

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Sports Psychology for Northeastern Thai League Football Referees

ศาสตราจารย์ วงศ์บุตรลีวัฒนา

Sarstrawit Wongbutleewatthana

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Department of Physical Education, Faculty of Education, Roi Et Rajabhat University

E-mail : Sarstrazurich@reru.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9985-2438>

Received 25/11/2022

Revised 01/12/2022

Accepted 01/12/2022

**บทคัดย่อ**

ความคิดจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกล้วนส่งผลต่อความสามารถทางร่างกายและความสามารถทางเทคนิคของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกและในทางกลับกันความสามารถทางร่างกายและความสามารถทางเทคนิคส่งผลต่อความคิดแรงจูงใจและความมั่นใจในตนเองการตระหนักรู้ในตนเองและการประเมินตนเองในแต่ละเกมที่ลงปฏิบัติหน้าที่ตัดสินการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยลีกก็เช่นเดียวกันในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ต้องการมีส่วนร่วมในกีฬาฟุตบอลและแสวงหาความเป็นเลิศต่างก็เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาเพราะมีผลอย่างมากต่อการตัดสินเกมการแข่งขันและยังนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และประสบการณ์การบังคับจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแข่งขันกับอุปสรรคที่มีการแข่งขันสูงกดดันมากด้วยเหตุนี้จิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญมากต่อผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนะและให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประจำฤดูกาล 2022 – 2023 โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับ ภาวะความตึงเครียด ภาวะความกดดัน และการสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง และการควบคุมอารมณ์ของผู้ตัดสินในสนามแข่งขันรวมทั้งหลักการเทคนิคการใช้จิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในสนามแข่งขัน ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาวิชาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีผลต่อสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลถ้าผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้บริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ สามารถนำเอาศาสตร์นี้ไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาเพิ่มพูนขีดความสามารถของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกได้อย่างเต็มสมบูรณ์ร่วมไปกับการพัฒนาความสมบูรณ์พร้อมทางสมรรถภาพร่างกายจะนำไปสู่ความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสามารถปฏิบัติหน้าที่ในสนามได้อย่างมีประสิทธิภาพมีสมาธิและไม่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ที่มารบกวนต่อการทำหน้าที่ให้ได้มาซึ่งความเป็นเลิศในการตัดสินกีฬาฟุตบอลอย่างยุติธรรมเที่ยงตรงตามจุดประสงค์ของผู้ที่เกี่ยวข้อง

**คำสำคัญ :** จิตวิทยาการกีฬา; ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก

## Abstract

The minds, hearts, and emotions of Thai League football referees all affect the physical abilities and technical abilities of Thai League football referees, and vice versa. The mindset, motivation, self-confidence, self-awareness, and self-assessment in each game that is on duty to judge the Thai Football League match is the same today, whether it is those who want to participate. In football and the pursuit of excellence, the importance of sports psychology is seen as having a profound effect on the decision-making of the game and also leading to the control of mindful experience that influences the ability to compete against obstacles. With high competition and a lot of pressure, for this reason, sports psychology is very important to referees in the Thai Football League. This article the objective is to suggest and provide sports psychology knowledge for referees in the Thai Football League in the Northeast for the 2022-2023 season, with content about tension pressure and building self-confidence and emotional control of judges on the playing field, together with principles and techniques for using sports psychology with athletes and coaches on the playing field. In summary, sports psychology is one branch of sports science that affects both the physical and mental performance of football referees. This science can be used to promote and develop the competence of Thai football referees in the Thai League to the fullest, along with the development of physical fitness, which will lead to both physical and mental strength. Football referees can perform their duties on the pitch with efficiency, and focus and without emotional distress that interferes with their performance of excellence in refereeing football with the fairness and integrity purpose of those involved.

**Keywords:** Sports Psychology; Thai League Football Referees

## บทนำ

จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (Sports Psychology for Northeastern Thai League Football Referees) เป็นประเด็นที่อาจไม่ค่อยจะเป็นที่เข้าใจกันว่า การเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกอาชีพบ้านเรานั้นทำไมต้องมีเรื่องจิตวิทยาการกีฬามาเกี่ยวข้อง ซึ่งในความเป็นจริง ความสามารถทางด้านจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลจะมีต่อสมรรถนะการตัดสินในสนามเป็นอย่างมาก เพราะการมีจิตใจที่รักในกีฬาฟุตบอลและชอบความยุติธรรมในการแข่งขันที่ต้องแข่งขันตามกฎกติกาหรือมีใจที่อยากเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลก็เป็นจุดเริ่มต้นของการมาเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและฝึกฝนการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล และการมีจิตใจที่มุ่งมั่นที่จะเป็นผู้ตัดสินฟุตบอลที่พัฒนาตนเองให้เป็นเลิศก็จะเป็นหลักชัยไปสู่การ

[460]

Citation:

ศาสตราวิทย์ วงศ์บุตรวิวัฒนา. (2565). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (6), 459-476  
Wongbutleewatthana, S., (2022). Sports Psychology for Northeastern Thai League Football Referees. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2 (6), 459-476; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.158>

เป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลระดับนานาชาติ ดังนั้นการใช้อุปกรณ์ประกอบของการมีทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้ประกอบในการฝึกฝน ตัวอย่างเช่นการมีสมาธิกับเกมการแข่งขันและมุ่งมั่นกับการตัดสินเกมการแข่งขันในสนามมีความตั้งใจความมั่นใจในตัวของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและการรู้จักการผ่อนคลายการลดความเครียดการควบคุมการหายใจอย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่องการควบคุมความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ตื่นเต้นและลดความกดดัน ทักษะทางด้านจิตวิทยาเหล่านี้ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลก็จะทำให้เกิดผลความเป็นเลิศในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลในลีกฟุตบอลอาชีพบ้านเรา (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

ภาวะจิตใจมีผลต่อการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลอย่างมากเพราะสภาพจิตใจความคิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกายความสามารถทางทักษะกีฬาและการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลนั้นผู้ตัดสินที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลนั้น ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับสมรรถภาพทางกายเพื่อให้การแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเป็นไปอย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสมรรถภาพทางจิตใจควรได้รับการฝึกเช่นเดียวกับการฝึกซ้อมประจำวันทางกายและควรฝึกอย่างเป็นสัดส่วนการฝึกทางกายหนักก็ต้องฝึกทางจิตหนักเพื่อลดความกดดันและสร้างสมาธิในการฝึกซ้อมจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลทุกคนควรมีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงการนำไปใช้และปรับปรุงพัฒนาตนเองจนเป็นอัตโนมัติเป็นบุคลิกภาพถาวรของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้มีความเป็นมืออาชีพโดยแท้ที่สามารถมองเห็นได้จากพฤติกรรมการฝึกซ้อมและการทำหน้าที่ตัดสินในสนามแข่งขันที่ดีมีทั้งความมุ่งมั่นและมีสมาธิสามารถนำความสามารถที่แท้จริงไปใช้ได้อย่างดีในการแก้ไขและปรับปรุงต่อเนื่องตลอดการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลอาชีพในระดับนานาชาติ (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

