

Psychological Characteristics of Futsal Players During In-Season Period in Futsal Thai League : The Coping Skills

Jeerarattikul Tonsaitanin ^{1*}, Suntorn Pantang ², Nantiya Raktaprachitta ³ and Pimpa Moungsirithum ⁴

^{1, 2, 3, 4} Faculty of Education North Bangkok University

* Corresponding author. jeerattikul.to@northbkk.ac.th

ABSTRACT

This study aimed to investigate the psychological characteristics of futsal athletes during the competitive season, focusing on sport stress management skills. The sample consisted of 22 futsal athletes from the SBAC North Bangkok Futsal Club, aged between 19 and 30 years, selected through purposive sampling. The research instrument was the Athletic Coping Skills Inventory (ACSI), adapted into Thai by Supatcharin Panuthai (2016). Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, Independent Samples t-test, and Spearman's rank correlation coefficient, with the statistical significance level set at .05.

The results revealed that: (1) futsal athletes demonstrated relatively high levels of sport stress management skills, with the highest mean scores in self-confidence and achievement motivation, goal setting and mental preparation, and freedom from worry; (2) athletes of different age groups showed statistically significant differences in coping with adversity, coachability, concentration, and self-confidence, with athletes aged 19–23 showing stronger problem-solving and concentration, while those aged 24–30 demonstrated higher coachability and achievement motivation; and (3) age, training patterns, and mental training were significantly related to several dimensions of stress management, particularly Freedom from worry, Coping with adversity, concentration, and Confidence and achievement motivation. Therefore, coaches and athletes should emphasize psychological skills training programs to enhance self-confidence, emotional regulation, coachability, and optimal concentration for improved athletic performance.

Keywords: Futsal, Coping skill, During in-season period

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขันรายการฟุตบอลไทยลีก : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

จิรัฐติกุล ต้นสายธนินท์ ^{1*}, สุนทร พันธัง ², นันทิยา รักตประจิต ³ และ พิมพา ม่วงศิริธรรม ⁴

^{1, 2, 3, 4} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

* Corresponding author. jeerattikul.to@northbkk.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลสโมสรฟุตบอลเอสแบค-นอร์ทกรุงเทพ โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง อายุระหว่าง 19-30 ปี จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย สุพัชริน ปานอุทัย ในปี พ.ศ.2559 โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การทดสอบค่าสำหรับกลุ่มตัวอย่างอิสระ (Independent Samples t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการหาความสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาฟุตบอลมีทักษะการจัดการความเครียดในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ และด้านอิสระจากความกังวล 2) นักกีฬาที่มีอายุแตกต่างกันมีทักษะการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในด้านการจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ สมาธิ และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มอายุ 19-23 ปี มีความโดดเด่นด้านการจัดการปัญหาและสมาธิ ขณะที่กลุ่มอายุ 24-30 ปี มีระดับการยอมรับคำแนะนำและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่า 3) อายุ รูปแบบการฝึกซ้อม และการฝึกจิตใจ มีความสัมพันธ์กับทักษะการจัดการความเครียดหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอิสระจากความกังวล ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักถึงโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา สามารถควบคุมอารมณ์ในด้านการยอมรับคำแนะนำ และการรวบรวมสมาธิให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

คำสำคัญ: ฟุตบอล, ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา, ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน

© 2026 JISSD: Journal of Integration Social Sciences and Development

บทนำ

กีฬาฟุตบอลของประเทศไทยในปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง อันเนื่องมาจากการที่มีการจัดการแข่งขันระดับลีกอาชีพที่มีหลากหลายระดับ ส่งผลให้การแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมจากผู้ชมเป็นจำนวนมากและสร้างรายได้ให้กับนักกีฬา นำมาซึ่งมาตรฐานในการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถสูงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจตามไปด้วย โดยการแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬา และความสำเร็จทางการกีฬามิองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของนักกีฬาทั้งในสถานการณ์การแข่งขันหรือสถานการณ์การฝึกซ้อม ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบและเทคนิคต่างๆ มากขึ้นส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาดีขึ้น สามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี มีระดับความสามารถและสมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อถึงเวลาการแข่งขันจริงกลับแสดงความสามารถได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งถึงกับประสบความล้มเหลวในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจทางจิตวิทยาการกีฬาเท่าที่ควร จึงส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาและสมรรถภาพทางร่างกายแสดงออกมาได้อย่างไม่เต็มที่ จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือทำการแข่งขันให้ได้เต็มดั่งที่ วิมลมาศ ประชากุล (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ในเวลาการแข่งขัน ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสามารถคือ สมรรถภาพจิตใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นการส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถจนมีคำพูดที่ติดปากว่า “หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม”

