. ความพากเพียรอดสาหัส (Perseverance : PERS)	19.05	1.50	ปกติ
11. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC)	15.37	1.74	ต่ำกว่าปกติ
12. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)	20.16	1.30	ปกติ
ความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม	18.05	2.39	ปกติ

จากตาราง 2 แสดงว่า นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมีความเข้มแข็งทางจิตใจภาพรวมอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X}$ = 18.05, S.D. = 2.39) เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปกติ 8 ด้าน ได้แก่ ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP) อึดมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self–Concept : aum)

ความพากเพียรอดทน (Perseverance : PERS) ศักยภาพ (Potentail : POT) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL) และความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ เท่ากับ 20.66, 20.16, 19.87, 19.31, 19.05, 18.74, 17.15 และ 17.01 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.32, 1.30, 1.42, 1.52, 1.50, 1.50, 1.41 และ 1.35 ตามลำดับ ระดับต่ำกว่าปกติ 3 ด้าน ได้แก่ การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC) ความคิดในทางบวก (Positive : POSI) และการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 15.37, 15.17 และ 13.09 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.74, 1.44 และ 1.63 ตามลำดับ และระดับสูงกว่าปกติ 1 ด้าน ได้แก่ การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests : PB) ($\bar{X}$ = 21.03 ,S.D. =

ตาราง 3 ความถี่และร้อยละของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (n = 213)

ความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านต่างๆ	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (จำนวน/ร้อยละ)		
	สูงกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ
1. ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF)	0/0.0	133/62.4	80/37.6
2. ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP)	21/9.9	190/89.2	2/0.9
3. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)	0/0.0	147/69.0	66/31.0
4. ศักยภาพ (Potentail : POT)	7/3.3	192/90.1	14/6.6
5. ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM)	12/5.6	201/94.4	0/0.0
6. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests: PB)	22/10.3	191/89.7	0/0.0
7. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)	0/0.0	0/0.0	213/100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

ความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านต่างๆ	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (จำนวน/ร้อยละ)		
	สูงกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ
8. อึดทนโน้ทนทางจิตใจ (Mental Self-Concept : aum)	14/6.6	192/90.1	7/3.3
9. ความคิดในทางบวก (Positive : POSI)	0/0.0	39/18.3	174/81.7
10. ความพากเพียรอดสาหัส (Perseverance : PERS)	10/4.7	202/94.8	1/0.5
11. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC)	0/0.0	143/67.1	70/32.9
12. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)	6/2.8	207/97.2	0/0.0
ความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม	0/0.0	210/98.6	3/1.4

จากตาราง 3 แสดงว่า นักกีฬาเทนนิสส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีความเข้มแข็งทางจิตใจภาพรวมอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 98.6 เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายอยู่ในระดับปกติมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านความพากเพียรอดสาหัส และความคุ่นเคยกับงาน คิดเป็นร้อยละ 97.2, 94.8 และ 94.4 ตามลำดับ สำหรับด้านที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าปกติมากที่สุด ได้แก่ การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง รองลงมาได้แก่ ความคิดในทางบวกและ ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองคิดเป็นร้อยละ 100.0, 81.7 และ 37.6 ตามลำดับ สำหรับด้านที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าปกติมากที่สุด ได้แก่ การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเองรองลงมา ได้แก่ ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง และอึดทนโน้ทนทางจิตใจคิดเป็นร้อยละ 10.3, 9.9 และ 6.6 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังที่ระบุในสมมติฐาน สามารถนำมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงได้ดังนี้

ตาราง 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจำแนกตามเพศ (n = 213)

ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
1. ความเชื่อมั่นในความสามรถเฉพาะอย่าง ของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF)	ชาย	135	17.07	1.40	.852	
	หญิง	78	16.91	1.26		
2. ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับ คู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP)	ชาย	135	19.82	1.53	.625	
	หญิง	78	19.95	1.22		
3. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)	ชาย	135	17.01	1.41	1.895	
	หญิง	78	17.38	1.38		
4. ศักยภาพ (Potentail : POT)	ชาย	135	18.64	1.59	1.245	
	หญิง	78	18.91	1.34		
5. ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM)	ชาย	135	20.72	1.33	.892	
	หญิง	78	20.55	1.30		
6. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests: PB)	ชาย	135	20.99	1.18	.773	
	หญิง	78	21.12	1.18		
7. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)	ชาย	135	12.94	1.67	1.809	
	หญิง	78	13.36	1.54		
8. อึดมั่นในทัศนคติทางด้านจิตใจ (Mental Self–Concept : aum)	ชาย	135	19.54	1.49	3.035*	
	หญิง	78	18.90	1.49		
9. ความคิดในทางบวก (Positive : POSI)	ชาย	135	14.97	1.49	2.763*	
	หญิง	78	15.53	1.35		
10. ความพากเพียรอดทน (Perseverance : PERS)	ชาย	135	19.00	1.55	.661	
	หญิง	78	19.14	1.41		
11. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ ทำอยู่ (Task Focus : TROC)	ชาย	135	15.68	1.51	3.564*	
	หญิง	78	14.82	1.98		
12. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)	ชาย	135	19.86	1.25	4.720*	
	หญิง	78	20.69	1.23		
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ชาย	135	216.24	5.02	1.449	
	หญิง	78	217.26	4.71		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสชาย

จากตาราง 4 พบว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในภาพรวมของนักกีฬาเทนนิสชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจด้านความคิดในทางบวก ด้านการรวบรวมความตั้งใจ เฉพาะกับงานที่ทำอยู่ และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายนักกีฬาเทนนิสที่มีเพศต่างกันมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกตามประสบการณ์ (n = 213)

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ด้านความเชื่อมั่นในความ สามารถเฉพาะอย่าง ของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF)					
ระหว่างกลุ่ม	5.431	2	2.715	1.495	.227
ภายในกลุ่ม	381.527	210	1.817		
รวม	386.958	212			
ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (PositiveComparisons : PCOMP)					
ระหว่างกลุ่ม	8.244	2	4.122	2.061	.130
ภายในกลุ่ม	420.076	210	2.000		
รวม	428.319	212			
ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)					
ระหว่างกลุ่ม	32.381	2	16.190	8.760*	<.001
ภายในกลุ่ม	388.108	210	1.848		
รวม	420.488	212			
ด้านศักยภาพ (Potentail : POT)					
ระหว่างกลุ่ม	39.084	2	19.542	9.333*	<.001
ภายในกลุ่ม	439.714	210	2.094		
รวม	478.798	212			

ตาราง 5 (ต่อ)

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ด้านความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM)					
ระหว่างกลุ่ม	7.127	2	3.563	2.074	.128
ภายในกลุ่ม	360.855	210	1.718		
รวม	367.981	212			
ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests : PB)					
ระหว่างกลุ่ม	43.409	2	21.705	17.990*	<.001
ภายในกลุ่ม	253.360	210	1.206		
รวม	296.770	212			
ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)					
ระหว่างกลุ่ม	50.877	2	25.439	10.368*	<.001
ภายในกลุ่ม	515.245	210	2.454		
รวม	566.122	212			
ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept : AUM)					
ระหว่างกลุ่ม	14.510	2	7.225	3.210*	.042
ภายในกลุ่ม	474.654	210	2.260		
รวม	489.164	212			
ด้านความคิดในทางบวก (Positive : POSI)					
ระหว่างกลุ่ม	27.124	2	13.562	6.956*	.001
ภายในกลุ่ม	409.449	210	1.950		
รวม	436.573	212			
ด้านความพากเพียรอดทน (Perseverance : PERS)					
ระหว่างกลุ่ม	43.876	2	21.938	10.651*	<.001
ภายในกลุ่ม	432.556	210	2.060		
รวม	476.432	212			

ตาราง 5 (ต่อ)

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC)					
ระหว่างกลุ่ม	37.054	2	18.527	6.395*	.002
ภายในกลุ่ม	608.383	210	2.897		
รวม	645.437	212			
ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)					
ระหว่างกลุ่ม	21.113	2	10.557	6.556*	.002
ภายในกลุ่ม	338.136	210	1.610		
รวม	359.249	212			
ความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม					
ระหว่างกลุ่ม	3205.999	2	1602.999	174.200*	.000
ภายในกลุ่ม	1932.433	210	9.202		
รวม	5138.432	212			

จากตาราง 5 พบว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์แตกต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตามรายด้าน พบว่า โดยส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองด้านความรู้สึกในทางบวก เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง และด้านความคุ้นเคยกับงาน ซึ่งไม่แตกต่างทางสถิติ ดังนั้น จึงดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณ (multiple comparison) ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) ในด้านที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้ผลดังตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบรายค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่มีประสบการณ์แตกต่างกัน

ความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)				
ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	16.6438	17.3084	17.7273
ต่ำกว่า 3 ปี	16.6438	-	-.66458*	-1.08344*
3 – 5 ปี	17.3084		-	-.41886
สูงกว่า 5 ปี	17.7273			-
ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านศักยภาพ (Potentail : POT)				
ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	18.1507	19.0748	18.9697
ต่ำกว่า 3 ปี	18.1507	-	-.92408*	-.81901*
3 – 5 ปี	19.0748		-	.10507
สูงกว่า 5 ปี	18.9697			-
ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests: PB)				
ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	20.4795	21.1776	21.7879
ต่ำกว่า 3 ปี	20.4795	-	-.69812*	-1.30843*
3 – 5 ปี	21.1776		-	-.61031*
สูงกว่า 5 ปี	21.7879			-
ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)				
ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	12.5205	13.2150	13.9697
ต่ำกว่า 3 ปี	12.5205	-	-.69441*	-1.44915*
3 – 5 ปี	13.2150		-	-.75474*
สูงกว่า 5 ปี	13.9697			-

ตาราง 6 (ต่อ)

ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept : aum)

ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	18.9452	19.4766	19.5455
ต่ำกว่า 3 ปี	18.9452	-	-.53143*	-.60025
3 – 5 ปี	19.4766		-	-.06882
สูงกว่า 5 ปี	19.5455			-

ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความคิดในทางบวก(Positive : POSI)

ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	14.6849	15.3925	15.5455
ต่ำกว่า 3 ปี	14.6849	-	-.70759*	-.86052*
3 – 5 ปี	15.3925		-	-.15293
สูงกว่า 5 ปี	15.5455			-

ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความพากเพียรอดสาหัส (Perseverance : PERS)

ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	18.4521	19.2710	19.6667
ต่ำกว่า 3 ปี	18.4521	-	-.81897*	-1.21461*
3 – 5 ปี	19.2710		-	-.39564
สูงกว่า 5 ปี	19.6667			-

ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC)

ประสบการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
	$\bar{X}$	15.1233	15.2336	16.3333
ต่ำกว่า 3 ปี	15.1233	-	-.11036*	-1.21005*
3 – 5 ปี	15.2336		-	-1.09969*
สูงกว่า 5 ปี	16.3333			--

ตาราง 6 (ต่อ)

ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)

ประสพการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
$\bar{X}$		19.7808	20.2617	20.6970
ต่ำกว่า 3 ปี	19.7808	-	-4.8086*	-9.1615*
3 – 5 ปี	20.2617		-	-4.3259
สูงกว่า 5 ปี	20.6970			-

ประสพการณ์		ต่ำกว่า 3 ปี	3 – 5 ปี	สูงกว่า 5 ปี
$\bar{X}$		211.7534	218.0187	222.8182
ต่ำกว่า 3 ปี	211.7534	-	-6.26527*	-11.06476*
3 – 5 ปี	218.0187		-	-4.79949*
สูงกว่า 5 ปี	222.8182			-

จากตาราง 6 พบว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์สูงกว่า 5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม สูงกว่า กับนักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ 3 -5 ปี และต่ำกว่า 3 ปี ในขณะที่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ 3-5 ปี ก็มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม สูงกว่านักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งเมื่อพิจารณาแยกตามรายด้านพบว่า

ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานนักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์สูงกว่า 5 ปี และ 3-5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานสูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ ต่ำกว่า 3 ปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านศักยภาพ นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์สูงกว่า 5 ปี และ 3-5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านศักยภาพ สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเองนักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์สูงกว่า 5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง สูงกว่า กับนักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ 3 -5 ปี และต่ำกว่า 3 ปี ในขณะที่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ 3 -5 ปี ก็มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสพการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์สูงกว่า 5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง สูงกว่า กับนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ 3-5 ปี และต่ำกว่า 3 ปี ในขณะที่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ 3-5 ปี ก็มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านอัตรานอนหลับพักผ่อนด้านจิตใจนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ 3-5 ปีมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านอัตรานอนหลับพักผ่อนด้านจิตใจ สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คนอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านความคิดในทางบวกนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์สูงกว่า 5 ปี และ 3-5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านความคิดในทางบวก สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คนอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านความพากเพียรอดสู่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์สูงกว่า 5 ปี และ 3-5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านความพากเพียรอดสู่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คนอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ สูงกว่า 5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ สูงกว่า กับนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ 3-5 ปี และต่ำกว่า 3 ปี ในขณะที่นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ 3-5 ปี ก็มีความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์สูงกว่า 5 ปี และ 3-5 ปี มีความเข้มแข็งทางจิตใจในความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย สูงกว่า นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ ต่ำกว่า 3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คนอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจำแนกตามอันดับ (n = 213)

ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ	อันดับ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
1. ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self – Efficacy : SEFF)	มี	67	17.45	1.25	3.244*	
	ไม่มี	146	16.82	1.35		
2. ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP)	มี	67	20.07	1.12	1.437	
	ไม่มี	146	19.77	1.53		
3. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL)	มี	67	17.46	1.32	2.248*	
	ไม่มี	146	17.00	1.43		
4. ศักยภาพ (Potentail : POT)	มี	67	19.06	1.50	2.108*	
	ไม่มี	146	18.60	1.49		
5. ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFAM)	มี	67	20.97	1.21	2.373*	
	ไม่มี	146	20.51	1.35		
6. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (Personal Bests: PB)	มี	67	21.57	1.02	4.680*	
	ไม่มี	146	20.79	1.18		
7. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Miinimisation : MIN)	มี	67	13.63	1.70	3.299*	
	ไม่มี	146	12.85	1.55		
8. อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ (Mental Self–Concept : aum)	มี	67	19.85	1.63	3.653*	
	ไม่มี	146	19.05	1.40		
9. ความคิดในทางบวก (Positive : POSI)	มี	67	15.52	1.48	2.430*	
	ไม่มี	146	15.01	1.39		
10. ความพากเพียรอดทน (Perseverance : PERS)	มี	67	19.60	1.34	3.703*	
	ไม่มี	146	18.80	1.51		
11. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Focus : TROC)	มี	67	16.13	1.68	4.550*	
	ไม่มี	146	15.01	1.67		
12. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM)	มี	67	20.64	1.03	3.735*	
	ไม่มี	146	19.95	1.36		
ความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม	มี	135	221.96	2.41	15.817	
	ไม่มี	78	214.16	3.68		

จากตาราง 7 แสดงว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนที่มีอันดับ กับนักกีฬาเทนนิสที่ไม่มีอันดับ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 42 พบว่า ความเข้มแข็งภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านความรู้สึกลงในทางบวกเมื่อ เปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP) ที่ผลการเปรียบเทียบไม่แตกต่างกันทาง สถิติ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) ตามตัวแปรเพศ ประสบการณ์ และอันดับนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำนวน 213 คน ประกอบด้วย นักกีฬาชาย 135 คน และนักกีฬาหญิง 78 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory) ของธิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2553) ที่แปลมาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของมิดเดิลตันและคณะ (Middleton, 2005a) มีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ อัตรา 8 คะแนน เกณฑ์การประเมิน 3 ระดับได้แก่ ต่ำกว่าปกติ ปกติ และสูงกว่าปกติ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยหาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ต่ำสุดที่ .46 และสูงสุดที่ .99 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 ซึ่งสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. สรุปข้อมูลสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์) ส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 63.4 เพศที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.2 และเป็นนักกีฬาที่มีอันดับ คิดเป็นร้อยละ 68.5

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านต่างๆ ทั้ง 12 ด้าน และในภาพรวมของนักกีฬาเทนนิส เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 พบว่า

2.1 นักกีฬาเทนนิสที่มีเพศแตกต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านและจำแนกตามรายด้าน ดังนี้

1) ในภาพรวมนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 18.02 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 18.11 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่แตกต่างกัน

2) ในด้านความมั่นใจในตนเอง นักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 17.07 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 16.91 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่แตกต่างกัน

3) ในด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น นักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.82 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.95 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

4) ในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 17.01 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 17.38 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

5) ในด้านศักยภาพนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 18.64 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 18.91 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

6) ในด้านความคุ้นเคยกับงานนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.72 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.55 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่แตกต่างกัน

7) ในด้านความตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.99 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 21.12 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่แตกต่างกัน

8) ในด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลงนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 12.94 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 13.36 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9) ในด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใยนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.54 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 18.90 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10) ในด้านความคิดในทางบวกนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 14.97 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 15.53 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่แตกต่างกัน

11) ในด้านความพากเพียรสุหะนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.00 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 19.14 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

12) ในด้านความมุ่งมั่นกับงานที่ทำอยู่นักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 15.68 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 14.82 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

13) ในด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายนักกีฬาชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.86 ในขณะที่นักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 20.69 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักกีฬาเทนนิสที่มีอันดับแตกต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านและจำแนกตามรายด้าน ดังนี้

1) ในภาพรวมนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 18.50 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 17.85 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ในด้านความมั่นใจในตนเอง นักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 17.45 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 16.82 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ในด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้นนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.07 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 20.21 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 17.46 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 17.00 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ในด้านศักยภาพนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.06 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 18.60 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) ในด้านความคุ้นเคยกับงานนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.97 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 17.00 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7) ในด้านความตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 21.57 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 20.79 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8) ในด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลงนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 16.63 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 12.85 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9) ในด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.85 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 19.05 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10) ในด้านความคิดในทางบวกนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 15.52 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 15.01 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11) ในด้านความพากเพียรสุหาหะนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 19.60 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 18.80 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

12) ในด้านความมุ่งมั่นกับงานที่ทำอยู่นักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 16.13 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 15.01 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13) ในด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายนักกีฬาที่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 20.64 ในขณะที่นักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 19.95 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์แตกต่างกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้าน และจำแนกตามรายด้าน ดังนี้

1) ในภาพรวมนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 17.65 ประสบการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 18.17 และ ประสบการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 17.65 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ในด้านความมั่นใจในตนเองที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 17.00 ประสบการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 16.99 และ ประสบการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 17.24 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

3) ในด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้นที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 20.21 ประสบการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 19.79 และ ประสบการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 19.64 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

4) ในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 16.64 ประสบการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 17.31 และ ประสบการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 17.73 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ในด้านศักยภาพที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 18.15 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 19.07 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 18.97 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) ในด้านความคุ้นเคยกับงานที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 20.75 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 20.30 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 20.53 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกัน

7) ในด้านความตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 20.48 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 21.18 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 21.89 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8) ในด้านการจัดการความเครียดให้น้อยลงที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 12.52 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 13.22 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 13.97 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9) ในด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 18.95 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 19.48 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 19.55 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10) ในด้านความคิดในทางบวกที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 14.68 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 15.39 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 15.55 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11) ในด้านความพากเพียรอดสาหัสที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 18.45 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 19.27 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 19.67 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

12) ในด้านความมุ่งมั่นกับงานที่ทำอยู่ที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 15.12 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 15.23 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 16.33 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13) ในด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่มีประสพการณ์ต่ำกว่า 3 ปี เท่ากับ 19.78 ประสพการณ์ 3-5 ปี เท่ากับ 20.26 และ ประสพการณ์สูงกว่า 5 ปีเท่ากับ 20.70 ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

นักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันซึ่งสามารถจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาโดยอภิปรายตามรายด้านย่อยได้ดังนี้

1. ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง จากการศึกษตามตัวแปรเพศ พบว่า นักกีฬาชายอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงกว่านักกีฬาหญิงที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของนักกีฬาจะเกิดจากแรงจูงใจภายในโดยเฉพาะการประเมินตนเองว่า มีศักยภาพเหนือผู้อื่น มีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมีผลการแสดงความสามารถของตนในทิศทางบวกหรือมีความสามารถเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความมั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ หว่อง และคณะ (Wong, et all. 2006) ที่พบว่า นักกีฬาหญิงมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์ท้อแท้สูงกว่านักกีฬาชาย จึงอาจส่งผลให้นักกีฬาหญิงมีความเชื่อมั่นในความสามารถอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติดังกล่าว แต่ทั้งนี้ ผลการศึกษาเปรียบเทียบ พบว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อศึกษาเปรียบเทียบตามตัวแปรประสบการณ์ของนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติเช่นกัน โดยทั้งหมดมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยกเว้น นักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี ที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประสบการณ์ของนักกีฬาเทนนิส ที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี หรือมากกว่านี้เล็กน้อย อาจมีความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองใกล้เคียงกันเพราะกีฬาเทนนิสต้องได้รับการฝึกฝนเป็นระยะเวลายาวนาน ผลจากการศึกษาที่ระบุว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงลึกพบว่า มีคะแนนสูงกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี เพียง 0.1 คะแนนเท่านั้น ซึ่งมีผลไม่แตกต่างกันทางสถิติ รวมทั้งนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองไม่แตกต่างกัน และจากการศึกษาเปรียบเทียบจำแนกตามอันดับของนักกีฬา พบว่า มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่นักกีฬาผ่านการฝึกซ้อมและแข่งขันประจำ เพื่อให้มีอันดับ จะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองจึงอาจ

ส่งผลให้นักกีฬากลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจเปรียบเทียบกับผลการศึกษาของ แกรี่ และโจรี (Garry; & Jolly. 2006) ที่พบว่านักกีฬาที่มีความสามารถเข้าแข่งขัน จนได้รับเหรียญรางวัล หรือนักกีฬาที่มีอันดับ จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตนเองสูงกว่านักกีฬาที่ไม่เคยได้รับเหรียญรางวัลหรือนักกีฬาที่ไม่มีอันดับนั่นเอง

2. ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ โดยนักกีฬาหญิงมีคะแนนสูงกว่านักกีฬาชายและทั้งหมดมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนโดยจำแนกตามประสบการณ์ของนักกีฬา อันดับของนักกีฬา พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติด้วยเช่นกัน โดยทุกกลุ่มที่มีประสบการณ์ต่างกัน กลุ่มมีอันดับ และกลุ่มไม่มี อันดับของนักกีฬา มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง อยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งหมด และผลการศึกษาพบว่านักกีฬาเทนนิสที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ต้องได้รับการฝึกวิธีการคิด ในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันไว้ก่อน เพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ให้เป็นบวกได้ สร้างความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน ลดภาวะความวิตกกังวลซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬาที่จะลงแข่งขันทุกคน และผลการศึกษาของ น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์ (2542) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาตามสถานการณ์พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันไม่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อ ให้สามารถลดความวิตกกังวล อาจจะส่งผลดีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้นในขณะลงแข่งขันได้

3. ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน จากผลการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่เมื่อศึกษาตามตัวแปรประสบการณ์ของนักกีฬา และอันดับของนักกีฬา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะกลุ่มที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี กับกลุ่มที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี และกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนของทุกกลุ่มตามตัวแปรที่ศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งหมด ยกเว้นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี ที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ทั้งนี้เนื่อง จากความรู้สึกถึงคุณค่าของงานเป็นความรู้สึกที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลในการให้ความหมายต่อการประสบผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงานจึงอาจแตกต่างกันตามความรู้สึก และมุมมองของแต่ละบุคคลที่แตกต่าง สอดคล้องกับมิดเดิลตัน และคณะ (Middleton, et al. 2004a)

ที่กล่าวถึงกลยุทธ์หรือแผนการจัดการความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ เป็นลักษณะนิสัยที่ทำเป็นประจำของแต่ละคน

4. ด้านศักยภาพ จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านศักยภาพไม่แตกต่างกันทางสถิติ แสดงว่านักกีฬาเทนนิสที่ต่างประเทศกัน มีความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกายไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะได้รับการสร้างเสริมสุขภาพจากครอบครัว มีความแข็งแรงของตน จากการฝึกฝนที่ใกล้เคียงกัน จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจ ในความสามารถที่นักกีฬาพัฒนาตนเองผ่านมาได้สอดคล้องกันทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสรุปได้ตามที่เสนอดังกล่าว แต่เมื่อศึกษาตามตัวแปรประสบการณ์ของนักกีฬาที่แตกต่างกัน และอันดับของนักกีฬาที่แตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทุกกลุ่มที่กล่าวถึง มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งหมด โดยนักกีฬาที่มีอันดับและมีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี จะมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจด้านศักยภาพสูงที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุริยัน สมพงษ์ (2554) ที่พบว่า นักกีฬาที่มีอันดับหรือมีความสามารถต่างกันจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน โดยนักกีฬาที่มีความสามารถสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมากที่สุดด้วยเช่นกัน

5. ด้านความคุ้นเคยกับงาน เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการที่นักกีฬามีความเข้าใจที่ดีและมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน มีการฝึกทักษะประสบการณ์ทางด้านการแข่งขันกีฬาภายใต้สถานการณ์ที่กดดันด้วยความมุ่งมั่นในการแข่งขัน และการฝึกซ้อมอย่างมีวินัยภายในตนเอง ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่างกัน มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความคุ้นเคยกับงานไม่แตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้กลุ่มนักกีฬาที่มีประสบการณ์แข่งขันใกล้เคียงกันในช่วงระยะเวลาประมาณ 1 – 5 ปี จะมีการเข้าร่วมการแข่งขันค่อนข้างน้อยยกเว้นนักกีฬาบางคนที่ขวนขวายตั้งใจที่จะฝึกซ้อมและฝึกทักษะประสบการณ์แข่งขันตามรายการแข่งขันต่างๆ จนมีอันดับจึงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความคุ้นเคยกับงานในระดับสูง ซึ่งผลการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับ โกลบี้ และเชิร์ (Golby; & Sheard. 2004) ที่ศึกษาพบว่า นักกีฬาอันดับ สูงที่เป็นนักกีฬาระดับชาติจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาระดับซูเปอร์ลีกและระดับดิวิชัน

6. ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในหรือแรงขับเพื่อให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุด ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรเพศไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กฤตพรต บุญโรจน์ (2552) ที่พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของนักกีฬาเยาวชนชาย และนักกีฬาเยาวชนหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ในการศึกษาตัวแปรประสบการณ์ของนักกีฬาที่ต่างกัน และตัวแปรอันดับของนักกีฬาที่ต่างกัน พบว่า มีความเข้มแข็งทาง

จิตใจด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกกลุ่ม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเกิดจากการมีแรงจูงใจภายในที่แตกต่างกันนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาในบริบทของระดับแรงจูงใจโดย นิโคล พอลแมน, เลวี, และ บาชเฮาส์ (Nicholls, Polman, Levy; & Bach house. 2009) พบว่า ประสิทธิภาพของนักกีฬามีผลต่อความแตกต่างของความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเข้มแข็งทางจิตใจ ระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีประสิทธิภาพสูงหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงจะเป็นผู้ที่สร้างแรงจูงใจภายในได้ในระดับดี สามารถแสดงความสามารถที่ดีและโดดเด่นของตนเองออกมาได้

7. ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง เป็นกระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบากยากแค้น เพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤตนั้นๆ ไปได้ ซึ่งในแต่ละบุคคลน่าจะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลในสถานการณ์นั้นๆ และผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงไม่แตกต่างกันทางสถิติ ยกเว้นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งนักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาที่มีประสบการณ์สูงหรือนักกีฬาที่มีอันดับจะมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำ และนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ และประเด็นที่ศึกษาอีกประการหนึ่ง พบว่า คะแนนด้านการจัดการความเครียดให้ลดน้อยลงของทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติทั้งหมด แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 มีความสามารถในการจัดการความเครียดให้ลดน้อยลงอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้น นักกีฬาจึงควรเรียนรู้ทักษะการจัดการกับความเครียด เช่น การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การคิดเชิงบวก การจินตภาพ หรือสรรหาวิธีในการคลายความเครียดด้วยการนวดผ่อนคลาย การฟังเพลง การพูดคุย การเที่ยวพักผ่อน ถึงแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากในการแข่งขัน การควบคุมสติ ไม่ย่อท้อ ปรับความคิด ปรับมุมมองให้สถานการณ์ผ่อนคลายและเป็นบวก จะเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีจัดการกับความเครียดได้ดี สอดคล้องกับ ฮูเวอร์ (Hover. 2006) ที่ได้ศึกษามุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งได้สรุปผลการนิยามความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า หมายถึง เป็นการจรรจบต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ การอดทนฝึกซ้อมอย่างหนัก มีความมั่นใจในตนเองสูง อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย และมีสภาวะความเป็นผู้นำ

8. อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตนเองให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านอัตมโนทัศน์ทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 พบว่า คะแนนนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่สำหรับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งนักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเช่นกัน โดยทุกกลุ่มมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงอาจกล่าวได้ว่า นักกีฬาเทนนิสมีกระบวนการฝึกเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับดี ทั้งการฝึกเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงพอจะแก้ปัญหาได้ และเหนือกว่าผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การแสดงเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ฝึกการมีสติ การฝึกทักษะต่างๆ จนปฏิบัติเป็นอัตโนมัติ การฝึกความอดทนต่อความยากลำบาก การปรับปรุงพัฒนาตนเอง และการตระหนักรับรู้ผลการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมานี้ จะมีผลต่ออัตมโนทัศน์ทางจิตใจทั้งสิ้น