จากการศึกษางานวิจัยด้านการใช้จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลทั้งต่างประเทศและในประเทศยังไม่พบด้านงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลโดยตรงส่วนนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬาจะเน้นไปที่ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาเท่านั้นดังนั้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้เขียนจึงขอยกตัวอย่างงานวิจัยที่สอดคล้องกับหลักการใช้จิตวิทยาการกีฬาดังนี้เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบจำลองทางจิตใจและการปรับตัวให้เข้ากับทีมสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลและฟุตบอล (Joao Aragao e Pina et al., 2021) ได้ศึกษาในบริบทของผู้ตัดสินฟุตบอลและผู้ตัดสินฟุตบอลชอลจำนวน 339 คน ภายในประเทศและลีกอาชีพที่ต่างกัน 2 จุด ภายในเดือนเมษายนและพฤษภาคม ภายในฤดูกาลการแข่งขันฟุตบอลได้ผลลัพธ์คือความเชื่อในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของทีมแม้ว่าผู้ตัดสินจะทำงานเป็นทีมแต่ผลการวิจัยสามารถแสดงถึงความหมายของการเปลี่ยนแปลงของทีมในการตอบสนอง โดยทีมวิจัยได้รับแบบสอบถามออนไลน์จากผู้ตัดสินฟุตบอลและฟุตบอล โดยเฉพาะผู้ตัดสินฟุตบอลเท่านั้นแบบจำลองทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของทีมในทำนองเดียวกันการกลั่นกรองระหว่างแบบจำลองทางจิตใจและความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของทีมอย่างไรก็ตาม

ตามผลกระทบดังกล่าวมีนัยสำคัญในระดับผู้ตัดสินฟุตบอลเท่านั้นสรุปว่าการศึกษานี้เน้นความสำคัญของแบบจำลองทางจิตใจสำหรับการปรับตัวของทีมและความสำคัญของความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนในการทำหน้าที่การรับรู้การปรับตัวของทีมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและฟุตบอลซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องสวัสดิ์ผู้ตัดสินฟุตบอลคุณสมบัตินสามารถควบคุมตนเองหรือไม่ การควบคุมตนเอง การลดอัตรา และประสิทธิภาพในการตัดสินฟุตบอลของผู้ตัดสินฟุตบอล (Roy David Samuel et al., 2018) ได้ศึกษาผู้ตัดสินฟุตบอลที่ถูกทำร้ายจากความต้องการทางร่างกายอาชีพ และจิตใจซึ่งต้องการให้พวกเขาใช้การควบคุมตนเองเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดโดยใช้แบบจำลองความแข็งแกร่งของการควบคุมตนเอง (Baumeister & Vohs, 2007; Baumeister et al., 1998) ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมตนเองกับประสิทธิภาพในการตัดสินการแข่งขันจริง ได้มีการออกแบบและวิธีการให้ผู้ตัดสินฟุตบอล 16 คน (อายุ M = 30.06 ปี, SD = 7.38) กรอกแบบวัดการควบคุมตนเองจากนั้นให้ตัดสินเกมการแข่งขันมากกว่า 2-4 นัด เสร็จสิ้นการวัดความยุ่งยากรายวันก่อนการแข่งขันและควบคุมตนเองก่อนหน้าและหลังการแข่งขันแข่งขัน นอกจากนี้ยังรวบรวมดัชนีส่วนบุคคลสถานการณ์ และประสิทธิภาพการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กระบวนการทางสถิติหลายอย่างรวมทั้งการสร้างแบบจำลองเชิงเส้นแบบลำดับชั้นผลลัพธ์คือผู้ตัดสินแสดงลักษณะการควบคุมตนเองในระดับที่สูงกว่าเมื่อเทียบกับนักฟุตบอลอาชีพและประชาชนทั่วไป คะแนนการควบคุมตนเองในขณะที่ทำหน้าที่ที่สูงเช่นกัน และลดลงอย่างเห็นได้ชัด (10% หรือมากกว่า) ในความแข็งแกร่งในการควบคุมตนเอง (เช่น การลดลงของอัตรา) เห็นได้ชัดในเกือบครึ่งของการทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขันและประสบการณ์ประจำวันความยุ่งยากเวลาในการเดินทางไปทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองก่อนการแข่งขันที่ลดลง การพร่องของอัตราที่มีความสัมพันธ์กันที่มีความยากในการจับคู่ที่รายงานด้วยตนเองและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับประสิทธิภาพการจับคู่ที่ให้คะแนนด้วยตนเองจึงสรุปได้ว่าการค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้และแบบจำลองความเข้มแข็งของการควบคุมตนเอง โดยเน้นย้ำความสำคัญของการควบคุมตนเองในการตัดสินฟุตบอล รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานและสมาคมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลก็ควรสนับสนุนผู้ตัดสินในการวางแผนกิจวัตรในวันที่ไปทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขันเพื่อรักษาความแข็งแกร่งในการควบคุมตนเอง

อย่างไรก็ตามในฐานะที่ผู้เขียนเป็นผู้ประเมินผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้มีโอกาสเห็นถึง ภาวะความกดดันของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเป็นประจำในหลายๆขั้นตอนของการทำหน้าที่ในสนามแข่งขันฟุตบอลไทยลีก เช่น (1) ก่อนการได้รับเลือกแต่งตั้งเป็นตัวแทนไปทำหน้าที่ในสนามแข่งขัน (2) ในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมตัวเพื่อความสมบูรณ์พร้อมของการเข้าสู่การทำหน้าที่ในสนามแข่งขันเป็นช่วงสำคัญที่สุดคือช่วงที่ทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันในสนามซึ่งเป็นความตึงเครียดสูงสุดทางด้านจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเพราะต้องเจอภาวะความกดดันจากผู้เล่นทั้งสองทีมผู้ฝึกสอนและกองเชียร์ข้างสนามแข่งขัน (3) เราคงต้องเข้าใจถึงสภาวะการปรับตัวทางจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลภายหลังการทำหน้าที่ในสนามแข่งขันเสร็จสิ้นซึ่งก็จะมีทีมที่ได้รับชัยชนะก็อาจมีภาวะจิตใจที่มีความสุขแต่อย่าลืมภาวะความกดดันของทีมที่แพ้การแข่งขันโดยส่วนมากจะลงมากกดดันที่ตัวผู้ตัดสินในสนามเราจะพบกับภาวะความกดดันและก่อให้เกิด