หมายถึง นักกีฬาไม่เล่นได้ดีเท่าตอนที่ซ้อม ซึ่งอาการที่มักจะเกิดกับนักกีฬา เช่น เมื่อการแข่งขันคุณรู้ว่าคุณทำได้ไม่ดี คุณควรเป็นผู้ชนะมากกว่า คุณเล่นผิดพลาดไปหมดเมื่อถึงเวลาวิกฤต คุณขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดในระหว่างการแข่งขัน เป็นต้น

ซึ่งในโปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นการพัฒนานักกีฬาที่มุ่งเน้นเพียงการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายไม่สามารถช่วยให้ นักกีฬาเผชิญกับสภาวะกดดัน และจัดการกับสภาพจิตใจให้อยู่ในเกมการแข่งขันได้ ดังนั้น นักกีฬาที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจและเลือกใช้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นให้หมดไปได้ หรือสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงทำให้นักกีฬาสามารถเป็นผู้ชนะได้ ซึ่ง Caruso et al. (1990) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกจิตใจของนักกีฬา เพื่อให้จิตใจมีความมั่นคงไม่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้โดยง่าย ซึ่งต่างจากทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายที่มีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยกว่า จากความสำคัญนี้ ธนพนธ์ อินทาบัจ (2562) ได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรมีการศึกษาสภาวะการแสดงความสามารถภายใต้การควบคุมจิตใจด้านบวกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในหลากหลายชนิดกีฬา เพื่อสร้างความเข้าใจและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะจิตใจให้ครอบคลุมในแต่ละชนิดกีฬา ซึ่งมีความแตกต่างกัน และควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อสภาวะการแสดงความสามารถภายใต้การควบคุมจิตใจด้านบวกทางการกีฬา และควรมีการศึกษาสภาวะการควบคุมจิตใจด้านบวกหลายครั้งในทีมเดียวกัน เพื่อเป็นการศึกษาความชัดเจนของรูปแบบการเกิดสภาวะการควบคุมจิตใจด้านบวกในทีมกีฬานั้นๆ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาในช่วงฤดูกาลแข่งขัน โดยเฉพาะทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในช่วงฤดูกาลแข่งขัน ตลอดจนสามารถนำข้อมูลจากการประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาไปร่วมวางแผนโปรแกรมการฝึกด้านจิตใจด้วยการเลือกวิธีการฝึกจิตใจให้เหมาะสมกับนักกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลของดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่องคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน โดยการศึกษาในเรื่องของ อายุ ระดับประสบการณ์ และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อม ที่มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะมีความตระหนักถึงโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ เพื่อพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาฟุตบอลในช่วงฤดูกาลแข่งขัน
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่แตกต่างกัน โดยจำแนกตามระดับอายุ และระดับประสบการณ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในทักษะการจัดการความเครียดทาง การกีฬา ระหว่างระดับอายุ และระหว่างระดับประสบการณ์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาและ หาความสัมพันธ์ (Descriptive and Correlational Research Design) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

- 1.1. กลุ่มประชากรที่กำหนดไว้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการ MEA Futsal Thaileague (ไทยลีก) ฤดูกาล 2025 จำนวน 126 คน จากจำนวนทีม 10 ทีม
- 1.2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพทีมสโมสรเอสแบคนครหลวงกรุงเทพ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการ MEA Futsal Thaileague (ไทยลีก) ฤดูกาล 2025 จำนวน 22 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) มีโปรแกรมการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบก่อนเปิดฤดูกาล 2025 หรือที่เรียกว่า 프리ซีซั่น (Pre-Season)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล และประสบการณ์ในการฝึกจิตใจจะมีการระบุผู้ทำหน้าที่ฝึกจิตใจให้กับนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยา การกีฬา โดยเก็บเป็นข้อมูลจากนักกีฬาฟุตบอลทีมสโมสรฟุตบอลเอสแบคนอร์ทกรุงเทพ

2.2. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ Smith และคณะ (1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดย สุพัชริน ปานอุทัย (2557) มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้งจำนวน 28 ข้อคำถามแบ่งเป็น 7 ด้าน ด้านละ 4 ข้อคำถาม คือ 1) ด้านการจัดการกับปัญหา ข้อ 5, 17, 21, 24 2) ด้านการยอมรับคำแนะนำ ข้อ 3, 10, 15, 27 3) ด้านสมาธิ ข้อ 4, 11,16, 25 4) ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ข้อ 2, 9, 14, 26 5) ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ข้อ 1, 8, 13, 20 6) ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ข้อ 6, 18, 22, 28 7) ด้านอิสระจากความกังวล ข้อ 7, 12, 19, 23

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ฉบับภาษาไทย โดยสุพัชริน ปานอุทัย (2557) ของนักกีฬาฟุตบอล ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองโครงการวิจัยด้านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และได้รับการพิจารณารับรองตามเอกสารเลขที่ ED5/2568 ลงวันที่ 18 สิงหาคม 2568

3.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ให้นักกีฬาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน ทำแบบทดสอบในช่วงการแข่งขันในฤดูกาล 2025