9. ด้านความคิดในทางบวก ผลการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความคิดในทางบวกของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 พบว่า ทั้งตัวแปร เพศ ประสบการณ์ และอันดับของนักกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาในทางลึกลงนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่างกัน พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความคิดในทางบวกไม่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเทนนิสแม้จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อย่างไร ยังคงมีความ คิดในทางบวกเสมอ ซึ่งจะส่งผลดีต่อเกมการแข่งขันโดยการเสริมสร้างความคิดทางบวกสามารถทำได้ โดยฝึกความมั่นใจ ความอดทน กระตุ้นความคิด สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง ปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นบวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นรอง ไม่ย่อท้อ จัดการกับทุกปัญหาด้วยความคิดในทางบวกเสมอ เป็นไปตามผลการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองของ รัชดา อรหันตา(2557) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก นักเรียนมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ด้านความพากเพียรอดสาหัส เป็นความคงที่สม่ำเสมอที่นักกีฬาแสดงออกต่อเป้าหมายที่ตั้งได้ เพื่อผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ได้เป็นผลสำเร็จ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านนี้นั้น นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีคะแนนไม่แตกต่างกันทางสถิติและอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งสองกลุ่ม ในขณะที่นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี กับนักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5 ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5

ปีขึ้นไป มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 รวมทั้ง นักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันทางสถิติด้วยเช่นกัน โดยทั้งหมดมีคะแนนอยู่ในระดับปกติ โดยนักกีฬาที่มีอันดับ และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป จะมีคะแนนด้านความพากเพียรสุดสหาะสูงที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาที่มีวุฒิภาวะสูง มีอันดับสูง มีประสบการณ์สูงนั้น จะมีความมุ่งมั่นทุ่มเทต่อเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอ ในด้านการฝึกซ้อมเพื่อสร้างความพร้อมสมบูรณ์ในการพิชิตอุปสรรคในเกมการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีกว่า จึงส่งผลให้พัฒนาอันดับของตนเองขึ้นมาได้ โดยความสำเร็จดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน ในด้านการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ให้โอกาสตนเองเมื่อผิดพลาดเสมอ วิเคราะห์เพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง และฝึกกระทำซ้ำๆ ด้วยความพากเพียรสุดสหาะจนกลายเป็นทักษะความชำนาญอัตโนมัติ ปฏิบัติได้อย่างราบรื่น และมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ซึ่งถ้านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งด้านความพากเพียรสุดสหาะต่ำก็จะเป็นการเกิดความผิดพลาด ดังเช่นผลการศึกษาของ ชนิษฐา ระโหฐาน (2544) ที่พบว่า นักกีฬาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2553 ถึงแม้ว่าจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมในระดับดีแต่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดและการฝึกเทคนิค หรือฟอรมการเล่นให้เกิดความชำนาญด้วยความพากเพียรสุดสหาะนั้นเอง

11. ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคงของ กระบวนการทางจิตใจต่องานที่ทำขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นๆ ออกจากสมาธินั้นๆ ได้ซึ่งผลจากการศึกษา พบว่า นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม และนักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร โดยทั้งหมดมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติทุกกลุ่ม และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป และนักกีฬาที่มีอันดับจะมีคะแนนสูงที่สุด แสดงให้เห็นว่า เพศ ประสบการณ์ และอันดับของนักกีฬา มีผลต่อการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ของนักกีฬา โดยนักกีฬาที่มีประสบการณ์สูงหรือนักกีฬาที่มีอันดับจะมีความตั้งใจมากกว่า แต่ในมุมมองด้านคะแนนกลับอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรได้รับการฝึกพัฒนา ซึ่งจุดที่การฝึกพัฒนา คือ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการฝึกความตั้งใจ ความมุ่งมั่นในกีฬานั้นโดยไม่สนใจสิ่งเร้าภายนอก เช่น ผู้ชม หรือเพื่อนร่วมทีม และสิ่งเร้าภายใน ได้แก่ ความวิตกกังวล การคิดถึงรางวัล และผลการแข่งขัน เป็นต้น เพราะจะทำให้การรวบรวมความตั้งใจถูกลดทอนลงไป เนื่องจากขาดสมาธิ

12. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย จากผลการศึกษาคความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 พบว่า นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 3 ปี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ระหว่าง 3 – 5

ปี และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป และนักกีฬาที่มีอันดับกับนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทุกกลุ่มมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยนักกีฬาหญิง นักกีฬาที่มีอันดับ และนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป จะมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาหญิงมีความมุ่งมั่น ต้องการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองคาดหวัง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กิลและดีเตอร์ (Gill; & Deeter.1988) ที่ได้ศึกษาการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนของแต่ละบุคคล ในการแข่งขันโดยใช้แบบวัด SOQ (Sport Orientation Questionnaire) พบว่า นักกีฬาหญิงจะมีคะแนนในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนของบุคคลสูงกว่านักกีฬาชาย แสดงให้เห็นว่า การกระทำที่ผูกมัดตนเอง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของนักกีฬาหญิงมีค่อนข้างมากกว่านักกีฬาชาย แต่ทั้งนี้การควบคุมอารมณ์ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายได้ ซึ่ง วองและคนอื่นๆ (Wong, et all. 2006) ได้ศึกษาเรื่องอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันคาราเต้ พบว่า นักกีฬาหญิงมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์อ่อนแอ ท้อแท้ สูงกว่านักกีฬาชาย ซึ่งเป็นสิ่งเร้าภายในตนเอง ที่อาจส่งผลต่อความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายได้

นักกีฬาเทนนิสจะต้องเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมในทุกๆ ด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิส ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ทั้งนักกีฬาชาย นักกีฬาหญิง นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่างกัน นักกีฬาที่มีอันดับ และนักกีฬาที่ไม่มีอันดับ มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งสิ้น โดยนักกีฬาหญิงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมสูงกว่านักเรียนชาย โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ด้านศักยภาพด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง ด้านความคิดในทางบวก ด้านความพากเพียรอดสาหัส และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ซึ่งทุกด้านที่กล่าวมานักกีฬาหญิงมีคะแนนสูงกว่านักกีฬาชายทั้งสิ้น สำหรับในเรื่องของประสบการณ์ พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์มากกว่าจะมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในทุกๆ ด้านสูงกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า ยกเว้นด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง และด้านความคุ้นเคยกับงานเท่านั้น และในส่วน of นักกีฬาที่มีอันดับของนักกีฬาด้วยเช่นกัน พบว่า ทุกด้านจะมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาที่ไม่มีอันดับของนักกีฬาทั้งหมด ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาจะสามารถเพิ่มขึ้นได้ ถ้านักกีฬานั้นฝึกฝนทุ่มเท เสริมสร้างประสบการณ์มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ควบคู่กับการพัฒนาทักษะของตนให้สูงขึ้นจนถึงระดับที่ตนเองพึงพอใจ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง ด้านความคิดในทางบวก และด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติในทุกๆ กลุ่มที่ศึกษา จึงควรเน้นการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง ด้านความคิดในทางบวก และด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ให้กับนักกีฬาเทนนิสให้มากขึ้น

2. นักกีฬาเทนนิสหญิงนอกเหนือจากข้อที่ 1 มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติจึงควรเน้นการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเองให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทนนิสในการแข่งขันระดับนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ หรือการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์

2. ควรมีการศึกษาเทคนิควิธีที่เหมาะสมในการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้ครอบคลุมทุกด้านรายย่อยให้กับนักกีฬาเทนนิส

3. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งจิตใจของนักกีฬาประเภทอื่นๆ ในการแข่งขันกีฬาในรายการต่างๆ ทั้งภายในประเทศ และระดับนานาชาติ

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. (2557). สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2557, จาก
<http://th.wikipedia.org/wiki/กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย>
- กฤตพรต บุญโจนน์. (2552). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของเยาวชนในเขตเทศบาลนคร
 เชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2552. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนิษฐา ระโหฐาน. (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง.
 ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรดา รัตนวิวัฒน์. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำของนักกีฬามวยปล้ำใน
 ประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทิมา จันทะบุตร. (2547). ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษา
 แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
 บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2552). การสร้างเกณฑ์ปกติแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจนักกีฬาทีม
 ชาติไทยและนักกีฬาไทย. รายงานการวิจัย. กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่าย
 วิทยาศาสตร์การกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553). การพัฒนาแบบ
 สอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. ชลบุรี: วารสารวิทยาศาสตร์
 ออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2551). ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อ
 ความเข้มแข็งทางจิตใจ. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์. (2542). ผลของฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตาม
 สถานการณ์การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเทนนิส. (2557). *ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเทนนิส*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2557, จาก www.educatepark.com/story/tennis.php
- เพ็ญพรรณ มุลมมงคล. (2548). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชดา อรหันตา. (2557). *การศึกษามลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วารสารศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาค้นคว้าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (ทฤษฎีและการปฏิบัติ)*. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก บุญนาค. (2548). *แรงจูงใจในการเลือกฝึกกีฬามวยไทยของนักกีฬาชายช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบูรณ์ ลิขิตยัวงศา. (2543). *การศึกษาค้นคว้าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8*. ปริญญาโท ค.ม. (คณะครุศาสตร์). ราชบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ถ่ายเอกสาร.
- สุริยัน สมพงษ์. (2554). *การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด*. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ วท.ม. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรเชษฐ ขวัญไณ, วิมล ประชากุล และสุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). *การศึกษาค้นคว้าความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬามวยปล้ำ*. วารสารวิชาการสถาบันพลศึกษา (กันยายน-ธันวาคม).
- อมรรัตน์ ศิริพงศ์. (2540). *การศึกษาค้นคว้าความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- อภิชัย บัวอยู่. (2551). แรงจูงใจของนักกีฬาเทนนิสสมัครเล่นที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขันเทนนิสระดับอาชีพ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bull, R.J.; Shambrook, C. J.; James, W. & Brooks, J. E. (2003, February). *Towards an Understanding of mental toughness in elite English cricketers*. In R. A Stretch, T.D.
- Cresswell, S. L. (2002). *KEY QUESTION ON MENTAL TOUGHNESS, Australia*. Department of Human Movement and Exercise Science. University of Western Australia.
- Crust, L., & Azadi, K. (2009). *Leadership preferences of mentally tough athletes*. Personality and Individual Differences. 47 (4). pp. 326 – 330.
- Eccles, J.S., & Harold, R.D. (1991). Gender differences in sport involvement : Applying The eccles' expectancy – value model. *Journal of Applied Sport Psychology*. 3, 7-35.
- 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.
- Frederick, Christina M. (1991). An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Level of Participation and Psychological Outcomes in The Domain of Physical Activity. *Dissertation Abstracts*. Ph.D.: The University of Rochester.
- Frederick, C.M., Morrison, C. & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise Affect and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*. 82, pp. 691-701.
- Frieze, I.H. (1981). Developmental social psychology theory and research. New York : Oxford University.
- Garry, K; & Jolly, R. (2006). *Goal profiles, mental toughness and is influence on performance outcomes among Wushu athletes*. Sport Science Unit, School of Medical Sciences. University Sains Malaysia, Kota Bharu, Kelantan State, Malaysia.