ผลกระทบต่อผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลในสนามและกระทบทางจิตใจสูงในกลุ่มผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเหล่านี้ซึ่งเราสัมผัสเห็นถึงโอกาสที่สำคัญที่จะนำภาวะความกดดันและความตึงเครียดเป็นวิกฤตินำไปสู่การพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลของเราซึ่งจะพัฒนาดีขึ้นและนำผลสำเร็จต่อวงการผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือต่อไป (4) สภาวะจิตใจของคนในสังคมอาจส่งต่อผลการทำหน้าที่ในสนามแข่งขันกีฬาฟุตบอลในรายการต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลคนนั้นๆ เป็นต้น



ภาพที่ 1 ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก

ที่มา: ศาสตราจารย์ วงศ์บุตรลีวัฒนา สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

บทความจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้เขียนได้ศึกษาและค้นคว้าทฤษฎีหลักการใช้จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยได้ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและนักวิชาการ นักจิตวิทยาการกีฬา รวมทั้งประสบการณ์ของผู้เขียนที่เคยเป็นอดีตผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกและอดีตผู้ตัดสินฟุตบอลนานาชาติ (Referee FiFa) และประสบการณ์ในการเป็นผู้ประเมินผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกในปัจจุบันที่เห็นถึงสภาพปัญหาของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกที่ยังขาดทางด้านองค์ประกอบจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ระหว่างทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันในสนามฟุตบอล

เพราะว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการฝึกผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลได้แสดงความสามารถทางการกีฬาของตนเองได้อย่างเต็มที่จากการที่ตนเองได้รับการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิต บทบาทและหน้าที่ของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลจึงมีความสำคัญทั้งในด้านการควบคุมเกมการแข่งขันและมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ด้าน จิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกตนเองได้แก่ บุคลิกภาพ แรงจูงใจความตื่นตัว ความวิตกกังวล ความก้าวร้าวการควบคุมจิตใจและ

การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา ก็จะทำให้ผู้ตัดสินกีฬาและผู้เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่ของตนเองอันจะนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี การเข้าใจผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับความเครียดในสนามแข่งขันกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและสามารถควบคุมความรู้สึกรุนแรงรวมทั้งลดความผิดพลาดในการตัดสินฟุตบอลในสนามและเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินกีฬาฟุตบอลให้เป็นที่ยอมรับของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและแฟนฟุตบอลไทย

### จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ของการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการกีฬา โดยมีศาสตร์ที่สำคัญ ได้แก่ จิตวิทยา สมอและกายภาพ brain psychology และ kinesiology เพื่อทำความเข้าใจสภาพจิตใจและปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล จุดประสงค์หลักของการฝึกจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลคือการเพิ่มความสามารถในการตัดสินกีฬาสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพการตัดสินกีฬาได้ถูกต้องและแม่นยำนำไปสู่ความสำเร็จที่สูงขึ้นด้วยความคิดที่ว่า (สมบัติ กาญจนกิจ. จิตวิทยาการกีฬา. 2542)

- ♣ 90 percent of the game is half mental." - Y. Berra
- ♣ Increase Positive Physical Responses
- ♣ Increase focus and motivation
- ♣ Increase the quality of practices & performance
- ♣ Increase enjoyment of sport

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ได้นำทฤษฎีและหลักการต่างๆ ทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการกีฬาโดยที่การประยุกต์ใช้ทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยาดังกล่าว มีความมุ่งหมายสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆของนักกีฬา อย่างไรก็ตามสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่แท้จริงภารกิจสำคัญนอกเหนือจากการมุ่งพัฒนาความสามารถพัฒนาทางการกีฬาของนักกีฬาแล้วยังควรจะต้องให้ความสำคัญกับการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของคนอีกด้วยหรือสรุปอีกนัยหนึ่งก็คือนักจิตวิทยาการกีฬานอกจากจะต้องมีบทบาทสำคัญ ในการช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพทางกีฬาของตนเองให้ถึงขีดสูงสุดแล้วยังต้องให้นักกีฬาได้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อีกด้วย (Cox. 1994 : 5) นักวิชาการศึกษาทางการกีฬาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้กว้างๆ ดังนี้

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2512 : 8) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นเรื่องของการสร้างสมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ผนวกกำลังกาย และกำลังความคิด เพื่อให้ได้ชัยชนะในที่สุด ดังสุภาษิตโบราณของกรีกได้กล่าวไว้ว่า คนที่ร่างกายสมบูรณ์ ซึ่งเป็นที่ทราบและเข้าใจในวงการทางพลศึกษาว่า “Sound Mind in the Sound Body”

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ให้คำจำกัดความของ จิตวิทยาการศึกษา ว่าเป็นการศึกษาวิเคราะห์หรืออธิบาย พฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ของนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การศึกษา เพื่อจะหาคำตอบ ว่า ทำไม อย่างไร เมื่อไร และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

สืบสาย บุญวีรบุตร (2536) เสนอว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจ พฤติกรรมมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ (2536 : 90) ได้อธิบายว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬาสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคล 2 กลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อทำความเข้าใจ และควบคุมพฤติกรรมทางการกีฬา

ประณมพร จ้วงพานิช (2548 : 207) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการศึกษาคือศาสตร์ที่นำเอาหลักการทาง จิตวิทยามาใช้กับการกีฬา

ดังนั้นสรุปได้ว่า จิตวิทยาการศึกษา (Sport Psychology) หมายถึงการนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์ สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬา เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่า เกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือ กลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพเพื่อนันทนาการและเพื่อการบำบัดรักษา

### จุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทางด้านจิตวิทยาการศึกษาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก

นโยบายการพัฒนาผู้ตัดสินฟุตบอลไทยของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ในหัวข้อที่ 8 รูปภาพ ข้างบนนี้ต้องการที่จะพัฒนาผู้ตัดสินฟุตบอลไทยโดยการยกระดับมาตรฐานความสามารถของผู้ตัดสินฟุตบอล ไทยให้เป็นที่ยอมรับของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และแฟนฟุตบอลไทยรวมทั้งพัฒนาต่อยอดไปสู่ระดับสากลและ นานาชาติ โดยจะต้องมีจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทางด้านจิตวิทยาการศึกษาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทย ลึกดังนี้

1. การพัฒนาวิธีการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้และรักที่จะแสวงหาการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จและก้าวไปเป็นผู้ตัดสินฟุตบอลอาชีพระดับ นานาชาติ
3. แสวงหาความสมบูรณ์แบบของตนเองสม่ำเสมอ
4. แสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล
5. พัฒนาสู่ความเป็นเลิศสนุกและมีความรู้สึกรักท้าทายทดสอบประสาทภายใต้สภาวะความกดดันความมี สมมติแสวงหาคักยภาพสูงสุดของตัวเองและกล้าที่จะเผชิญหน้าและสนุกกับทุกสถานการณ์ในสนามแข่งขัน
6. สร้างพลังใจสำรองสำหรับตัวเองอยู่เสมอและตลอดเวลา
7. แบ่งปันสมรรถภาพทางด้านจิตใจกับเพื่อนร่วมงานในสนาม



ที่มา: <https://fathailand.org/>

### ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยาจิตวิทยาการศึกษาคนแรกที่ได้รับการยอมรับคือ Norman Triplett ชาวเอเชีย-อเมริกันในปี 1861 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการแข่งขันจักรยานจะเร็วขึ้นหากขี่เป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม แต่การขี่จักรยานคนเดียวไม่เป็นไร และจะไม่ส่งผลต่อความเร็วในการขี่จักรยาน (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร.2536)

Carl Diem ชาวเยอรมันอีกคน เป็นผู้ก่อตั้งห้องปฏิบัติการจิตวิทยาการศึกษาแห่งแรกของโลกในปี1861 ห้าปีต่อมา A.Z. Puni ได้เปิดห้องปฏิบัติการที่สถาบัน Physical Culture in Leningrad. ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลกระทบต่อการเล่นกีฬาจนกระทั่งเปิดสอนเป็นหลักสูตรแรกในการศึกษาดังนี้

The International Society of Sport Psychology (ISSP) ได้จัดตั้งขึ้นโดยนักวิทยาศาสตร์การศึกษาของยุโรปในปี1966 และต่อมาก็ได้มีกลุ่มนักจิตวิทยาการศึกษาของทางอเมริกาประชุมกันที่ชิคาโกและจัดตั้ง the North American Society of Sport Psychology and Physical Activity (NASPSPA). (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร.2536)

ในระยะแรกการใช้ยากระตุ้นเหล่านี้และจิตวิทยาการศึกษาเป็นเนื้อหาในหลักสูตรการเรียนต่อมาก็ขยายไปในวิชา kinesiology programs เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงทัศนคติที่ถูกต้องในการส่งเสริมนักกีฬาให้มีการใช้ยาอย่างถูกต้องในการร่วมกับจิตวิทยาการศึกษาในช่วงปี1980 มีการศึกษาวิจัยอย่างมากถึงผลของยาต่อการทำงานของสมรรถภาพการกีฬาร่วมไปกับการออกกำลังกายและการฝึกฝนการลดความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ

[466]

.....  
แต่ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความสนใจในเรื่องของการส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น เพื่อเสริมสร้างให้เกิดสมรรถนะทางกายต่อการเล่นกีฬารวมทั้งมีการวิจัยถึงการทำงานของสมอง สรีระวิทยา ต่างๆจากภาวะทางจิตใจในขณะที่เล่นกีฬารวมถึงการส่งเสริมการกีฬาเป็นแนวทางหนึ่งของการเสริมสร้าง สุขภาพจิตที่ดีของประชาชน

### ประวัติการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในวงการกีฬาในประเทศไทย

ประวัติในเรื่องของจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาไทยที่จริงมีการเรียนการสอนมานานพอสมควร ที่รับทราบจะมี 1 - 2 ชั่วโมงในหลักสูตรทางการพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย แต่ว่าในเรื่องของที่จะนำมาใช้กับนักกีฬาประมาณปี 2534 เริ่มมีการมาใช้จริงจังโดยเริ่มในเรื่องของการจัดระบบ โดยมีนักจิตวิทยามาช่วยในการเตรียมนักกีฬาโดยการนำกระบวนการวิทยาศาสตร์การแพทย์กีฬาช่วย แต่เริ่มที่จะมีจิตวิทยาที่เป็นนักจิตวิทยาที่เป็นเฉพาะทางคือ Sport Psychologies จริงๆ ก็คือประมาณปี 2534 ตอนนั้นนักกีฬายังคงซึ่งซ้อมอยู่การกีฬาแห่งประเทศไทยที่เริ่มมีการใช้จิตวิทยาการกีฬามาประกอบการฝึกซ้อมและเทคนิคต่างๆที่เห็นก็คือการผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อสมรรถภาพสูงสุดของการเล่นกีฬายังคง (relaxation) ต่อมาก็เริ่มมีนักจิตวิทยามากขึ้นเช่นมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร จบมาจากต่างประเทศทาง จิตวิทยาการกีฬาโดยตรงก็มาร่วมให้การฝึกกับนักกีฬาที่มีหลากหลายแขนงการกีฬาเพิ่มมากขึ้นมีทั้งว่ายน้ำ เทนนิส ซึ่งก็พยายามทำได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพราะตอนเริ่มต้นนักกีฬาบางคนจะไม่เข้าใจไปคิดเองว่าถ้าพบนักจิตวิทยาก็เหมือนว่าจะเป็นโรคจิตหรือเปล่ามีปัญหาทางจิตหรือไม่ทำให้ไม่อยากจะให้ความร่วมมือ นักจิตวิทยาการกีฬาแล้วยิ่งถ้าบอกว่าจิตแพทย์ไปนักกีฬายิ่งวังหนีเลยแต่ตอนนี้เริ่มจะมีการเปลี่ยนทัศนคติพอสมควรเริ่มมีการพูดคุยทำความเข้าใจและมีการยอมรับดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ประภาวดี เจริญรัตนธารากูล ที่ได้เหรียญทองจากยกน้ำหนักโอลิมปิกเกมส์ก็มีความตึงเครียดสูงทั้งก่อนไปแข่งเพราะเป็นความหวังของคนในประเทศระหว่างแข่ง ก็เครียดหลังได้รับเหรียญก็ยังเครียดที่ไม่สามารถกลับบ้านทันทีรวมทั้งตอนบินมากรุงเทพมหานครเพื่อมารับรางวัลนักกีฬายอดเยี่ยมจึงมีความอยากคุยกับโค้ชที่เคยดูแลเขาทั้งที่โค้ชก็ไม่ว่าเราจะแนะนำอะไรเขาได้บ้างคือ นักกีฬามีความรู้สึกไม่ค่อยอยากคุยอยากระบายโค้ชก็อยากช่วยเหลือแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะไม่มีพื้นฐานทางจิตวิทยาการรับฟังและการให้การแนะนำช่วยเหลือมาก่อนแต่ความรู้สึกของนักกีฬายังมีความต้องการอยากจะให้มีคนรับรู้ถึงปัญหาของตนอยากให้รับรู้ถึงว่าเขาคิดอะไรอยู่อยากให้รับรู้เขาอยากจะทำอะไรแต่ขณะเดียวกันคนที่แนะนำตรงนั้นแนะนำไปแล้วจะไปในทางที่กระตุ้นให้เขาดีขึ้นหรือแนะนำไปแล้วยังทำให้แย่ลงหรือเปล่าอันนี้ถ้าคนไม่มีความรู้ก็อาจเกิดปัญหาตามมาได้ (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

มีหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาหลายประการที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ใช้ได้กับกีฬาทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือกีฬาประเภทบุคคลจะแตกต่างกันกีฬาประเภททีมต้องเพิ่มระดับการทำงานเป็นทีมและโค้ชการอยู่ร่วมกันต้องศึกษาความแตกต่างพื้นฐานในความคิดของนักกีฬาแต่ละคนและต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีจิตวิทยาการกีฬาเป็นการประยุกต์ใช้หลักการและทฤษฎีจิตวิทยา

การกีฬาได้เป็นอย่างดีนำไปใช้กับผู้คนและช่วงเวลาปัจจุบันช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้สิ่งนี้จะนำไปสู่การแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่าง ศาสตราจารย์นายแพทย์เอชชัย กาญจนพิทักษ์ ซึ่งเป็นเลขาธิการสมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ได้ให้ความเห็นต่อจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬายิงปืนพร้อมทั้งยกตัวอย่างให้เห็นว่ากีฬายิงปืน 3 – 4 ปีที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงไปมากในการจัดอันดับคะแนนโดยที่ครั้งแรกแต่ก่อนนี้สมมุติมีนักกีฬาแข่งขันเขามาถึงพร้อมๆกัน 50 คน เสร็จแล้วพอยิงเสร็จก็เอาคะแนนที่ดีที่สุดมาได้ที 1 ที 2 ที 3 แต่ภายใน 3 – 4 ปีหลังนี้ International Association บอกว่าอันนี้ไม่สมบูรณ์ได้เปลี่ยนวิธีใหม่ก็คือเอารอบ Final ซึ่งอันนี้จะมีความกดดันอย่างมากเลยคือที่ออฟเอ ส่งมายิงอยู่ 8 คน เอา Score เดิมมาเขาเรียก Qualifies score มาวางอยู่สมมุติ คะแนนเต็ม 600 อาจจะเป็น 599 อะไรลงมาเรื่อยๆ แล้วยิงคนละนัดทีละนัด 10 นัดพอนัดหนึ่งขึ้น Score ก็ขึ้นก็บวก – ลบ ก็ขยับตำแหน่งนักกีฬาก็ยืนมองพอเวลาชาน Score คนไหนได้ ten point nine ก็ตบมือกันใหญ่ เสร็จแล้วพอเวลาจริงจริงๆ ก็เจียบทำอย่างนี้ 10 ครั้ง คิดดูจะมีแรงกดดันมากน้อยแค่ไหนหนักมากเลยสำหรับนักกีฬาแล้วก็มีการถ่ายทอดสดด้วยอันนี้เป็นความกดดันที่สูงมากตัวอย่างนักกีฬาคนหนึ่งชื่อ แมทธิว เป็นนักกีฬาของอเมริกา 4 ปีที่แล้วยิงที่โอลิมปิกเข้ามาที 1 รอบคัดเลือกมายิง เขายิงไป 9 นัด เขายังนำที่ 1 อยู่นัดสุดท้ายเป็นอย่างไรบ้างรู้ไหมครับเขาไปยิงเป้าคนอื่น 50 เมตร ก็เลยได้ศูนย์ ขณะเดียวกัน ปีนี้แมทธิวก็ยิงดีอีก รอบคัดเลือกนี้เขายิง 600 เต็มเลย คะแนนเต็ม 600 ยิง 10 ทุกนัด เลย และก็ไม่มีจุดโทษนิยาม แต่รอบ Final นี้มีจุดโทษนิยามด้วยมี 10.9 มี 10.8 แมทธิวยิงนำ 9 นัด ยิงมา จะได้ที่ 1 ถ้าเผื่อยิงนัดสุดท้ายนี้ได้เกิน 6 7 หรือ 8 นี้ก็ได้แล้ว แมทธิวยิง 4 อันนี้คือความกดดันโดยที่จริงๆ แล้วแมทธิวนี้ยิง 10 มาตลอดเลยอันนี้คือความกดดันซึ่งจะต้องมีนักจิตวิทยาแก้ไขไม่อย่างนั้นเขาจะทนการนับ score จัดอันดับไม่ได้อันนี้สำคัญมากเลยสำหรับนักยิงปืน ตัวอย่างของเราคือนักกีฬายิงปืนหญิงชื่อ ธัญลักษณ์ โดยที่การแข่งขันยาวผู้หญิงจะมี 3 ท่า มี ท่านอน ท่ายืน และที่ท่านั่ง ธัญลักษณ์เป็นนักกีฬา อายุ 18 ปีอายุน้อยที่สุดในผู้แข่งขันในครั้งหนึ่ง มีโค้ชเขาดูอีกคนหนึ่ง เวลา Score ขึ้นมาข้างบนนี้ชุดแรก ธัญลักษณ์ยิงเต็ม 100 แต้ม ท่านอน ชุดที่ 2 ธัญลักษณ์ยิงเต็ม 200 แต้ม ท่านอน 200 มีอยู่คนเดียว เหลืออยู่คนเดียวคือเวลา Score ที่ขึ้นมานี้จะเรียงลำดับขึ้นไปเรื่อยๆ uly ที่น่าสังเกตก็คือต่อมาธัญลักษณ์จะต้องมายิงท่ายืนอีกครั้งนั้นตัวเขาได้หายไปไหนโดยไม่มีใครรู้ จึงได้เดินตาไปดูเห็นธัญลักษณ์เดินเข้าห้องน้ำ ทำให้พอจะบอกได้เลยว่ามีภาวะกังวลเกิดขึ้นแสดงว่ามีปัญหา กลับมายิงไม่ได้เลยท่ายืน อันนี้คือประเด็น ที่สำคัญว่าเราจะทำอย่างไรคิดว่าขณะนี้เราต้องการมากในการที่จะมีจิตวิทยาการกีฬาแต่ว่าอย่างที่ว่าไว้นี้ นักจิตวิทยาต้องรู้ว่าการยิงปืนนี้ความกดดันอยู่ตรงไหนตรงไหนต้องรู้แต่ละชนิดกีฬาก่อนที่จะแข่งไม่ต้องไปสัมภาษณ์เขาว่าได้ที่เท่าไร ให้เขายิงตามสบายเต็มที่ การให้นักกีฬายิงตามสบายตามที่เขาเคยยิงมาจะทำให้เขาไม่มีความกดดัน เพราะว่าการกีฬาเป็นกีฬาที่มีความกดดันสูงการแข่งขันกีฬายิงปืนนี้ทุกอย่างจะต้อง Perfect จนกระทั่งลูกปืนหลุดออกจากปลายกระบอกปืนถึงจะรู้ว่าผลเป็นอย่างไร เสียของวินาทีในขณะที่เราเหนื่อยไถ่แล้วกลับไปทศปีนนี้ยังไม่ หมดจะหมดต่อเมื่อลูกปืนนี้พันลากล่องไปแล้วเพราะฉะนั้นทุกคนเวลาซ้อมทำได้ Perfect ทุกอย่าง ถ้า เผื่อยิงเต็ม 10 ยิง 600 หมายความว่า 100 นัดจะต้อง Perfect แต่จะ

[468]

.....  
ไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าเพื่อความ กัดตันมาเมื่อไร ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนี้เลย นักกีฬาชุดแรกยิ่งเต็ม 100 ชุดที่ 2 จะต้องตกถ้าเพื่อทุกอย่างเตรียมตัวโดยเฉพาะเรื่องจิตวิทยาไม่พร้อมเพราะความกดดันจะเยอะ แล้วทุกอย่างจะเปลี่ยนไป นิด เดียวก็เปลี่ยนไปหมดแล้ว เพราะฉะนั้นอันนี้เป็นอันที่สำคัญนักจิตวิทยาต้องเข้าใจอันนี้ก่อนที่จะไปช่วยเขา อันที่ 1 อันที่ 2 วิธีการลดความกดดัน ของแต่ละนักกีฬาไม่เหมือนกัน อันนี้นักกีฬาจะต้องรู้และส่วนใหญ่เขาจะรู้ด้วยตัวเองว่าเขาควรจะต้องลดความกดดันได้อย่างไร ซึ่งบางทีนักจิตวิทยาต้องช่วยเขาเรื่อง นี้เยอะทีเดียวว่า เขาจะหาวิธีมองเขาให้ออกกว่าเขาจะรู้สึกความกดดันได้อย่างไรขณะเดียวกันเวลาที่เขายิ่งเต็ม 100 ต้องบอกต้องมองเขาให้ออกกว่า เขาจะรู้สึกความกดดันขณะที่เขาเต็มร้อยแล้วเพื่อนัดต่อไปจะทำอะไรอันนี้ยิ่งสำคัญใหญ่เพราะฉะนั้น 2 อันนี้สำคัญแล้วก็จะรู้ได้อย่างไรนักจิตวิทยาคุณเดินไปดูเขายิ่งเขาซ้อมกันแล้วคุณไปแข่ง คุณไม่มีทางรู้คุณไม่มีทางช่วยเขาได้เลยจะต้องไปคลุกคลีรู้จนกระทั่งว่าวันไหนที่เขาทะเลาะกับแฟนมาหรือไม่ทะเลาะกับแฟนมาจะเป็นอย่างไร อันนี้ต้องเข้าไปถึงจริงๆ ถึงจะได้ประโยชน์ไม่อย่างนั้นไม่ได้ประโยชน์แล้วก็จะเสียอันนี้ต้องเข้าถึงจริงๆ คนที่เข้าถึงจริงๆ ก็โค้ชถ้าเพื่อนักจิตวิทยาเข้าถึงไม่ได้ควรจะต้องคุยกับโค้ชและคุยกับนักกีฬามุมว่าโค้ชเขาจะนั่งอยู่ข้างหลัง นักกีฬาบางคนพอโค้ชไม่นั่งอยู่ด้วยยังไม่เป็นเลย แต่โค้ชนั่งอยู่ด้วยยังเป็น นักกีฬาบางคนโค้ชนั่งอยู่ด้วยยังไม่เป็นเพราะความกดดันสูง อันนี้คือเรื่องของจิตวิทยาว่าไปบังคับเขาทุกอย่างเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการฝึกฝน ทุกคนจะฝึกฝนได้ดีเพราะเทคนิคมีดีอยู่แล้ว คนไทยสามารถจะมีเทคนิคที่ดีแต่ขาดเรื่องจิตวิทยาอย่างมากเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งรอบ Final ลองไม่เคยเข้ารอบ Final ที่ 7 ที่ 8 แล้วไม่เคยขึ้นไปถึงที่ 5 ที่ 4 เลยเรามีแต่อยู่ที่ 7 แล้วร่วงลงมาที่ 8 เพราะอะไรเพราะว่าเราไม่มีการเตรียมพร้อมทางจิตใจเทคนิคการยิงปืนสู้กันได้ทั้งหมด แต่ว่าวิธีการที่จะควบคุมเพื่อที่จะให้เทคนิคที่สมบูรณ์แบบกลับเข้ามาเนี่ยยากมากเลยทำอย่างไรเราถึงจะทำอันนี้ได้ถ้าเพื่อนำอันนี้ได้เมื่อไรเราเป็นแชมป์ไปเลย (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

### เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีการใช้บ่อย (Common sport psychology technique) ได้แก่ (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

1. การช่วยเหลือผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้สามารถเรียนรู้ที่จะเพิ่มพูนทักษะทางด้านสมาธิการมีแรงกระตุ้นในการตัดสินกีฬาฟุตบอล การมีความมุ่งมั่น การมีแนวทางการคิดบวกกับตนเอง ไม่ท้อถอย
2. มีแนวทางในการลดความตึงเครียดก่อนการทำหน้าที่และหลังเสร็จสิ้นการทำหน้าที่การแข่งขัน
3. พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในทุกขณะ
4. มีวิธีการปรับสภาพทางจิตใจกับการได้รับอันตรายทางกายจากการทำหน้าที่ในสนามแข่งขัน
5. การรู้จักจัดแบ่งเวลาและการดำเนินชีวิตภายใต้ความสมดุลทางจิตใจ
6. พัฒนาการทำหน้าที่ในสนามอย่างเป็นทีม
7. พัฒนาร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมเป็นนิสัยก่อนทำหน้าที่ในสนามการแข่งขัน

8. มีการประเมินผลภายหลังการทำหน้าที่เสร็จสิ้นในสนามแข่งขันและนำสู่การวิเคราะห์
9. มีวิธีการควบคุมอารมณ์และการกำจัดความโกรธระหว่างทำหน้าที่ในสนาม
10. สร้างจุดมุ่งหมายอย่างชัดเจนต่อตนเองในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

### ชนิดของกีฬาและวิธีการทางจิตวิทยาที่เหมาะสมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

สำหรับชนิดของกีฬาและวิธีการทางจิตวิทยาที่เหมาะสมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล (Types of sports and appropriate psychological methods to be applied for football referees) ดังนี้ (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

1. กีฬาที่ใช้พลังระเบิดและใช้ระบบแอนแอโรบิกเช่นวิ่งระยะสั้นนั้นต้องการการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus)
2. กีฬาที่ใช้ความทนทานและใช้ระบบแอโรบิก เช่น จักรยานมักจะเกี่ยวข้องกันกับระดับการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus) ซึ่งแตกต่างออกไป
3. กีฬาที่ใช้ทักษะทางกลไกแบบซับซ้อนเช่น ฟิกเกอร์สเกตเน้นการมุ่งสนใจ (Focus) และความไว้วางใจ (Trust)
4. กีฬาที่ใช้ทักษะทางกลไกไม่ซับซ้อน เช่น powerlifting ต้องการการจูงใจ (Motivation) และการกระตุ้น (Intensity)
5. กีฬาที่ใช้ระยะเวลาน้อยกว่า 1 นาทีเช่นวิ่งหรือสปีดสเก็ต มักเน้นการกระตุ้น (Intensity)และ การมุ่งสนใจ (Focus)
6. กีฬาที่ใช้ระยะเวลานานเช่นวิ่งมาราธอนต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) และ การกระตุ้น (Intensity)
7. กีฬาที่แสดงความสามารถเป็นรอบเช่นมวยปล้ำเน้นการควบคุมการกระตุ้น (Intensity) และการมุ่งสนใจ (Focus)
8. กีฬาที่ต้องแสดงความสามารถในระยะสั้นๆและมีช่วงพักระหว่างการแข่งขัน เช่น ยิงปืน เทนนิส มักต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) และการควบคุมการกระตุ้น (Intensity)
9. กีฬาที่ใช้การเตรียมตัวน้อยและไม่หนัก เช่น ยิงธนูต้องการการมุ่งสนใจและการกระตุ้นที่น้อย กีฬาที่ใช้การเตรียมตัวนานและหนักก่อนการแข่งขัน เช่น ขว้างจักรมักต้องการการกระตุ้น (Intensity) และการจูงใจ



แผนภาพที่ 1 ชนิดของกีฬาและวิธีการทางจิตวิทยาที่เหมาะสมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

กล่าวโดยรวมลักษณะทางจิตวิทยาที่จะทำให้เกิดการเล่นกีฬาที่ได้ซึ่งความสามารถสูงสุดก็คือ เทคนิคของการฝึกจินตนาการ การฝึกสมาธิเทคนิคการผ่อนคลาย เทคนิคการเสริมสร้างพลังจิตความสามารถที่ตกต่ำและความเบื่อหน่ายการวิเคราะห์การป้องกันและการแก้ไขรวมทั้งเทคนิคการสะกดจิตที่สามารถนำไปใช้ในการกีฬา

### สภาวะอารมณ์ที่ส่งเสริมต่อการได้มาซึ่งสมรรถนะทางจิตที่สมบูรณ์ในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ความแข็งแกร่งทางจิตใจจะต้องหยึดหยุ่นต่อแรงกดดันของการแข่งขันที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเพื่อให้มีความแข็งแกร่งในตนเองเชื่อมั่นและมุ่งมั่นต่อแรงกระตุ้นอย่างเต็มที่และเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยากที่ยิ่งใหญ่ที่สุด (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

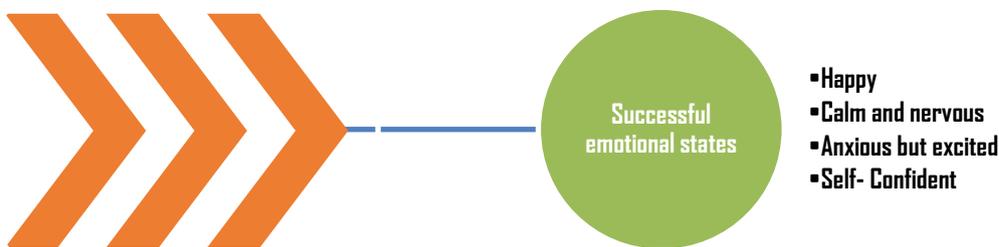
#### Successful emotional states

**Happy** – มีความรู้สึกว่าคุณมีความสุขทุกครั้งที่มีโอกาสได้เป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและมีความเป็นเลิศในการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่ทำหน้าที่ได้อย่างยุติธรรมและมีความรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความกดดันจากนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและกองเชียร์ในสนามแข่งขัน

**Calm and nervous** – มีความรู้สึกว่กัังวลและเครียดเล็กน้อยต่อการทำหน้าที่ในสนามแข่งขัน โดยไม่มีผลต่อสมรรถนะการทำหน้าที่พร้อมก็มีความรู้สึกทำตัวสงบได้พร้อมที่จะทำหน้าที่ตัดสินฟุตบอลนั้น อย่างไม่กัังวลมาก

**Anxious but excited** – มีความรู้สึกว่พร้อมที่จะทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันโดยมีความกัังวล ตื่นเต้นเล็กน้อย ซึ่งทั้ง 2 อารมณ์นี้เกิดขึ้นร่วมกันในสภาวะที่ควบคุมได้

**Self- Confident** – มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกถึงความพร้อมและความสำเร็จที่ได้ผ่านการ ซ้อมมาเป็นอย่างดี



แผนภาพที่ 2 Successful emotional states

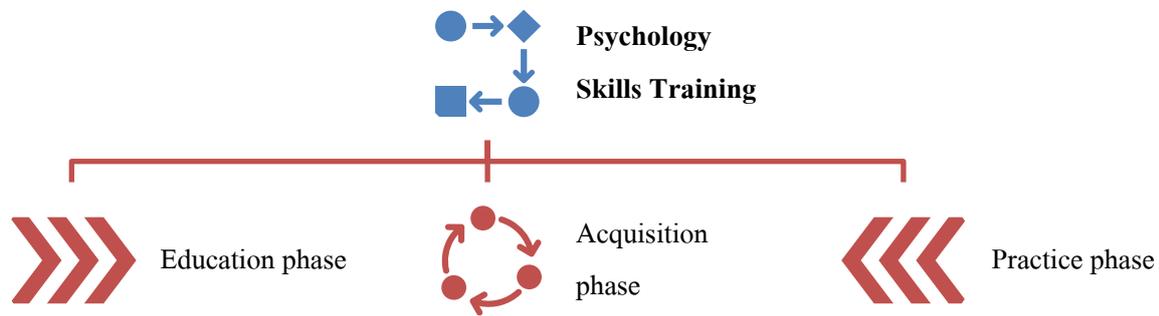
### การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา

การฝึกฝนผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลควรมีประเด็นการเพิ่มพูนสมรรถนะทางจิตใจ (Psychology Skills Training) เช่น ความเชื่อมั่นความมุ่งหวัง ในกีฬาที่ตนเองเล่น ความสามารถในการผ่อนคลายภายใต้สภาวะกดดันต่างๆและที่สำคัญคือการมีสมาธิใน ในช่วงต่างๆ คือ

Education phase, เป็นช่วงของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่จะเรียนรู้ทางทฤษฎีถึงความสำคัญของจิตวิทยา การกีฬาและผลที่มีต่อสมรรถนะของการทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันในสนาม

Acquisition phase, เป็นช่วงที่ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเรียนรู้ทักษะและเทคนิคเฉพาะทางด้านจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมสมรรถนะที่ดีขึ้น

Practice phase, เป็นช่วงที่ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่จะนำเอาความรู้ไปฝึกซ้อมอย่างจริงจังรวมทั้งการ ลองใช้ตัดสินในสนามแข่งขันจริง เพื่อนำกลับมาปรับปรุงต่อไป



แผนภาพที่ 3 Psychology Skills Training

### ประโยชน์ที่จะได้จากจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก

ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านหลักการทฤษฎี และเทคนิคการใช้หลักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในขณะปฏิบัติหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันฟุตบอลไทยลีกในทุกๆเกมของการแข่งขันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองและนักกีฬาผู้ฝึกสอนและแฟนฟุตบอล ดังนี้ (รณชัย คงสกนธ์. 2557)

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของผู้ตัดสินทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทั้งในการฝึกซ้อมและการทำหน้าที่ในสนามแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลได้ศึกษาเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านทักษะและประสบการณ์
5. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลเกิดความยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา
6. ช่วยผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทีมและผู้ฝึกนักกีฬาให้ดีขึ้น
7. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลและผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น
8. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลรู้จักใช้เทคนิควิธีการต่างๆมาช่วยในการฝึกซ้อมอย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
9. ช่วยให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม
11. ช่วยให้การจัดระบบข้อมูลต่างๆเป็นประโยชน์ทั้งทางทฤษฎีและหลักการตลอดจนผลงานวิจัยต่างๆ เพื่อนำไปสู่การใช้ในการฝึกฝนต่อไป

## การสังเคราะห์ผลการศึกษาลักษณะการใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีก

ผลการศึกษাজิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลไทยลีกภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยปัจจุบันนี้มีผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลที่สอบเข้าเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯเป็นจำนวนมาก เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศไทยและมีค่าตอบแทนในการทำหน้าที่สูงจึงทำให้มีหลากหลายสาขาอาชีพที่ชื่นชอบในกีฬาฟุตบอลและมาสอบเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลแต่ด้วยบุคคลเหล่านี้มีความรู้ความเข้าใจในกติกาการแข่งขันเป็นอย่างดีแต่ยังขาดความรู้ทางด้านเทคนิคการใช้จิตวิทยาการกีฬาระหว่างทำหน้าที่ในสนามแข่งขันและยังไม่เป็นยอมรับของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและแฟนฟุตบอลมีการแสดงพฤติกรรมโต้ตอบผู้เล่นในเวลาที่มีความกดดันและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งในอดีตนั้นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลจะมาจากอาชีพครูพลศึกษาเป็นส่วนใหญ่ซึ่งครูพลศึกษาจะมีความรู้ความเข้าใจทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเวลาทำหน้าที่ตัดสินเกมการแข่งขันจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและลดความวิตกกังวลความกดดันจากผู้เล่นและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองและนักกีฬาในสนามได้เป็นอย่างดี เพราะครูพลศึกษานั้นสามารถประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาในสนามแข่งขัน ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญความวิชาการนี้ต้องการสะท้อนให้ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้ศึกษาหลักแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการใช้จิตวิทยาการกีฬาในการตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยลีกให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองให้เป็นยอมรับในการตัดสินกีฬาฟุตบอลรวมทั้งการสร้างประสิทธิภาพให้กับตนเองต่อไประดับสากลและนานาชาติ



ภาพที่ 2 การควบคุมของตนเองและผู้เล่นขณะถูกกดดัน

ที่มา: <https://highlight.kapook.com/view/77424>

## บทสรุป

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาวิชาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีผลต่อสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลถ้าผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้บริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ สามารถนำเอาศาสตร์นี้ไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาเพิ่มพูนขีดความสามารถของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลไทยสักได้อย่างเต็มสมบูรณ์ร่วมไปกับการพัฒนาความสมบูรณ์พร้อมทางสมรรถภาพร่างกายจะนำไปสู่ความเข้มแข็งทั้งการกายและจิตใจของผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลสามารถปฏิบัติหน้าที่ในสนามได้อย่างมีประสิทธิภาพมีสมาธิและไม่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ที่มารบกวนต่อการทำหน้าที่ให้ได้มาซึ่งความเป็นเลิศในการตัดสินกีฬาฟุตบอลอย่างยุติธรรมเที่ยงตรงตามจุดประสงค์ของผู้ที่เกี่ยวข้อง

## เอกสารอ้างอิง

- จรินทร์ ธาณรัตน์. (2512). *ประวัติหลักการพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
- ถนอมวงศ์ภุชงค์เพ็ชร. (2536). *แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2536). *ประวัติและพัฒนาการจิตวิทยาการกีฬาในต่างประเทศ*. เอกสารประกอบการอบรมสัมมนาจิตวิทยาการกีฬา.
- ประนอมพร จ่างพานิช. (2548). *จิตวิทยาการกีฬา ใน วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด มีเดีย เพลส
- รณชัย คงสกนธ์. (2557). *จิตวิทยาการกีฬา ความจำเป็นในปัจจุบัน*. *วารสาร Bangkok Health Research Center*, 6 กุมภาพันธ์ 2557.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2536). *จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช*. เอกสารการสัมมนาผู้สอนจิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.
- Baumeister, Roy F., Vohs, Kathleen D., & Tice, Dianne M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*.16 (6), Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology Concepts and Application*. 2<sup>nd</sup> edition. New York: McGraw-Hill.

- Joao Aragao e Pina. (2021). *Self-efficacy, mental models and team adaptation: A first approach on football and futsal refereeing*. Journal of Psychology of Sport & Exercise. 52 (2021), 101787, Doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101787
- Roy David Samuela. (2018). *Hi ref, are you in control? Self-control, ego-depletion, and performance in soccer referees*. Journal of Psychology of Sport & Exercise 38 (2018) 167-175, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.009>