3.3 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

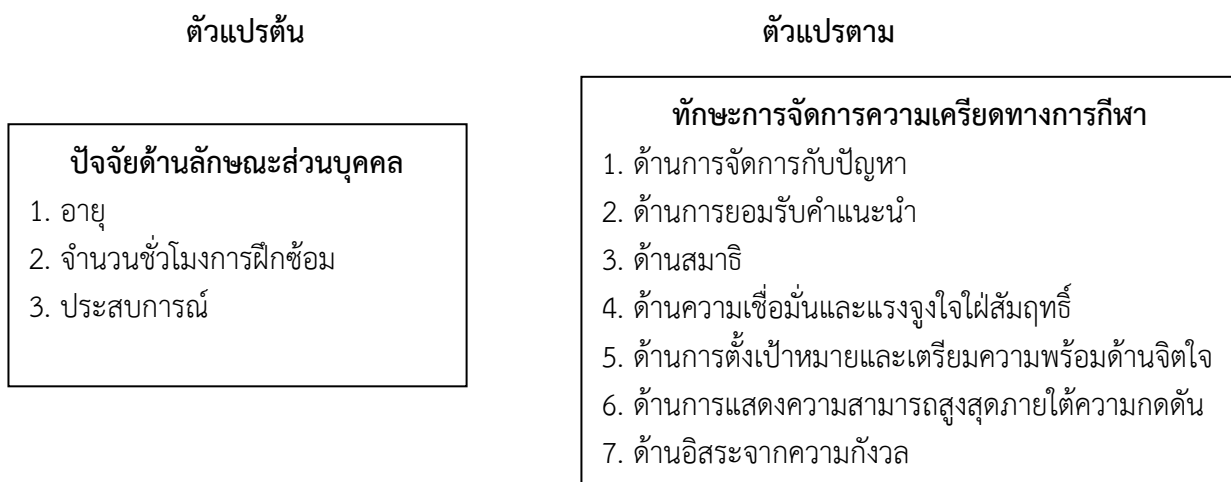
4.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ ได้แก่ สถิติการหาค่าการทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มตัวอย่างอิสระ (Independent Samples t-test) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.3 สถิติที่ใช้หาความสัมพันธ์ ได้แก่ สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีกรอบแนวคิดที่ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจและตัวแปรที่ต้องศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในฤดูกาลแข่งขัน โดยอธิบายเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

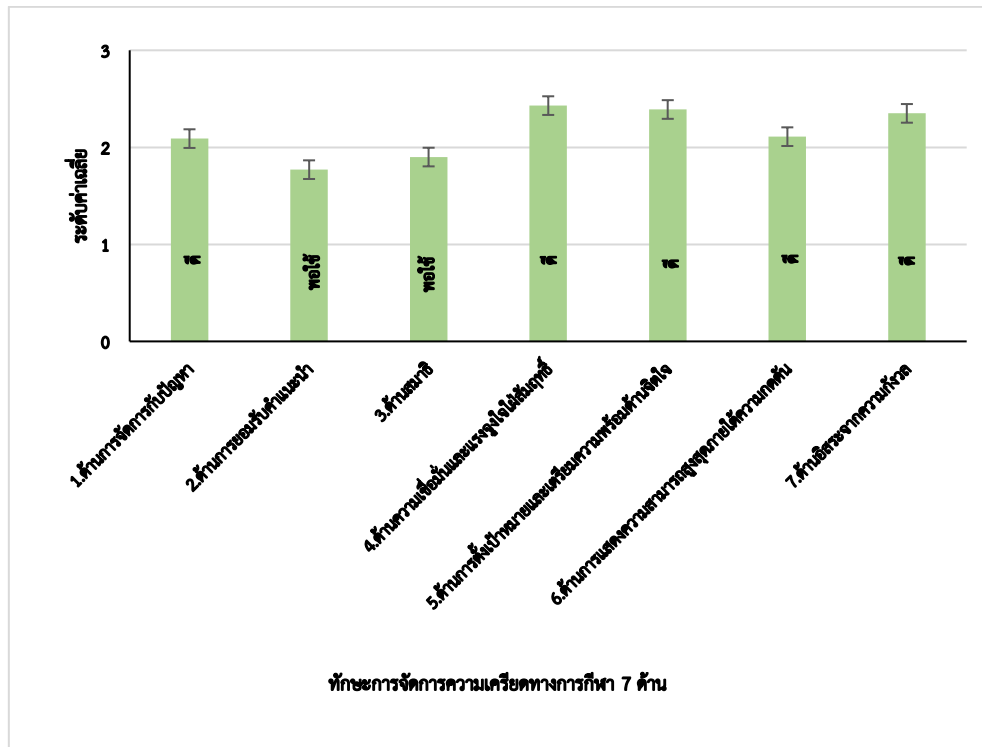
ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬาที่ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬา แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่าง (n=22)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
- 19 - 23 ปี	14	63.60
- 24 - 30 ปี	8	36.40
2. ประสบการณ์ในการแข่งขัน		
- น้อยกว่า 5 ปี	5	22.70
- มากกว่า 5 ปี	17	77.30
3. ประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ		
- ผู้ฝึกสอน	5	22.70
- นักจิตวิทยาการกีฬา	15	68.20
- ไม่ได้รับการฝึก	2	9.10
รวม	22	100.00
ลักษณะข้อมูลในการฝึกซ้อม	$\bar{X}$	SD.
4. ระยะเวลาในการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	3.40	.59
5. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง/วัน	3.13	.71
6. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วัน/สัปดาห์	5.22	.52