- Gill, D.L. (1986). Competitiveness among females and males in physical activity class. *Sex Roles*. 15, 223-247.
- Gill, D.L., & Deeter, T.E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 59, 191-202.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting : 10 steps to mental toughness and peak Performance*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M.R. (1985). Motive for participation in competitive youth Swimming. *The International Journal of Sport Psychology*. 16, 126-140.
- Gould, D., Dieffenbach, K, & Moffett. (2002). Psychological talent and their development In Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 172-204.
- Golby, J; & Sheard, M. (2004). *Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league*. University of Teesside. Personality and Individual Differences.
- Hodge, K. (1994). Mental toughness in sport : Lessons for life. The pursuit of personal Excellence. *Journal of Physical Education*. New Zealand. 27, 12-16.
- Hoover, Andrea J. (2006). A Study of Student – athletes and Coaches Views on Mental Toughness. *Master Thesis*. M.A. (Art) Marietta. College Marietta College.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness ? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 205-218.
- Kou, C.Z., M.Y. Huang., & C.C.Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self-Confidence and Trait Anxiety in Taiwanese Weightlifter*. (online)
- Lee C,& K, A. (2010). *Mental toughness and athletes' use of psychological strategies*. Sport, Health and Exercise Sciences. University of Hull. Hull and Health and Life Sciences. York St John University, York, UK.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sport*. New York : Penguin Group.
- _____. (1982). *Athletic excellence : Mental toughness training for sports*. Forum.
- _____. (1986). *Mental toughness training for sports : Achieving athletic excellence*. Lexington, M. A. : Stephen Greene Press.

- Martens, R. and Peterson, J.A. (1972). Group cohesiveness as a determinant of Success and member Satisfaction in team performance. *International review of Sport Psychology*. 6, 49-61.
- Middleton, S.C.; & et al. (2003). Mental Toughness: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport and Exercise Science*.
- Middleton, S.C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G.E., & Perry, C. (2004a). Discovering mental toughness : A qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Self Research Centre Biannual Conference*. Berlin.
- _____. (2004b). Mental Toughness Test : Is the Mental Toughness Test Tough Enough ? *International Journal of Sport and Exercise Science*.
- _____. (2004c). Developing the Mental Toughness Inventory. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.
- _____. (2005b). Making the Leap from Good to Great : Comparisons between Sub-Elite Athletes on Mental Toughness. *AARE Conference*. Sydney.
- Bull, R.J. Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J. E. (2003, February). *Towards an Understanding of mental toughness in elite English cricketers*. In R. A Stretch, T.D.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A. R. & Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in Sport : Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. 47, 73-75.
- Norris, E. K. (1999). Epistemologies of champions : A discursive analysis of champions' Retrospective attributions ; Looking back and looking within. Michigan : Michigan University Microfilms International.
- Wang, J. (1993). Youth sport motivation in the people's republic of China. *Dissertation Abstracts International*. 53 (9), 3142-A
- White ; & Sally, A. (1996, December). The Relationship Between Goal Orientation Beliefs About the Causes of Sport and Success, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and recreational Sport Participants. *Sport Psychologist*. 10 (1) : 58-72.

Wong, Rebecca S. K., Thung, Jin Seng., & Willy, Fieter. (2006). Mood and Performance in young Malaysian Karateka. *Journal of Sports Science and Medicine*. (5) 54-59.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเทนนิส



ประวัติและความเป็นมาของกีฬาเทนนิส มีหลักฐานพบว่า ประมาณศตวรรษที่ 13 ประเทศฝรั่งเศสมีการเล่นเกมซึ่งเป็นต้นกำเนิดของกีฬาเทนนิสเรียกว่า Le Jeu Du Paume (เจอเดอปุม) หรือเป็นภาษาอังกฤษว่า The Game of the Palm (เกมส์ของฝ่ามือ) เป็นกีฬาของชนชั้นสูงที่เล่นในร่มโดยใช้ฝ่ามือตีลูกบอลทรงกลม หลังจากนั้นจึงมีการใช้แร็คเก็ตแทนฝ่ามือกีฬาแมทช์หนึ่ง จะมี 24 เกม ในแต่ละเกมจะมี 4 แด้มและแด้มละ 15 คะแนน (ในหนึ่งชั่วโมง สามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงๆ ละ 15 นาที) เมื่อนักกีฬาเล่นได้แด้ม 45 คะแนนเท่ากัน จะต้องเล่นให้ได้ 2 แด้มติดกันจึงเป็นผู้ชนะ ดังนั้นถ้าเล่นได้แด้ม 45 เท่ากัน ต้องเล่นอีก 2 แด้มคือ 15 และ 15 ซึ่งเมื่อรวมคะแนนทั้งหมดเข้าด้วยกัน คะแนนจะเกิน 60 ($45 + 15 + 15 = 75$) จึงตกลงเปลี่ยนคะแนนเมื่อแด้มเท่าจาก 45 : 45 คะแนน มาเป็น 40 : 40 คะแนน แล้วแด้มต่อไปจะเป็นแด้มละ 10 คะแนน ($40 + 10 + 10$) และถ้าเกิดได้คะแนน 50 : 50 เท่ากัน ต้องเล่นกันใหม่จนกว่าจะได้ 2 แด้มติดกัน จึงเป็นผู้ชนะ เช่นเดียวกับการเล่นเกม เมื่อได้ 23 เกมเท่ากัน จะแพ้ชนะกัน ต้องได้ 2 เกมติดกัน ซึ่งรวมแล้วจะเกิน 24 เกม จึงลดเป็นเมื่อได้ 22 เกมเท่ากันแล้วต้องได้อีก 2 เกมติดต่อกันจึงเป็นฝ่ายชนะ แต่การเล่นนานถึง 24 เกม ใช้เวลานานมาก ดังนั้นจึงค่อยๆ ลดลงจาก 24 เกม เหลือ 12 เกม จนในที่สุดเหลือ 6 เกมดังเช่นในปัจจุบันในตอนต้นศตวรรษที่ 17 มีการสร้างคอร์ทหน้าป้อมในกรุงปารีสและกีฬานี้เป็นที่นิยมมาก จนกระทั่งนำไปสู่การพนัน ทำให้กีฬานี้ถูกห้ามเล่นในที่สาธารณะแต่อนุญาตให้เล่นได้ในกลุ่มสังคมชั้นสูง และในตอนปลายศตวรรษที่ 18 คำว่า เตอเน่ (Tenez) ก็ปรากฏขึ้น บางทีอาจเป็นเพราะชาวอังกฤษพยายามออกเสียงตามภาษาฝรั่งเศสโบราณ ซึ่งคำว่า "เตอเน่" แปลว่าเล่นหรือจับจึงเพี้ยนไป ในที่สุดกลายเป็น เทนนิส (Tennis) ตอนปลายศตวรรษที่ 16 Le Jeu Du Paume ถูกนำเข้าไปในประเทศอังกฤษ จึงนับได้ว่าประเทศอังกฤษมีส่วนในการพัฒนากีฬานี้ ในปี ค.ศ. 1327 - 1377 กษัตริย์เอ็ดเวิร์ดที่ 3 ได้สร้างคอร์ทขึ้นภายในพระราชวังวินเซอร์ และในปี ค.ศ. 1414 เจ้าชาย Dauphin แห่งฝรั่งเศส ได้ถวายของขวัญแก่พระเจ้าเฮนรี่ที่ 5 เป็นลูกบอลสำหรับใช้เล่นเกมนี้ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1874 นายพันตรี วอลเตอร์ คลีฟตัน วิกฟิลด์ (Major Walter Clopton Wingfield) ได้ดัดแปลงการเล่นมาจากกีฬาเทนนิสซึ่งแต่เดิมเล่นกันในร่มมาเล่นกลางแจ้ง และเรียกชื่อว่า Sphairistike แปลว่า Play ในภาษากรีกอุปกรณ์การเล่นต่างๆ ได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ไว้ตามกฎหมาย ซึ่งประกอบด้วย เสา ตาข่าย ลูกบอล ไม่แร็คเก็ต และกติกาการเล่น สนามเทนนิสมีลักษณะตรงกลางแคบแต่ทางด้านซ้ายขวาผายออก คล้ายนาฬิกาทราย สำหรับตาข่ายที่ใช้กันตรงกลางสูง 7 ฟุตเหมือนตาข่ายเบดมินตัน ในระยะต่อมากีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมและเล่นกันทั่วทั้งประเทศอังกฤษ แต่ละแห่งก็ตั้งกฎเกณฑ์และกติกาของตนเองขึ้น ตาข่ายที่กั้นกลางสนามก็เลื่อนจากที่สูงมาตั้งบนพื้น ในปี ค.ศ. 1875 สโมสรแมรีลีบอน คริกเกต (The Marylebone Cricket Club) ซึ่งเป็นสโมสรที่สำคัญในการดูแลมาตรฐานของเกมกีฬาต่างๆ และได้รับการสนับสนุนจากสโมสรฮอลลิงแลนด์โครเก้ท (The All England Croquet Club, ก่อตั้งเมื่อปี 1868