จากตารางที่ 1 พบว่า ลักษณะข้อมูลทั่วไป จำนวนทั้งหมด 22 คน มีอายุระหว่าง 19-30 ปี (อายุเฉลี่ย 22.77 ± 2.68 ปี) โดยนักกีฬาส่วนใหญ่ร้อยละ 63.60 มีอายุ 19-23 ปี รองลงมาร้อยละ 36.40 มีอายุ 24-30 ปี นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพ ร้อยละ 77.30 มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปี รองลงมาร้อยละ 22.70 มีประสบการณ์ น้อยกว่า 5 ปี ในระยะเวลาในการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 22.70 ระบุเป็น ผู้ฝึกสอน ร้อยละ 68.20 ระบุเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา และไม่ได้รับการฝึกร้อยละ 9.10 ตามลำดับ โดยนักกีฬาส่วนใหญ่ มีการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ ค่าเฉลี่ย 3.40 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา นักกีฬาฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง ต่อวัน ค่าเฉลี่ย 3.10 ชั่วโมง และในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา นักกีฬามีการฝึกซ้อมกี่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 5.22 วัน



ภาพที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา 7 ด้าน ของนักกีฬาฟุตบอลในฤดูกาลแข่งขัน

จากภาพที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยจากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อคำถามในแต่ละด้าน รวมทั้ง 7 ด้าน ของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในตัวเอง อยู่ที่ 2.43 รองลงมาคือด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ และต่ำที่สุดคือด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ที่ 1.77

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่ต่างกัน โดยจำแนกตามระดับอายุ และระดับประสบการณ์

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล จากระดับอายุ โดยจำแนก ตามทักษะการจัดการความเครียด 7 ด้าน (n=22)

ทักษะการจัดการความเครียด กับระดับอายุ	ทดสอบค่าที (t - test)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
1. ด้านการจัดการกับปัญหา					
อายุ 19-23 ปี	14	2.28	.216	4.870	.000*
อายุ 24-30 ปี	8	1.75	.298		
2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ					
อายุ 19-23 ปี	14	1.67	.206	-3.247	.004*
อายุ 24-30 ปี	8	1.93	.115		
3. ด้านสมาธิ					
อายุ 19-23 ปี	14	2.08	.270	3.806	.001*
อายุ 24-30 ปี	8	1.65	.229		

ทักษะการจัดการความเครียด กับระดับอายุ	ทดสอบค่าที (t - test)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์					
อายุ 19-23 ปี	14	2.26	.432	-2.436	.024*
อายุ 24-30 ปี	8	2.71	.388		
5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ					
อายุ 19-23 ปี	14	2.26	.301	-2.061	.053
อายุ 24-30 ปี	8	2.62	.517		
6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน					
อายุ 19-23 ปี	14	2.17	.385	1.297	.209
อายุ 24-30 ปี	8	2.00	.000		
7. ด้านอิสระจากความกังวล					
อายุ 19-23 ปี	14	2.28	.595	-.855	.402
อายุ 24-30 ปี	8	2.46	.088		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามทักษะการจัดการความเครียด 7 ด้าน พบว่า นักกีฬาที่มีอายุแตกต่างกันมีทักษะการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยจำแนกตามทักษะการจัดการความเครียด ที่พบความแตกต่าง จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามทักษะการจัดการความเครียด 7 ด้าน (n=22)

ทักษะการจัดการความเครียด กับระดับประสบการณ์	ทดสอบค่าที (t-test)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
1. ด้านการจัดการกับปัญหา					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	2.16	.361	1.224	.235
>มากกว่า 5 ปี	8	1.96	.339		
2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	1.80	.106	.877	.391
>มากกว่า 5 ปี	8	1.71	.339		
3. ด้านสมาธิ					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	1.98	.332	.947	.335
>มากกว่า 5 ปี	8	1.84	.325		
4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	2.33	.466	-1.254	.224
>มากกว่า 5 ปี	8	2.59	.441		

ทักษะการจัดการความเครียด กับระดับประสบการณ์	ทดสอบค่าที (t-test)				
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	2.33	.334	-.858	.401
>มากกว่า 5 ปี	8	2.50	.550		
6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	2.12	.376	.218	.829
>มากกว่า 5 ปี	8	2.09	.186		
7. ด้านอิสระจากความกังวล					
<น้อยกว่า 5 ปี	14	2.35	.594	.061	.952
>มากกว่า 5 ปี	8	2.34	.186		

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามทักษะการจัดการความเครียด 7 ด้าน ของนักกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาที่มีระดับประสบการณ์แตกต่างกันมีทักษะการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในทักษะการจัดการความเครียดทาง การกีฬา ระหว่างระดับอายุ และระหว่างระดับประสบการณ์

ตารางที่ 4 ผลหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียด (n=22)

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Spearman Rank)				
	n	r	p	ระดับความสัมพันธ์	ทิศทาง
1. ด้านการจัดการกับปัญหา					
อายุ	22	-.725**	.000	สูง	เชิงลบ
ประสบการณ์	22	-.301	.174	ต่ำ	เชิงลบ
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	-.076	.736	ต่ำมาก	เชิงลบ
ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง/วัน	22	.123	.586	ต่ำมาก	เชิงบวก
ฝึกซ้อมกี่วัน/สัปดาห์	22	-.008	.972	ต่ำมาก	เชิงลบ
การฝึกจิตใจ	22	.062	.784	ต่ำมาก	เชิงบวก
2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ					
อายุ	22	.771**	.000	สูง	เชิงบวก
ประสบการณ์	22	-.035	.877	ต่ำมาก	เชิงลบ
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	-.639**	.001	สูง	เชิงลบ
ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง/วัน	22	-.384	.078	ต่ำ	เชิงลบ
ฝึกซ้อมกี่วัน/สัปดาห์	22	.115	.609	ต่ำมาก	เชิงบวก
การฝึกจิตใจ	22	.171	.447	ต่ำมาก	เชิงบวก

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Spearman Rank)				
	n	r	p	ระดับความสัมพันธ์	ทิศทาง
3. ด้านสมาธิ					
อายุ	22	-.663**	.001	สูง	เชิงลบ
ประสบการณ์	22	-.221	.323	ต่ำ	เชิงลบ
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	-.043	.851	ต่ำมาก	เชิงลบ
ฝึกซ้อมที่ชั่วโมง/วัน	22	-.202	.366	ต่ำ	เชิงลบ
ฝึกซ้อมที่วัน/สัปดาห์	22	-.385	.077	ต่ำ	เชิงลบ
การฝึกจิตใจ	22	.299	.176	ต่ำ	เชิงบวก
4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์					
อายุ	22	.490*	.021	ปานกลาง	เชิงบวก
ประสบการณ์	22	.229	.305	ต่ำ	เชิงบวก
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	.174	.439	ต่ำมาก	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่ชั่วโมง/วัน	22	.091	.688	ต่ำมาก	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่วัน/สัปดาห์	22	-.341	.120	ต่ำ	เชิงลบ
การฝึกจิตใจ	22	.254	.254	ต่ำ	เชิงบวก
5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ					
อายุ	22	.273	.218	ต่ำ	เชิงบวก
ประสบการณ์	22	.086	.704	ต่ำมาก	เชิงบวก
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	.285	.198	ต่ำ	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่ชั่วโมง/วัน	22	.344	.117	ต่ำ	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่วัน/สัปดาห์	22	-.375	.085	ต่ำ	เชิงลบ
การฝึกจิตใจ	22	.350	.111	ต่ำ	เชิงบวก
6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน					
อายุ	22	-.451*	.035	ปานกลาง	เชิงลบ
ประสบการณ์	22	-.121	.592	ต่ำมาก	เชิงลบ
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	.123	.585	ต่ำมาก	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่ชั่วโมง/วัน	22	.318	.149	ต่ำ	เชิงบวก
ฝึกซ้อมที่วัน/สัปดาห์	22	.032	.888	ต่ำมาก	เชิงบวก
การฝึกจิตใจ	22	-.203	.364	ต่ำ	เชิงลบ
7. ด้านอิสระจากความกังวล					
อายุ	22	.229	.305	ต่ำ	เชิงบวก
ประสบการณ์	22	-.046	.840	ต่ำมาก	เชิงลบ
ฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	22	-.631**	.002	สูง	เชิงลบ
ฝึกซ้อมที่ชั่วโมง/วัน	22	-.520*	.013	ปานกลาง	เชิงลบ
ฝึกซ้อมที่วัน/สัปดาห์	22	-.427*	.048	ปานกลาง	เชิงลบ
การฝึกจิตใจ	22	.491*	.020	ปานกลาง	เชิงบวก

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมนแรงค์ (Spearman's Rank Correlation Coefficient) พบว่า ตัวแปรต้นบางตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

1. อายุ พบว่า ความสัมพันธ์กับตัวแปรตามจำนวน 5 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับด้านการจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r_s = -.725, p = .000$) แสดงว่าเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหามีแนวโน้มลดลง ลำดับต่อมาอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับด้านการยอมรับคำแนะนำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r_s = .771, p = .000$) แสดงว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้นมีแนวโน้มเปิดรับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนมากขึ้น อายุมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับด้านสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r_s = -.663, p = .001$) แสดงว่าเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ระดับสมาธิมีแนวโน้มลดลง ลำดับต่อมาอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s = .490, p = .021$) แสดงว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้นมีแนวโน้มมีความมั่นใจและแรงจูงใจสูงขึ้น นอกจากนี้ อายุยังมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลางกับ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s = -.451, p = .035$) แสดงว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ความสามารถในการแสดงศักยภาพสูงสุดภายใต้แรงกดดันมีแนวโน้มลดลง

2. ประสบการณ์ พบว่า ประสบการณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

3. เวลาการฝึกซ้อมเป็นระบบ พบว่า เวลาการฝึกซ้อมเป็นระบบมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม 2 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับด้านการยอมรับคำแนะนำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r_s = -.639, p = .001$) แสดงว่าผู้ที่มีการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบมากขึ้นอาจมีแนวโน้มเปิดรับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนลดลง และมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับความกดดันด้านอิสระจากความกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r_s = -.631, p = .002$) แสดงว่าการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบที่มากขึ้นอาจสัมพันธ์กับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น

4. จำนวนชั่วโมงฝึกซ้อมต่อวัน พบว่า จำนวนชั่วโมงฝึกซ้อมต่อวันมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลางกับความกดดันด้านอิสระจากความกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s = -.520, p = .013$) แสดงว่าผู้ที่ใช้เวลาฝึกซ้อมต่อวันมากขึ้นมีแนวโน้มมีความกังวลหรือความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

5. จำนวนวันฝึกซ้อมต่อสัปดาห์ พบว่า จำนวนวันฝึกซ้อมต่อสัปดาห์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลางกับความกดดันด้านอิสระจากความกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s = -.427, p = .048$) แสดงว่าการฝึกซ้อมที่ถี่ขึ้นอาจสัมพันธ์กับระดับความกังวลที่สูงขึ้นเช่นกัน

6. การฝึกจิตใจ พบว่า การฝึกจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับความกดดันด้านอิสระจากความกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s = .491, p = .020$) แสดงให้เห็นว่าการฝึกจิตใจช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาสามารถลดความวิตกกังวลและมีความผ่อนคลายทางจิตใจได้ดีขึ้น

อภิปรายผล

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษาของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน โดยพิจารณาคุณลักษณะในการมีทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเป็นอันดับแรก คือ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ รองลงมา คือ ด้านอิสระจากความกังวล ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้ มีค่าเฉลี่ยค่อนข้างสูงที่สุด ของทั้งหมด 7 ด้าน สามารถอธิบายได้ว่าการวิจัยพบคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา ในการมีทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษา โดยการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจ รวมถึงการควบคุมการเกิดความวิตกกังวล ซึ่งคุณลักษณะของนักกีฬาฟุตบอลในการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้อาจต้องขึ้นอยู่กับประสบการณ์ตนเองของนักกีฬาดังกล่าว ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองและความ

เชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทนของตัวนักกีฬาเอง

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการศึกษาความแตกต่างของคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬา ฟุตซอล จำแนกตามระดับอายุ พบว่า นักกีฬาที่มีอายุแตกต่างกันมีทักษะการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า “อายุ” เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจและวิธีการรับมือกับความเครียดของนักกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับวิมลมาศ ประชากุล (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ในเวลาการแข่งขัน ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสามารถคือ สมรรถภาพจิตใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นการส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถจนมีคำพูดที่ติดปากว่า “หมูสนามจริง สิ่งสนามซ้อม” หมายถึง นักกีฬาไม่เล่นได้ดีเท่าตอนที่ซ้อม ซึ่งอาการที่มักจะเกิดกับนักกีฬา เช่น เมื่อการแข่งขันคุณรู้ว่าคุณทำได้ไม่ดี คุณควรเป็นผู้ชนะมากกว่า คุณเล่นผิดพลาดไปหมดเมื่อถึงเวลาวิกฤต คุณขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดในระหว่างการแข่งขัน และ Cox (2012) ยังกล่าวว่า องค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตใจที่นักกีฬาพึงมีประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การมีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกระตุ้นจากสิ่งรบกวนการควบคุมความวิตกกังวล และการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งคุณลักษณะทางจิตใจดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความเครียดทางการกีฬาของ Smith et al. (1995) ที่ครอบคลุมถึงการจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ การมีสมาธิ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายและการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดันและอิสระจากความกังวล จากผลการวิจัยที่พบว่า นักกีฬาอายุ 19–23 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าในด้าน การจัดการกับปัญหา และ ด้านสมาธิ ซึ่งอธิบายได้ว่า นักกีฬาในวัยดังกล่าวยังอยู่ในช่วงที่มีความพร้อมทางร่างกายสูง มีพลังและความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง ทำให้สามารถเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างตรงไปตรงมา อีกทั้งยังสามารถจดจ่อกับเป้าหมายหรือภารกิจในการแข่งขันได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Caruso et al. (1990) ที่ระบุว่า แม้สมรรถภาพทางกายและทักษะการเล่นกีฬาจะสามารถพัฒนาได้ แต่สิ่งที่มีความผันแปรและส่งผลต่อผลงานมากที่สุดคือสมรรถภาพทางจิตใจ โดยเฉพาะความสามารถในการควบคุมตนเองและรักษาสมาธิภายใต้แรงกดดัน ในขณะเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาอายุ 24–30 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าในด้านการยอมรับคำแนะนำ และด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการมีอายุการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มากกว่า ทำให้เกิดวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความเข้าใจในบทบาทของผู้ฝึกสอน และสามารถเปิดรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงตนเองได้ดีกว่า อีกทั้งยังมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเองและมีเป้าหมายในการประสบความสำเร็จที่ชัดเจนมากขึ้น ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Daroglou (2011) ที่กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการพัฒนาความสามารถทางกายหรือทักษะกีฬาเท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะการจัดการจิตใจควบคู่ไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะความมั่นใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดออกมาได้ในสถานการณ์จริง

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาฟุตซอล พบประเด็นสำคัญที่สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรด้านอายุ รูปแบบการฝึกซ้อม และการฝึกจิตใจ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาหลายด้าน โดยเฉพาะด้านการจัดการความวิตกกังวล ความสามารถในการเผชิญปัญหา สมาธิ และ ความมั่นใจและแรงจูงใจ ซึ่งผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ตามแนวคิด ทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional State Anxiety Theory) ของ Martin, Vealey, และ Burton (1990) ตามแนวคิดดังกล่าว ความวิตกกังวลทางการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 มิติสำคัญ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด ความกังวล การประเมินตนเองในทางลบ และความกลัวต่อผลการแข่งขัน และ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ซึ่งสะท้อนผ่านอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อตึง เหนื่อยออก หรืออาการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ขณะเดียวกัน ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่มีความสัมพันธ์เชิงตรงข้ามกับความวิตกกังวล กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสมได้ดีกว่า จากผลการศึกษา พบว่า อายุมีความสัมพันธ์เชิงลบกับด้านการจัดการกับปัญหา และด้านสมาธิ แต่มีการเกิดความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า แม้นักกีฬาที่มีอายุมากขึ้นอาจมีประสบการณ์มากขึ้นและเกิดความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น แต่ในขณะเดียวกันอาจเผชิญกับแรง

กดดันจากบทบาท ความคาดหวัง และความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลทางจิตมากขึ้นในบางสถานการณ์ จนอาจลดทอนสมาธิและความสามารถในการรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้ ซึ่งมีสอดคล้องกับทฤษฎีของ Martin et al. (1990) ที่อธิบายว่า ความวิตกกังวลทางจิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดช่วงเวลาก่อนและระหว่างการแข่งขัน โดยเฉพาะเมื่อการแข่งขันแต่ละแมตช์มีบริบทแตกต่างกัน เช่น ความสำคัญของเกม คุณภาพของคู่แข่ง หรือสถานการณ์ในสนาม นักกีฬาอาจมีระดับความวิตกกังวลไม่เท่ากันในแต่ละแมตช์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการใช้สมาธิและการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า เวลาการฝึกซ้อมเป็นระบบ จำนวนชั่วโมงฝึกซ้อมต่อวัน และจำนวนวันฝึกซ้อมต่อสัปดาห์ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับด้านอิสระจากความกังวล ซึ่งหมายความว่า นักกีฬาที่มีปริมาณการฝึกมากขึ้นกลับมีแนวโน้มเกิดความวิตกกังวลสูงขึ้น โดยเฉพาะในมิติของความกังวลต่อผลการแข่งขันหรือความกลัวความผิดพลาด จากผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า การฝึกซ้อมที่เข้มข้นและต่อเนื่อง แม้จะช่วยเพิ่มความพร้อมทางกายและทักษะ แต่ในบางกรณีอาจเพิ่มแรงกดดันทางจิตใจให้แก่ นักกีฬา โดยเฉพาะเมื่อเกิดความคาดหวังสูงจากตนเองหรือจากทีม ทำให้เกิดทั้ง ความวิตกกังวลทางจิต เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน กลัวทำผลงานไม่ดี และความวิตกกังวลทางกาย เช่น อาการตื่นตัวเกินระดับเหมาะสม กล้ามเนื้อตึง หรือเหนื่อยล้า ซึ่งตามทฤษฎีของ Martin et al. (1990) ระบุว่า หากระดับความวิตกกังวลสูงเกินไป จะส่งผลให้สมรรถนะการแสดงออกทางกีฬาลดลงในระยะสั้น (performance decrement) ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพได้เต็มความสามารถ ในทางตรงกันข้าม จากผลการศึกษาพบว่า การฝึกจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับด้านอิสระจากความกังวล แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกจิตใจ เช่น การผ่อนคลาย การจินตภาพทางจิต (imagery) การควบคุมลมหายใจ หรือการพูดกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk) สามารถลดระดับความวิตกกังวลได้ดีขึ้น และรักษาสภาพทางอารมณ์ให้อยู่ในระดับเหมาะสมสำหรับการแข่งขัน ผลดังกล่าวสนับสนุนแนวคิดของ Martin et al. (1990) ที่ชี้ให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดผลกระทบของความวิตกกังวลทั้งทางกายและทางจิต นักกีฬาที่สามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม (optimal anxiety zone) จะสามารถใช้พลังความตื่นตัวนั้นไปกระตุ้นสมาธิ ความมุ่งมั่น และประสิทธิภาพการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ดังนั้น การพัฒนาความเป็นเลิศทางกีฬาไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการฝึกทักษะหรือสมรรถภาพทางกายเท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางจิตควบคู่กัน โดยเฉพาะการจัดการความวิตกกังวลทั้งในมิติทางกายและทางจิต

สรุปผลการวิจัย

1. คุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ รองลงมาคือ การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ และ อิสระจากความกังวล สะท้อนให้เห็นว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายชัดเจน และสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ จะสามารถรับมือกับความเครียดจากการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียด จำแนกตามอายุของนักกีฬา ผลการศึกษพบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีอายุแตกต่างกันมีทักษะการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญใน 4 ด้าน ได้แก่ การจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ สมาธิ และความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยนักกีฬาอายุ 19–23 ปี มีความโดดเด่นด้านการจัดการปัญหาและสมาธิ ขณะที่นักกีฬาอายุ 24–30 ปี มีระดับการยอมรับคำแนะนำและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า ซึ่งสะท้อนว่า “อายุและประสบการณ์” เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจและวิธีรับมือกับความกดดันทางกีฬา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา ผลการวิจัยพบว่า อายุ รูปแบบการฝึกซ้อม และการฝึกจิตใจ มีความสัมพันธ์กับทักษะการจัดการความเครียดหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอิสระจากความกังวล ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านสมาธิ และด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทั้งนี้ การฝึกซ้อมที่เข้มข้นอาจเพิ่มระดับความวิตกกังวลได้ ขณะที่การฝึกจิตใจ เช่น การผ่อนคลาย การจินตภาพทางจิต และการพูดกับตนเองเชิงบวก ช่วยลดความกังวลและเพิ่มความพร้อมทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1. การวางแผนการจัดทำโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา สำหรับนักกีฬาฟุตบอลทั้งก่อนเปิดฤดูกาล ระหว่างฤดูกาลแข่งขัน และช่วงปิดฤดูกาลแข่งขัน ตัวอย่าง เช่น การฝึกพูดกับตนเอง การฝึกกำหนดสติตามสถานการณ์ของทักษะกีฬา สำหรับ 5 สัปดาห์ เป็นต้น

1.2. การวางแผนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา สำหรับฝึกทักษะทางจิตใจ ในรูปแบบเข้ารับคำปรึกษา แบบตัวต่อตัว หรือแบ่งกลุ่มตามตำแหน่งการเล่น

1.3. ควรส่งเสริมให้นักกีฬาฟุตบอล มีค่านิยมในการฝึกซ้อมให้สมรรถภาพทางกายและความสามารถเชิงทักษะนั้น อยู่ในเกณฑ์ดีตลอดระยะเวลา ทั้งในก่อนฤดูกาลแข่งขันในฤดูกาลแข่งขันและปิดฤดูกาลแข่งขันเพื่อเพิ่มโอกาสในการได้พัฒนาตัวเอง

2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ควรมีการศึกษาสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาควบคู่กับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาตั้งแต่ก่อนฤดูกาลแข่งขันในฤดูกาลแข่งขันและ ปิดฤดูกาลแข่งขัน

2.2. ควรมีการศึกษาวิจัยแบบระยะยาว โดยดูการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาตั้งแต่ก่อนฤดูกาลแข่งขัน ในฤดูกาลแข่งขันและ ปิดฤดูกาลแข่งขัน

เอกสารอ้างอิง

- ธนพนธ์ อินทาปัจ. (2562). *การศึกษาสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอาชีพ รายการวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วิมลมาศ ประชากุล. (2563). *เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการสอนเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา. ภาควิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2557). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย*. สหมิตรการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Caruso, C. M., Gill, D.L., Dziewaltowski D.A. & McElroy, M.A. (1990). Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20.
- Cox. R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. 7th edition. McGraw-Hill. USA.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14, 1-16.
- Martin, R. Vealey, R.S. and Burton. D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetic.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.