อยู่ชานเมืองของกรุงลอนดอนที่มีชื่อว่า Wimbledon) ได้พยายามเข้ามามีบทบาทในการควบคุมมาตรฐานของกีฬานี้ และได้ตั้งกติกาการเล่นเทนนิสขึ้นมาใหม่ ซึ่งแตกต่างไปจากของพันตรีวิงฟิลด์ ทำให้คนอังกฤษหันมาเล่นเทนนิสกันมากขึ้น มีการสร้างสนามเทนนิสขึ้นทั่วไป และในปี ค.ศ. 1877 ได้มีการจัดการแข่งขันเทนนิสชิงชนะเลิศแห่งชาติขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกาจากบันทึกส่วนใหญ่ พบว่า แมรี เอาเทอร์บริดจ์ (Mary Outerbridge) ได้ไปพบกีฬาเทนนิสที่เบอร์มิวดา (Bermuda) และในปี ค.ศ. 1874 ได้นำอุปกรณ์และวิธีการเล่นกีฬานี้มาเผยแพร่ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเล่นกันที่ The Staten Island Cricket and Baseball Club รัฐนิวยอร์ก แต่นักประวัติศาสตร์ชาวอังกฤษ Tom Todd ได้บันทึกไว้ว่าเป็น Dr. James Dwight เป็นผู้นำกีฬาเทนนิสเข้ามายังประเทศสหรัฐอเมริกาในตอนต้นของปีเดียวกัน ซึ่งไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าใครเป็นคนแรก อย่างไรก็ตามแมรีเป็นคนที่ยพยายามผลักดันกีฬาเทนนิสในรัฐนิวยอร์ก ส่วนดอกเตอร์เจมส์ แพทย์หนุ่มจากมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด (Harvard Medical School) เป็นผู้ที่ยกย่องกีฬาเทนนิสของอเมริกาและได้ชื่อว่าเป็น บิดาแห่งกีฬาเทนนิสอเมริกา (Father of Tennis U.S.) โดยเป็นผู้ฝึกสอนแชมป์ชายเดี่ยวคนแรกของอเมริกา Dick Sears และเล่นคู่กับ Sears จนได้ตำแหน่งชนะเลิศประเภทชายคู่ในรายการ U.S. Open กีฬาเทนนิสได้ถูกบรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกตั้งแต่ครั้งแรกที่กรุงเอเธนส์ (ปี ค.ศ. 1896) เรื่อยมาจนถึงการแข่งขันโอลิมปิกที่กรุงปารีสในปี ค.ศ. 1924 หลังจากนั้นก็ได้ถูกยกเลิกไปและได้ถูกบรรจุอยู่ในกีฬาโอลิมปิกอีกในปี ค.ศ. 1988 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีปี ค.ศ. 1900 เกมส์การเล่นเทนนิสได้พัฒนาขึ้นมาก Renshaws เป็นผู้เริ่มการขึ้นเล่นหน้าเน็ต, Lawford ใช้ลูกท็อปปิน (Topspin), Dwight Davis ผู้คิดวิธีการเสิร์ฟแบบอเมริกันทวิส (American Twist) ได้ให้ถ้วยรางวัลสำหรับการแข่งขันประเภททีมระหว่างอังกฤษกับอเมริกา ซึ่งต่อมาได้เปิดโอกาสให้ประเทศอื่นเข้าร่วมการแข่งขันและเป็นรายการแข่งขันประเภททีมชายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเรียกว่า การแข่งขันเดวิสคัพ (Davis Cup)

ปี ค.ศ. 1913 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ในสมัยนั้นเรียกว่า International Lawn Tennis Federation - ILTF, ปัจจุบันคือ International Tennis Federation - ITF) เพื่อวางกฎระเบียบ กติกาต่างๆ ให้เป็นสากลและประสานงานระหว่างประเทศสมาชิกปี ค.ศ. 1919-1945 ถือเป็นช่วงทองของกีฬาต่างๆ มีนักกีฬาระดับซูเปอร์สตาร์กำเนิดขึ้นมากมาย เช่น เบสบอล - Babe Ruth; มวย - Jack Dempsey; กอล์ฟ - Bobby Jones; ม้าแข่ง - Man o' War; เทนนิส - Bill Tilden, Suzanne Lenglen, Helen Wills Moody

ปี ค.ศ. 1946-1967 สิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 ยังมีการแบ่งแยกระหว่างนักเทนนิสสมัครเล่น (Amateurs) และนักเทนนิสอาชีพ (Pros) รายการแข่งขันที่สำคัญต่างๆ ยังไม่อนุญาตให้นักเทนนิสอาชีพเข้าแข่ง เช่น Australian, French, Wimbledon, U.S Open รวมทั้ง Davis Cup นักเทนนิสที่มีชื่อเสียงในยุคนี้ได้แก่ Jack Kramer, Pancho Segura, Pancho Gonzalez, Althea

Gibson, Maureen Connolly, Rod Lever, Ken Rosewall & Lew Hoad, Neale Fraser, John Newcombe, Billie Jean King

ปี ค.ศ. 1968-1996 เป็นยุคที่เรียกว่า Open Era รายการแข่งขันที่สำคัญหลายรายการมีเงินรางวัล และเปิดให้ทั้งนักเทนนิสสมัครเล่นและนักเทนนิสอาชีพเข้าแข่งร่วมกัน กีฬาเทนนิสกลายเป็นธุรกิจกีฬาที่ทำเงินมหาศาล มีการก่อตั้ง WCT (World Championship Tennis) และ ATP (Association of Tennis Pros) ในปี 1967 และ 1972 ตามลำดับ (2557: Online)

ประวัติกีฬาเทนนิสในประเทศไทย

ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าใครเป็นผู้นำกีฬาเทนนิสเข้ามาสู่ประเทศไทยและในสมัยใด แต่สันนิษฐานว่าคงจะเริ่มเล่นในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยชาวอังกฤษและอเมริกันที่เดินทางเข้ามาในประเทศไทย แต่ในขณะนั้นคนไทยยังไม่สนใจการเล่นเทนนิสมากนัก คงเล่นกันในกลุ่มคนต่างชาติ ต่อมาจึงมีเจ้านายคนไทยชั้นสูง และข้าราชการชั้นสูงเริ่มเล่นลอนเทนนิสกัน ครั้งนั้นนักเทนนิสไทยบางท่านนั่งผ้าม่วง เล่นเทนนิส บางคนระหว่างการเล่นก็กินหมาก ต่อมาจึงนั่งกางเกงขายาว และต้องใส่ขาวตามแบบฉบับของชาวฝรั่ง ถือว่าเล่นเทนนิสต้องนั่งกางเกงขายาวสีขาวเป็นการสุภาพกว่าชาลัน จนกระทั่งในราวปี พ.ศ. 2460 ประชาชนให้ความสนใจกันมากขึ้น จึงมีการตั้งสโมสรเทนนิสขึ้นอย่างเป็นทางการแห่งแรกที่พระราชอุทยานสราญรมย์ มีสมาชิกครั้งแรกเพียง 10 คน ต่อมาเปลี่ยนสถานที่ไปเล่นที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ แต่ก็ล้มเลิกไปในที่สุด ในระหว่างนั้นก็มีอีกสโมสรหนึ่งที่มีการเล่นลอนเทนนิสคือ บางกอกยูไนเต็ดคลับ แต่เป็นสนามซีเมนต์เพียงสนามเดียว และมีเอกชนตั้งสโมสรลอนเทนนิสขึ้นหลายแห่ง เช่น บริษัทบอร์เนียว บริษัท บอมเบย์เบอร์มา ที่บ้านมิสเตอร์คอลลิน ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ และยังมีการเล่นลอนเทนนิสที่บ้านมิสเตอร์ลอฟตัส ซึ่งอยู่ใกล้โรงเรียนนายเรือ ธนบุรี บ้านหม่อมแม็คฟาลแลนด์ ที่โรงพยาบาลศิริราช และบ้านมิสเตอร์บัลโฟร์ หลังกองทัพอากาศ สำหรับในหมู่คนไทยเช่นที่กระทรวงเกษตร สโมสรโรงเรียนนายเรือ

ในปี พ.ศ. 2469 กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ได้ทรงจัดตั้งลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ขึ้น โดยได้รับความร่วมมือจากสโมสรเทนนิส 12 สโมสรคือ ราชกรีฑาสโมสร สโมสรรถไฟ สโมสรกีฬาอังกฤษ สโมสรกีฬาสามัคยาจารย์ สโมสรนครสวรรค์ สโมสรสีลม สโมสรลำปาง สโมสรนครรัฐ สโมสรเชียงใหม่ สโมสรสงขลา สโมสรกลาโหมและสโมสรภูเก็ต ได้ส่งผู้แทนเข้าประชุมกันเป็นครั้งแรกที่วังกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ในที่ประชุมก็ได้ลงมติเอกฉันท์ให้ตั้ง "ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย" และได้ทรงดำรงตำแหน่งนายกของลอนเทนนิสสมาคมเป็นคนแรก พร้อมทั้งได้ออกกฎข้อบังคับของสมาคมฯ ขึ้นใช้เป็นมาตรฐานทั่วไป ซึ่งได้ใช้เป็นบรรทัดฐานมาจนถึงปัจจุบันนี้ คณะกรรมการชุดแรกของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยคือ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ทรงเป็นนายกสมาคมฯ นาย

อาร์ดี. เครก เป็นเลขานุการกิตติมศักดิ์ พระยาสุพรรณสงครามบัตินเป็นเหรียญกิตติมศักดิ์ส่วนสโมสรที่อยู่ในเครือที่ได้รับเลือกเป็นกรรมการคือ

1. ราชกรีฑาสโมสร
2. สโมสรกีฬาสามัคยาจารย์
3. สโมสรกีฬาอังกฤษ
4. สโมสรสීම
5. สโมสรกลาโหม

พระวรวงศ์เธอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ได้ทรงมีส่วนสำคัญในการสร้างลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย และได้ทรงดำรงตำแหน่งนายกสมาคมตั้งแต่ พ.ศ. 2470 ถึง พ.ศ. 2482 เป็นเวลาถึง 12 ปี ต่อมาในปี พ.ศ. 2482 พลเอกหลวงพรหมโยธี ได้รับเลือกเป็นนายกสมาคม ในวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2484 พ.ต.ท. ขุนศรีวรการ ได้รับเลือกเป็นนายกสมาคม และในปี พ.ศ. 2490 หม่อมเจ้าวิมวาทิตย์ รัพีพัฒน์ ทรงเป็นนายกสมาคม ถือว่าวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2470 เป็นวันสถาปนาลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย อย่างเป็นทางการ และในปลายปี พ.ศ. 2470 ทางสมาคมฯ ได้จัดการแข่งขันลอนเทนนิสเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทยขึ้นเป็นครั้งแรกที่สโมสร สීම และในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 พระองค์ทรงรับเอาลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ เนื่องจากพระองค์ทรงโปรดกีฬาเทนนิสมากและทรงเทนนิสอยู่เสมอในสนามเทนนิสวังสุโขทัย

ในปี พ.ศ. 2494 คณะกรรมการสมาคมได้คิดตราเครื่องหมายของสมาคมขึ้นเป็นพระมหามงกุฎ มีเครื่องหมาย 7 อยู่ข้างใต้ เพื่อเป็นการระลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว และในปี พ.ศ. 2495 ทางสมาคมฯ ได้แปลกติกาลอนเทนนิสของสมาคมลอนเทนนิสระหว่างชาติขึ้นเพื่อเป็นหลักในการแข่งขันและได้เผยแพร่ให้ผู้สนใจกีฬาประเภทนี้ทราบโดยทั่วกัน

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา ทางลอนเทนนิสสมาคมฯ ได้จัดการแข่งขันให้กว้างขวางขึ้น มีการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทยขึ้นทุกภาคและคือนักกีฬาที่ชนะเลิศเอามาแข่งขันเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทย ซึ่งแบ่งการแข่งขันออกเป็นหลายประเภท เช่น ประเภทชายเดี่ยว ประเภทชายคู่ ประเภทหญิงเดี่ยว ประเภทหญิงคู่ ประเภทคู่ผสม ประเภทชายเดี่ยวสูงอายุ (อายุ 50 ปีขึ้นไป) ประเภทชายคู่สูงอายุ (อายุรวมกัน 100 ปีขึ้นไป) เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2509 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 ซึ่งจัดการแข่งขันเทนนิสที่สนามกีฬาแห่งชาติ ปทุมวัน ด้านหลังสนามศุภชลาศัย และหลังจากเสร็จการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์แล้ว กรมพลศึกษาได้อนุญาตให้ลอนเทนนิสสมาคมฯ เข้ามาใช้ห้องทำงานและสนาม 10 สนาม และต่อมอลอนเทนนิสสมาคมฯ ได้เปิดเทนนิสให้กับประชาชนทั่วไป

ปี พ.ศ. 2520 เมื่อองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย ในปัจจุบัน) ได้จัดสร้างสนามเทนนิส จำนวน 6 คอร์ต ขึ้นในบริเวณองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก ได้มอบให้ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นผู้ครอบครอง และใช้สนามเทนนิสให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินกิจการของสมาคม และได้สร้างอาคารที่ทำการให้แก่ สมาคม ที่สนามเทนนิสแห่งนี้ด้วย

กีฬาเทนนิสในประเทศไทยได้พัฒนาขึ้นมา ในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 8 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2521 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพนั้น นักเทนนิสประเภทคู่ผสมของไทย คือ จารึก เสงษ์รัมย์ นักเทนนิสชาวจังหวัดอุดรธานี และสุทธาสินี ศิริกายะ ได้ตำแหน่งชนะเลิศ ปัจจุบันมีนักเทนนิสไทยอยู่ในระดับโลกหลายคน และหวังว่าทุกๆส่วนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย คงมีแผนงานระยะยาวที่จะทำให้กีฬาเทนนิสเมืองไทยมีมาตรฐานเท่าเทียมกับประเทศอเมริกาและกลุ่มในประเทศยุโรป



ภาคผนวก ข
กิตติกรรมคุณมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 42 (นนทรีเกมส์)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม



กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42



ภาพประกอบ 3 นนทรีเกมส์
(กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. Online)

คำขวัญ หลากหลายสถาบัน สร้างสรรค์ให้เป็นหนึ่ง

ชนิดกีฬา 31 ชนิด

พิธีเปิด 15 มกราคม 2558

พิธีปิด 24 มกราคม 2558

สนามกีฬาหลักสนามกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนสำหรับการเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 หรือ นนทรีเกมส์ ในระหว่างวันที่ 15-24 มกราคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองในโอกาสที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครบรอบ 72 ปี และ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนครบรอบ 36 ปี โดยจัดการแข่งขันภายใต้แนวคิด “Green Clean Safety Healthy Wealthy”

ผศ.ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายนิสิต กีฬาและศิลปวัฒนธรรม ได้เผยถึงการเตรียมความพร้อม ในการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 “นนทรีเกมส์”มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 8,000 ไร่ มีสนามกีฬาหลักที่ใช้ในการแข่งขัน ประกอบด้วย สนามกีฬาจังหวัดนครปฐมแห่งใหม่ ที่ได้มาตรฐาน สามารถรองรับการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับชาติได้ รวมถึงสนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนและสนามในเครือข่ายความร่วมมือโดยคาดว่าจะมีผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร เจ้าหน้าที่และนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกว่า 15,000 คน

สัญลักษณ์และมาสคอต



ตราสัญลักษณ์การแข่งขัน “แสนรัก” สัตว์นำโชคในการแข่งขันกีฬา

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

มหาวิทยาลัยครั้งที่ 42

ภาพประกอบ 4 สัญลักษณ์และมาสคอต
(กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. Online)

ตราสัญลักษณ์

นำดอกนนทรีมาจัดวางองค์ประกอบพร้อมกับลายเส้น ตัวเลข 42 แสดงการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อถึงการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ซึ่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เป็นเจ้าภาพ ห่วงเจ็ดห่วง หมายถึง มิตรภาพและความสามัคคีของสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ 7 กลุ่มที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาครั้งนี้ ออกแบบโดย นายปิยะรัฐ จันทร์อ่อน ผู้ที่ชนะเลิศจากการประกวดตราสัญลักษณ์ครั้งนี้สื่อที่ใช้มีความหลากหลายเพื่อสื่อถึง สีสนั่น ความสนุกสนานที่หลายสถาบันได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

- สีเหลือง มาจากดอกนนทรี
- สีเขียว เป็นสีประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สีชมพู มาจากดอกชมพูพันธุ์ทิพย์
- สีฟ้าอมเขียว เป็นสีที่แสดงถึงความสมบูรณ์ของธรรมชาติของสถาบัน โดยรวมทั้งผืนน้ำและป่าไม้

- สีเทา เป็นสีแห่งความเป็นกลาง หมายถึงความเป็นกลางของเจ้าภาพ ซึ่งสื่อความหมายว่า สิ่งนี้นักกีฬาจากทุกสถาบันที่จะได้รับมากกว่าเกมส์การแข่งขัน คือ ความรัก ความสามัคคี ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย เรียนรู้การทำงานเป็นทีม และเรียนรู้วัฒนธรรมระหว่างเพื่อนต่างสถาบัน สร้างความประทับใจต่อกันแม้การแข่งขันจะสิ้นสุดลง ประกอบด้วยทัพนักกีฬา 114 สถาบันอุดมศึกษาที่จะมาร่วมแข่งขันในครั้งนี้

สัตว์นำโชค

สัตว์นำโชค คือ 'น้องแสนรัก' เป็นโคพันธุ์กำแพงแสน เป็นวัวสายพันธุ์ที่ได้รับการปรับปรุงพันธุ์โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน นิยมนำร่อนำเอ็นดู แข็งแรง ร่าเริง สนุกสนาน เป็นมิตรกับทุกคน เป็นที่มาของชื่อแสนรัก โดย "แสน" มาจากคำว่า กำแพงแสน และ "รัก" มาจากคำว่า น่ารัก

สถาบันที่เข้าร่วม

สถาบันการศึกษาที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 มีจำนวนทั้งสิ้น 114 สถาบัน

รายชื่อสถาบันที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

- | | |
|---|--|
| 1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | 2. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ |
| 3. มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี | 4. มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น |
| 5. มหาวิทยาลัยเกริก | 6. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต | 8. มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 9. มหาวิทยาลัยคริสเตียน | 10. มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา |
| 11. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ | 12. มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น |
| 13. มหาวิทยาลัยทักษิณ | 14. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 15. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า | 16. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร |
| พระนครเหนือ | |
| 17. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ | 18. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล |
| ตะวันออก | |
| 19. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี | 20. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร |
| 21. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ | 22. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา |
| 23. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย | 24. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ |
| 25. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน | 26. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี |
| 27. มหาวิทยาลัยธนบุรี | 28. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 29. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต | 30. มหาวิตายาลัยนครพนม |
| 31. มหาวิตายาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ | 32. มหาวิตายาลัยนเรศวร |
| 33. มหาวิตายาลัยนอร์ทกรุงเทพ | 34. มหาวิตายาลัยนอร์ทเชียงใหม่ |
| 35. มหาวิตายาลัยนานาชาติแสดมฟอร์ด | 36. มหาวิตายาลัยบูรพา |

37. มหาวิทยาลัยปทุมธานี
39. มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น
41. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
43. มหาวิทยาลัยแม่โจ้
45. มหาวิทยาลัยรังสิต
47. มหาวิทยาลัยราชธานี
49. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
51. มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
53. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
55. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
57. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
59. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
61. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
63. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
65. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
67. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
69. มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
71. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
73. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
75. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
77. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
79. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
81. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
83. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
85. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
87. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
89. มหาวิทยาลัยศรีปทุม
91. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
93. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
95. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
38. มหาวิทยาลัยพายัพ
40. มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
42. มหาวิทยาลัยมหิดล
44. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
46. มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
48. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
50. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
52. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
54. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
56. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
58. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
60. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
62. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
64. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
66. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
68. มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
70. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
72. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
74. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
76. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
78. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
80. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
82. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
84. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
86. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
88. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
90. มหาวิทยาลัยศิลปากร
92. มหาวิทยาลัยสยาม
94. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
96. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

- | | |
|--------------------------------|--|
| 97. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ | 98. มหาวิทยาลัยอีสาน |
| 99. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี | 100. มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ |
| 101. วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา | 102. วิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก |
| 103. วิทยาลัยดุสิตธานี | 104. วิทยาลัยตาปี |
| 105. วิทยาลัยทองสุข | 106. วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ |
| 107. วิทยาลัยนครราชสีมา | 108. วิทยาลัยราชพฤกษ์ |
| 109. สถาบันการพลศึกษา | 110. สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น |
| 111. สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน | 112. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร |
| 113. สถาบันเทคโนโลยีแห่งอยุธยา | 114. สถาบันรัชต์ภาคย์ |

ชนิดกีฬา ประเภทกีฬา

ชนิดกีฬา ประเภทกีฬา และ ที่จะจัดให้มีการแข่งขัน จำนวน 33 ชนิดกีฬา การแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 “นนทรีเกมส์” 15-24 มกราคม 2558 ณ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ซึ่งแบ่งเป็น

กีฬาบังคับ จำนวน 5 ชนิดกีฬา ประกอบด้วย

1. กรีฑา จำนวน 43 ประเภท
2. ว่ายน้ำ จำนวน 40 ประเภท
3. บาสเกตบอล จำนวน 2 ประเภท
4. ฟุตบอล จำนวน 2 ประเภท
5. วอลเลย์บอล จำนวน 2 ประเภท

กีฬาเลือกสากล จำนวน 24 ชนิดกีฬา ประกอบด้วย

1. เทควันโด จำนวน 23 ประเภท
2. คาราเต้โด จำนวน 17 ประเภท
3. ดาบสากล จำนวน 12 ประเภท
4. โบวล์ จำนวน 8 ประเภท
5. ลีลาศ จำนวน 20 ประเภท
6. ยิงธนู จำนวน 14 ประเภท
7. เรือพาย จำนวน 28 ประเภท

8. ซอฟท์บอล จำนวน 2 ประเภท
9. รักบี้ฟุตบอล จำนวน 3 ประเภท
10. วอลเลย์บอลชายหาด จำนวน 2 ประเภท
11. เทเบิลเทนนิส จำนวน 7 ประเภท
12. ยูโด จำนวน 24 ประเภท
13. แบดมินตัน จำนวน 7 ประเภท
14. มวยสากลสมัครเล่น จำนวน 13 ประเภท
15. มวยไทยสมัครเล่น จำนวน 13 ประเภท
16. ยิงปืน จำนวน 24 ประเภท
17. กอล์ฟ จำนวน 4 ประเภท
18. เซปักตะกร้อ จำนวน 6 ประเภท
19. แฮนด์บอล จำนวน 2 ประเภท
20. เปตอง จำนวน 9 ประเภท
21. เทนนิส จำนวน 7 ประเภท
22. ฟุตบอล จำนวน 2 ประเภท
23. ชีม้า จำนวน 2 ประเภท
24. ฮ็อกกี้ จำนวน 4 ประเภท

กีฬาเลือกทั่วไป จำนวน 3 ชนิดกีฬา ประกอบด้วย

1. ครอสเวิร์ด ฮ็อกกี้ จำนวน 7 ประเภท
2. หมากระดาน จำนวน 15 ประเภท
3. เอเมท – บริดจ์ จำนวน 6 ประเภท

กีฬาไทย จำนวน 1 ชนิดกีฬา ประกอบด้วย

1. ปั่นหน้าผา

2. พารามอเตอร์ (กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. (2557). จาก[http://th](http://th.wikipedia.org/wiki/กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย)

[wikipedia.org/wiki/กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย](http://th.wikipedia.org/wiki/กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย))

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory)

ของ

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2553)

แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย

(Mental Toughness Inventory)

(ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์)

เป็นการง่ายที่เราจะบอกใครว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจหรือไม่โดยดูได้จากวิธีการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ แต่ที่ไม่ง่ายคือ ลักษณะภายในของบุคคลนั้นที่เป็นภาพรวมๆ ของความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสมบูรณ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำได้โดยคุณประเมินตนเองจากลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจต่างๆ เหล่านี้

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
3. อายุ.....ปี
4. e-mail address.....
5. เบอร์โทรศัพท์.....
6. เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย.....
7. ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

☐ ต่ำกว่า 3 ปี
☐ 3 – 5 ปี
☐ 5 ปีขึ้นไป
8. อันดับนักกีฬา

☐ มีอันดับ
☐ ไม่มีอันดับ

แบบสอบถามนี้ไม่ใช่เพื่อเป็นการคัดเลือกตัว – จึงไม่มีคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

สิ่งที่สำคัญคือ คุณ :

1. มีความซื่อสัตย์ในการตอบ และมองตัวคุณเอง
2. แสดงความรู้สึกของคุณต่อคำถามต่อไปนี้

แบบสอบถามใช้มาตรวัด 8 อันดับ เพื่อชี้ให้เห็น ไม่จริง (สำหรับฉัน) หรือจริง (สำหรับฉัน)

ในแต่ละคำถามบนกระดาษรวบรวมว่าเป็นการบรรยายถึงตัวเอง กรุณาตอบทุกคำถาม โดยทำเครื่องหมาย วงกลม ล้อมรอบตัวเลขที่บอกระดับ ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับท่าน

ระหว่างการตอบคำถามเหล่านี้ กรุณามุ่งความสนใจไปที่กีฬาที่คุณเล่นอยู่

ข้อคำถาม	ไม่จริง(สำหรับฉัน)								จริง(สำหรับฉัน)							
1.ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันได้ตั้งไว้ด้วย ด้วยตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8								
2.การพยายามทำให้ดีที่สุด ตามที่ฉันสามารถทำได้ คือสิ่งที่สำคัญสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8								
3.ฉันเก่งในการรักษาความเครียดให้อยู่ในมุมมองที่เหมาะสม	1	2	3	4	5	6	7	8								
4.ความเชื่อถือในตัวเองของฉันทำให้ฉันสามารถผ่านความยากลำบากมาได้	1	2	3	4	5	6	7	8								
5.ฉันมีความสนใจต่อสิ่งที่ทำโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน	1	2	3	4	5	6	7	8								
6.ฉันรู้สึกว่าฉันจะประสบความสำเร็จบางอย่างที่สำคัญ ในด้านนี้ในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7	8								
7.เมื่อเผชิญหน้ากับความลำบาก ฉันยังคงทำงานนั้นต่อไปและจะไม่ยอมแพ้	1	2	3	4	5	6	7	8								
8.ฉันเกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นบ่อย ๆ เมื่อคู่ต่อสู้จัดการกับตัวเองได้ไม่ดี	1	2	3	4	5	6	7	8								
9.การแสดงความสามารถในการเล่นที่ดี ด้านนี้เป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8								
10.ฉันเล่นได้ดีในระดับนี้ เพราะประสบการณ์ของฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	8								
11.ฉันเปลี่ยนสิ่งที่เป็ลบให้เป็นบวก	1	2	3	4	5	6	7	8								
12.โดยทั่วไปฉันมีจิตใจที่เข้มแข็ง	1	2	3	4	5	6	7	8								
13.ความมุ่งมั่นของฉันที่มีต่อเป้าหมายแข็งแกร่งมาก	1	2	3	4	5	6	7	8								
14.ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างดีที่สุด	1	2	3	4	5	6	7	8								
15.ฉันลดผลกระทบจากความเครียดและความกดดันที่มีต่อตัวเองได้	1	2	3	4	5	6	7	8								
16.เมื่อบางสิ่งยากลำบาก ฉันยังคงเชื่อในความสามารถของตนเอง	1	2	3	4	5	6	7	8								
17.ฉันมุ่งความสนใจอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่ฉันทำ ไม่มีอะไรมารบกวนฉันได้	1	2	3	4	5	6	7	8								
18.ฉันมีศักยภาพในด้านนี้อย่างเต็มเปี่ยมและจะเต็มเต็มมันต่อไป	1	2	3	4	5	6	7	8								
19.ฉันยังคงทำสิ่งนั้นต่อไป จนกว่าจะหาทางเอาชนะอุปสรรคนั้นได้	1	2	3	4	5	6	7	8								
20.การเห็นคู่ต่อสู้ที่กำลังมีความรู้สึกกดดัน เพิ่มความเชื่อมั่นของฉันได้	1	2	3	4	5	6	7	8								

21.ฉันประเมินค่าว่านี่เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
22.ประสบการณ์ทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้นเมื่อต้องแสดงความสามารถ	1	2	3	4	5	6	7	8
23.เมื่อพบกับสิ่งที่เลวร้าย ฉันพยายามเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่ดี	1	2	3	4	5	6	7	8
24.ฉันเก่งกว่าเพราะมีจิตใจเข้มแข็ง	1	2	3	4	5	6	7	8
25.ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันยังคงมุ่งมั่นต่อไปหาหมายของฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
26.การทำให้สำเร็จอย่างดีที่สุดคือ สิ่งสำคัญที่สุดต่อตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
27.ฉันเก่งในการลดผลกระทบจากความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8
28.ไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากดดัน ฉันยังคงเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
29.ฉันไม่ให้สิ่งใดมารบกวน ฉันยังคงมุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไป	1	2	3	4	5	6	7	8
30.ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของฉันในด้านนี้จะไปได้ดี	1	2	3	4	5	6	7	8
31.ฉันยังคงเพียรพยายาม จนกระทั่งงานนั้นสำเร็จ	1	2	3	4	5	6	7	8
32.การเห็นคู่ต่อสู้จัดการตัวเองได้ไม่ดี ทำให้ความเชื่อมั่นของฉันเพิ่มมากขึ้น	1	2	3	4	5	6	7	8
33.กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
34.ประสบการณ์ของฉันเป็นสิ่งที่ฉันนำมาใช้ได้ดีมากต่อตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
35.ฉันสามารถมองให้เห็นเป็นเรื่องที่ดี ๆ ได้เมื่อสิ่งที่ทำอยู่มีความยากลำบาก	1	2	3	4	5	6	7	8
36.ฉันรู้ว่าฉันมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีเยี่ยม	1	2	3	4	5	6	7	8

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พุทธิชัย จันทรสวัสดิ์
วันเดือนปีที่เกิด	วันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2533
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลหมอน้อย จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	5/21 หมู่บ้านเขาน้อย ถนนคลองชลประทาน ซอยหัวหินตันสมัย ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	นักศึกษา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนวังไกรกังวล จ.ประจวบคีรีขันธ์
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
พ.ศ. 2554	กศ.บ. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2559	กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร