



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

ปริญญา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes

นามผู้วิจัย นายสุริยัน สมพงษ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์วิมลมาศ ประชากุล, ปร.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์สุพิตร สามีโต, Ph.D.)

ประธานสาขาวิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes

โดย

นายสุริยัน สมพงษ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุริยัน สมพงษ์ 2554: การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
อาจารย์วิมลมาศ ประชากุล, ประ.ค. 134 หน้า

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และหาค่าความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 จำนวน 120 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ด้วยวิธีการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence) จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีการของครอนบาช (Cronbach Method) และหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (multiple comparison) ด้วยวิธีของ Tukey โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความแม่นยำตรงตามโครงสร้าง จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ และมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97 โดยมีความเชื่อมั่นขององค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน ดังนี้ สมรรถนะและความตั้งใจเท่ากับ 1.00 ความมุ่งมั่นเท่ากับ .80 ความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ .95 การควบคุมพลังงานเชิงลบเท่ากับ .80 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวกเท่ากับ .95 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคเท่ากับ .75 และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ปานกลาง และต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด รองลงมาคือนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับปานกลาง และระดับต่ำ จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด ตามลำดับ

Suriyan Somphong 2011: The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Ms.Wimonmas Prachakul, Ph.D. 134 pages.

The purpose of this research was to construct and contrast the mental toughness measure for taekwondo athletes between high moderate and low performance level. The One hundred twenty samples were selected from taekwondo athletes who participated in the 38th University Games 2011 using a purposive sampling method. The instrument was the mental toughness measure for taekwondo athletes which was created and developed by the researcher and verified by experts in sport psychology and taekwondo coaches. Data then was analyzed by using the index of item objective congruence for the construct validity and Cronbach's alpha reliability measure for the consistency of the mental toughness measure for taekwondo athletes. Then one way ANOVA was administered to contrast the mental toughness measure for taekwondo athletes between high moderate and low performance level with the .05 level of significance.

The mental toughness measure for taekwondo athletes were composed of 36 items which showed the construct validity. The total for Cronbach's alpha reliability measure was .97. The 6 elements of Cronbach's alpha reliability measure resulted in concentration of 1.00, commitment of .80, self-confidence of .95, negative energy of .80, positive energy of .95 and adversity quotient of .75, all at a .05 significant level. The contrast between high moderate and low performance level showed a significance deference of .05. Moreover the high performance level group revealed the highest of mental toughness, the moderate and low performance level, respectively.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์ของผู้มีพระคุณที่ได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งมีอย่างมากมาย ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านรศ.ดร.สุพิตร สมิติโต ประธานโครงการฯและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ. วลัยภัท ภัทโรภาส ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ และ ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในความกรุณาตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของงานวิจัย และทุ่มเท ทั้งร่างกาย แรงใจที่จะให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง เปรียบเสมือนคั่งเจียรนัยเพชร ที่เอาใจใส่ในทุกกระบวนการของขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ จนกระทั่งงานวิจัยประสบผลสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล Mr. Choi Young Seok อาจารย์ปัญญา ดิสสร้อย และนายพิเชฐ พิบูลย์คณารักษ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่งในการสร้างเครื่องมือ และได้เครื่องมือที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ พี่ เพื่อน และน้อง คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่คอยถามไถ่ด้วยความห่วงใยในการสำเร็จการศึกษา และขอขอบคุณเป็นพิเศษ สำหรับเพื่อนร่วมรุ่น SS.10 KU.68M ที่ล้วนเอาใจช่วยทุกขณะ โดยเฉพาะคุณนิศยา อินเทศ เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดระยะเวลาการศึกษา และรวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุดท้ายนี้ กราบขอบพระคุณ คุณพ่อสฤษดิ์ คุณแม่บุญรัตน์ สมพงษ์ และคุณลุงหมอรศ.พิเศษ ทพ.ดร. สุขสมัย สมพงษ์ บุพการีผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับผู้วิจัย และให้กำลังใจ ดูแลผู้วิจัยอย่างดี ทำให้งานวิจัยสำเร็จสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี

สุริยัน สมพงษ์

เมษายน 2554

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
การตรวจเอกสาร	7
อุปกรณ์และวิธีการ	39
อุปกรณ์	39
วิธีการ	39
ผลและวิจารณ์	44
ผล	44
วิจารณ์	88
สรุปและข้อเสนอแนะ	97
สรุป	97
ข้อเสนอแนะ	99
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	100
ภาคผนวก	104
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ในนักกีฬาเทควันโด	105
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ	107
ภาคผนวก ค แบบการประเมินแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโดสำหรับผู้เชี่ยวชาญ	114
ภาคผนวก ง แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด	119
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง	127
ภาคผนวก ฉ แบบการสังเกตพฤติกรรมของนักกีฬาเทควันโด	131
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	134

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	60
2	ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด	68
3	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด	70
4	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ทั้งฉบับ	73
5	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านสมาธิและความตั้งใจ	76
6	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความมุ่งมั่น	77
7	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	78
8	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ	79
9	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก	80
10	ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ	81
11	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบวัด ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด	82

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ	83
13	สำหรับนักกีฬาเทควันโด ระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง	84
14	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ภายหลัง จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว	85
15	การเปรียบเทียบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาชนิด ต่างๆ	87

การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes

คำนำ

การแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้งนักกีฬาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น คู่แข่งขัน สภาพแวดล้อม สนามการแข่งขัน ผู้ชมรอบสนาม กรรมการในการตัดสิน รวมถึงความคาดหวังจากผู้ที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ถ้ามีแนวโน้มเป็นไปในด้านบวกก็จะเป็นผลดีต่อนักกีฬาแต่ถ้ามีแนวโน้มเป็นไปในด้านลบก็จะส่งผลต่อจิตใจของนักกีฬา ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ อีกมากมายตามมา เช่นความวิตกกังวล การขาดสมาธิซึ่งส่งผลต่อการไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ในขณะแข่งขัน ขาดความมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้ชนะ เกิดความกดดันขึ้นภายในจิตใจของตัวนักกีฬาเอง และจากปัจจัยภายนอกจะทำให้บั่นทอนความมั่นใจให้ลดลง ทั้งนี้ปัญหาดังกล่าวถ้าเกิดขึ้นกับนักกีฬาที่ขาดการฝึกฝนทางด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งแล้ว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถหาทางจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ จนส่งผลทำให้เกิดอุปสรรคในการแสดงทักษะทางการกีฬา หรือการดึงเอาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่มาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยที่การพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาคงเต็มศักยภาพนั้นมีความสำคัญและจำเป็นต่อนักกีฬาแต่การนำความสามารถหรือศักยภาพออกมาใช้ในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่เรียกว่า “หมูสนามจริง สิ่งสนามซ้อม” โดยเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นผลมาจากปัจจัยทางด้านจิตใจทั้งสิ้น เพราะปัจจัยทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมความคิด ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมร่างกายได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า สอดคล้องกับ Loehr (1995) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์ และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม” ความเข้มแข็งทางจิตใจคือการควบคุมสภาวะทางความคิด (Ideal Performance State; IPS) ซึ่งจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคนเป็นสภาวะทางกายภาพ และการกระตุ้นทางจิตวิทยาเป็น การกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์ และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลัง และเป็นอิสระ ซึ่งจะเกิดมาจากความท้าทาย พลังขับเคลื่อน ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สปีริต การยืนหยัด และความสนุกสนาน ส่วนความรู้

สีก่อนแล้ว หมดหนทาง ไม่มั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสน เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ ดังนั้นเหตุต่างๆแห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆให้เกิดขึ้น สืบสาย (2541) กล่าวไว้ว่า อารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ความกลัวถูกขจัดออกไป และได้ความมั่นใจกลับคืนมา หรือเอาอารมณ์โทสะออกไปได้ ความสนุกและความชื่นชอบกลับมาซึ่งสรุปได้ว่าการควบคุมอารมณ์จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย ดังนั้น จึงถือได้ว่าองค์ประกอบทางด้านจิตใจมีความสำคัญมาก ในการแข่งขันรวมถึงการฝึกซ้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง จากงานวิจัยของ Jones *et al.* (2002) พบว่าองค์ประกอบทางด้านจิตใจที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับการแข่งขันโดยเฉพาะ คือความเข้มแข็งทางจิตใจ (mental toughness) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าคู่ต่อสู้ในหลายๆสถานการณ์ เช่น การแข่งขัน การฝึกซ้อม และการใช้ชีวิตประจำวันที่นักกีฬาต้องประสบในสถานการณ์การกีฬาโดยเป็นลักษณะทั่วไป (general) ส่วนที่เฉพาะเจาะจง (specific) คือนักกีฬาต้องมีความคงที่ สม่ำเสมอที่ดีกว่าคู่ต่อสู้ในเรื่องการคงความมุ่งมั่นอย่างตั้งใจจริง (determined) การมุ่งความสนใจ (focused) ความเชื่อมั่น (confident) และการควบคุมตนเอง (self control) ภายใต้อาณัติที่กดดันจากความหมายดังที่ได้กล่าวและจากการศึกษาเอกสารต่างๆ แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจจะทำให้นักกีฬามีความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ โดยการรักษาระดับความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้โดยจะรักษาระดับความสามารถความได้เปรียบตามสถานการณ์ต่างๆ ที่นักกีฬากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีทั้งติดตัวโดยธรรมชาติจากประสบการณ์ หรือต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจใช้เวลาหลายปีก็ได้

อย่างไรก็ตาม การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬานั้น มีหลากหลายกรอบแนวคิด Loehr (1986,1995) Bull *et al.* (1996) Gibson (1998) Jones *et al.* (2002) Mitddleton *et al.* (2004) อ้างถึงใน นฤพนธ์และคณะ (2551) และมีการนำไปประยุกต์ใช้น้อยมากนอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจยังขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาด้วย Bull (2005) ตระหนักดีว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักกีฬาและจะเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จในการแข่งขันได้ แต่ก็ไม่สามารถนำกรอบแนวคิดของงานวิจัยต่างๆไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนั้น Bull (2005) จึงทำการวิจัยเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬากีฬาที่เกิดขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดการวิจัยของ Jones (2002) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬากีฬาที่เกิดขึ้นมีความเฉพาะเจาะจง และขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ ทัศนคติ และการคิดอย่างเป็นลำดับ สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ให้นักกีฬาคงความสม่ำเสมอของการเล่นไว้ได้ในขณะที่ Loehr (1995) ทำการศึกษาและพบว่า

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬาทennis คือความสามารถในการรักษาระดับการเล่นโดยมีการเล่นที่เหนือกว่าทั้งความสามารถและทักษะในสถานการณ์การแข่งขันโดยเน้นที่อารมณ์ใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การตอบสนองทางอารมณ์ ความเข้มแข็งทางอารมณ์ และการฟื้นคืนทางอารมณ์ ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬากอล์ฟ ประกอบด้วย การตัดสินใจที่จะเล่นตามแนวทางของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกลึกในการที่จะเล่นต่อไปโดยไม่สนใจผู้เล่นรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับบทพุทธและคณะ (2551) ได้ทำการศึกษาและพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อ คือความสามารถในการควบคุมตนเอง และสร้างความได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขัน และความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่างๆพร้อมทั้งมีความมุ่งมั่น และมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความอดทน 2) ความสามารถในการผ่านอุปสรรค 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง 4) ความมุ่งมั่นและตั้งใจ 5) ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ และ 6) ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก โดยความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลมาจาก 1) บุคลิกภาพของนักกีฬา 2) คำสั่งใจจากครอบครัว 3) เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน 4) ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกซ้อม 5) ตัวแบบจากรุ่นพี่ และ 6) ประสบการณ์ของนักกีฬา จากตัวอย่างข้างต้นทำให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของกีฬาแต่ละชนิดมีแนวคิดที่เหมือนกัน แต่มีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน ดังนั้นในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงต้องขึ้นอยู่กับแต่ละชนิดกีฬาด้วย ในกีฬาเทควันโด ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างหนึ่ง โดยปัจจุบันเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย และได้รับการยอมรับให้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเทควันโดเป็นการต่อสู้ที่เข้าปะทะกัน ซึ่งนักกีฬาจะต่อสู้กันด้วยรูปแบบที่มีความนุ่มนวล แต่ดุเดือด ปราดเปรียว ว่องไว ใช้สมอง สติปัญญา ไหวพริบ สมาธิ และประกอบกับต้องมีความเป็นนักสู้ โดยรูปแบบดังกล่าวได้ตรงกับความหมายของคำว่า “เทควันโด” อย่างแท้จริงเพราะในภาษาเกาหลี คำว่า “เท” แปลว่า มือ คำว่า “ควัน” แปลว่า เท้า และ คำว่า “โด” แปลว่าสติ ปัญญา หรือการมีสติ ดังนั้นคำว่า “เท และควัน” จึงเปรียบเสมือนการฝึกฝนทางร่างกาย ในขณะที่คำว่า “โด” เปรียบเสมือนการฝึกฝนทางจิตใจความหมายของคำว่า “เทควันโด” จึงมีความหมายว่าการต่อสู้โดยการควบคุมการใช้มือและเท้าอย่างมีสติ จุดหลักของเทควันโดอยู่ที่การฝึกฝนจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาเทควันโดที่มีลีลาท่าทางสง่างาม ดุเดือด ปราดเปรียว ใช้สมอง สติปัญญา ไหวพริบ สมาธิ มีเสน่ห์ชวนหลงใหล และยังเป็นกีฬาหนึ่งที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยมาเป็นลำดับ ดังเช่นในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 28 ค.ศ. 2004 ณ ประเทศกรีซ นางสาวเยาวภา บุรพลชัย ได้รับเหรียญทองแดงในกีฬาเทควันโด ประเภท

ต่อสู้ รุ่น 48 กิโลกรัม ต่อมาการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ครั้งที่ 29 ค.ศ. 2008 ณ ประเทศจีน นางสาวบุตรี เพื่อดม่อง นักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ รุ่น 49 กิโลกรัม ได้รับเหรียญเงิน และในการแข่งขัน 1st Youth Olympic Games 2010 ณ. ประเทศสาธารณรัฐสิงคโปร์ นางสาวรวงษ์ พงษ์พานิช นักกีฬาเทควันโด ในรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 49 กิโลกรัม ชนะเลิศ ในการแข่งขันครั้งนี้ด้วย นั้นแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของนักกีฬาเทควันโดไทย และสมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาจังหวัด สโมสรม และชมรมต่างๆ ให้ความสำคัญต่อกีฬาเทควันโด และพัฒนาฝีมืออย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นได้จากผลการแข่งขันที่ผ่านมา ด้วยเหตุดังกล่าว จึงควรมีการพัฒนาให้นักกีฬาเทควันโดในทุกๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านจิตใจ เพื่อช่วยให้นักกีฬาเทควันโดของประเทศไทย ครอบครองความเป็นหนึ่งในการแข่งขันระดับนานาชาติ หรือการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ และงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดยเป็นหนทางที่จะให้รู้ว่่านักกีฬาเทควันโด มีความเข้มแข็งทางจิตใจหรือไม่เพียงใด จำเป็นจะต้องมีแบบวัด แต่ ณ ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยยังไม่มีแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ในนักกีฬาเทควันโด โดยผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้มีข้อมูลที่เป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ จากการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดโดยเฉพาะ ซึ่งจะส่งผลให้นำไปใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดได้ต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้น ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด ดังกล่าวจะสามารถนำไปประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ และพัฒนานักกีฬาเทควันโดของประเทศไทยให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติ และระดับนานาชาติได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่มีความเชื่อมั่น ความมั่นคง และมีอำนาจจำแนก
2. เพื่อหาค่าความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลางและความสามารถระดับต่ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี พ.ศ. 2554

นิยามศัพท์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของศัพท์ที่ใช้ดังต่อไปนี้

แบบวัด หมายถึง เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬา เทควันโด ซึ่งมีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มีคุณภาพในด้านความมั่นคงตรงตามโครงสร้างกับความเชื่อมั่นของแบบวัด

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความมีใจสู้ ซึ่งเป็นความสามารถในการมีสมาธิและความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่าง โดยสามารถควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีความมุ่งมั่น และอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

เทควันโด หมายถึง ศิลปะการป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี “เท” แปลว่า มือ “ควัน” แปลว่า เท้า “โด” แปลว่า สถิติปัญญาหรือการมีสติ เทควันโด คือ ศิลปะการต่อสู้โดยใช้มือและเท้าอย่างมีสติ

ระดับความสามารถ หมายถึง นักกีฬาเทควันโดที่สามารถผ่านเข้ารอบต่างๆ ตามลำดับของการแข่งขัน ซึ่งสามารถแบ่งระดับความสามารถออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความสามารถต่ำ คือ นักกีฬาที่แพ้คู่ต่อสู้ในรอบ 16 คน หรือตกรอบแรก
2. ระดับความสามารถปานกลาง คือ นักกีฬาที่แพ้คู่ต่อสู้ในรอบ 8 คน หรือแพ้ในรอบสองและรอบก่อนรองชนะเลิศ
3. ระดับความสามารถสูง คือ นักกีฬาที่เข้ารอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทควันโด
2. กีฬาเทควันโดในประเทศไทย
3. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
4. ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
5. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
6. แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
7. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
8. การสร้างแบบวัดทางจิตวิทยา
9. ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม
10. หลักการสัมภาษณ์
11. การสัมภาษณ์และแบบสัมภาษณ์
12. การหาคุณภาพเครื่องมือ
13. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทควันโด

มีการค้นพบประวัติการฝึกฝนวิชาเทควันโดของชาวเกาหลีมานานนับ 2000 ปีแล้ว ซึ่งหลังจากที่ประเทศเกาหลีได้รับการประกาศเอกราช เป็นอิสระจากการปกครองของประเทศญี่ปุ่นหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ของ คุณ ดี แห่งสำนัก Teakyondo สาธิตศิลปะป้องกันตัว เทควันโด ขึ้นต่อหน้าประธานาธิบดีสาธารณรัฐเกาหลี ฯพณฯ นาย Syngman Rhee ในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของอาจารย์ ของ คุณ ดี (Song kook Dee) ท่านได้แสดงให้เห็นความแตกต่างของวิชาศิลปะการต่อสู้แบบเทควันโด และคาราเต้ของญี่ปุ่นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งนับว่าเป็นครั้งแรกของ การจุดประกายวิชานี้ขึ้นมาให้สาธารณชนได้รับรู้

ต่อมาก็ได้มีการเปิดโรงฝึก Gymnasium ของวิชาเทควันโดไปทั่วประเทศระหว่างปี ค.ศ. 1950 -1953 หลังสงครามเกาหลี วิชาเทควันโดได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการผลิตและส่งผู้เชี่ยวชาญครูฝึกสอนวิชาเทควันโดกว่า 2000 คนไปเผยแพร่ในกว่า 100 ประเทศทั่วโลก และมีการเสนอให้วิชาเทควันโดเป็นศิลปะป้องกันตัวประจำชาติเกาหลี ในปี ค.ศ.1971 ตามมา ด้วยการก่อตั้งศูนย์เทควันโดแห่งชาติ Kukkiwon ที่กรุงโซล เพื่อเป็นศูนย์กลาง การฝึก การแข่งขัน การบริหาร และการเผยแพร่วิชาเทควันโดตราจนถึงปัจจุบัน

28 พฤษภาคม 1973 มีการก่อตั้งสหพันธ์เทควันโดสากล (The World Taekwondo Federation หรือ WTF) เพื่อดูแลประเทศสมาชิกกว่า 108 ประเทศ และปีเดียวกันนี้เองก็ได้เริ่มแข่งขันชิงแชมป์เทควันโดระดับโลกขึ้น และได้จัดแข่งเป็นประจำทุก 2 ปี ตลอดมา

เมื่อแรกก่อตั้งมีสมาชิกเพียง 50 ประเทศ แต่ในปัจจุบันมีถึงกว่า 150 ประเทศ ประธานสหพันธ์คนแรก และคนปัจจุบันได้แก่ นาย Un Yong Kim เป็นผู้ที่มิบทบาทสำคัญในการบรรจุกีฬาเทควันโดไว้ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ในปี ค.ศ.1974 และโอลิมปิกเกมส์ในปี ค.ศ.2000 ที่ประเทศออสเตรเลีย

กีฬาเทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างหนึ่งซึ่งปัจจุบันเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายและได้รับการยอมรับให้บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเทควันโดเป็นการต่อสู้ที่เข้าปะทะกัน ซึ่งนักกีฬาจะต่อสู้กันด้วยรูปแบบที่มีความนุ่มนวลแต่คุณัน ปราดเปรียว ว่องไว ใช้สมอง สติปัญญา ไหวพริบ สมาธิ และประกอบกับต้องมีความเป็นนักสู้ โดยรูปแบบ ดังกล่าวได้ตรงกับความหมายของคำว่า “เทควันโด” อย่างแท้จริงเพราะในภาษาเกาหลี

คำว่า “เท” แปลว่า มือ คำว่า “คว้น” แปลว่า เท้า และคำว่า “โค” แปลว่า สถิติปัญหาหรือการมีสติ ดังนั้น คำว่า “เท และคว้น” จึงเปรียบเสมือนการฝึกฝนทางร่างกาย ในขณะที่คำว่า “โค” เปรียบเสมือนการฝึกฝนทางจิตใจ ความหมายของคำว่า “เทคว้นโค” จึงมีความหมายว่า การต่อสู้ โดยการควบคุมการใช้มือและเท้าอย่างมีสติ จุดหลักของเทคว้นโคอยู่ที่การฝึกฝนจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับกาย (สมาคมเทคว้นโคแห่งประเทศไทย, 2553)

2. กีฬาเทคว้นโคในประเทศไทย

ประเทศไทยเริ่มรู้จักกีฬาเทคว้นโคเมื่อประมาณปี พ.ศ.2508 โดยคณาจารย์จากสาธารณรัฐเกาหลี จำนวน 6 ท่าน ได้เดินทางมาทำการสอนเทคว้นโคให้กับทหารสหรัฐอเมริกาซึ่งตั้งฐานทัพอยู่ในประเทศไทยในเวลานั้น เพื่อทำการรบในสงครามเวียดนาม ได้แก่ที่ตาคลี (นครสวรรค์) นครราชสีมา อุดรธานี อุบลราชธานี และที่สัทธิบ ท่านอาจารย์เหล่านั้น ได้เปิดสอนเทคว้นโคให้กับประชาชนทั่วไปด้วยบางท่านได้มาทำการสอนอยู่ที่สโมสร Y.M.C.A. ราชกรีฑาสโมสรและโรงเรียนหลังโรงหนังลิโด สยามสแควร์ แต่เมื่อกองทัพสหรัฐอเมริกาถอนตัวออกจากประเทศไทย อาจารย์ทั้งหมดก็ได้ย้ายออกไปจากประเทศไทยด้วย จนถึงปี พ.ศ.2516 อาจารย์ของ คี ยอง (Song Ki Yong) จึงได้รับมอบหมายจากสมาคมเทคว้นโค แห่งสาธารณรัฐเกาหลี ให้เดินทางมาเปิดสอนเทคว้นโค ที่ราชกรีฑาสโมสร และในปี พ.ศ.2519 ได้เปิดสำนักขึ้นที่โรงเรียนศิลปะและการป้องกันตัว อากัสตา ถนนเพลินจิตโดยการสนับสนุนของคุณมัลลิกา จัมพานนท์ นักเทคว้นโค ชื่นสายดำ ผู้ซึ่งเห็นคุณค่าของกีฬานี้ที่มีต่อสุขภาพและสังคมส่วนรวม กิจการโรงเรียนได้เจริญก้าวหน้ามาตามลำดับ จนได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ และสภาวัฒนธรรมแห่งชาติ คุณมัลลิกา จัมพานนท์ และอาจารย์ของ คี ยอง (Song Ki Yong) ได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรยังสถาบันต่างๆ หลายแห่ง เช่น โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน กรมทหารราบที่ 21 รักษาพระองค์ และโรงเรียนช่างฝีมือทหาร เป็นต้น ขณะนั้นมีผู้ฝึกวิชาเทคว้นโค รวมกันประมาณ 5,000 คน ในปี พ.ศ.2521 จึงได้ก่อตั้งสมาคมส่งเสริมศิลปะป้องกันตัวเทคว้นโคขึ้นที่โรงเรียนอากัสตาฯ ซึ่งสมาชิกได้มีมติเลือกคุณสรยุทธ ปัทมมิตรวิภาส เป็นนายกสมาคมฯ คนแรก และคุณมัลลิกา จัมพานนท์ เป็นอุปนายกสมาคม สมาคมฯ ได้เปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมเทคว้นโคแห่งประเทศไทยเมื่อ พ.ศ.2528 และเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์เทคว้นโคโลก สหพันธ์เทคว้นโคเอเชีย สหพันธ์เทคว้นโคอาเซียน และเป็นสมาคมภายใต้การรับรองของภารกิจกีฬาแห่งประเทศไทย และคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (สมาคมเทคว้นโคแห่งประเทศไทย, online)

3. ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในปีค.ศ.1982 ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาเรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” คือ Dr. Jim Loehr นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้บริหารระดับสูง ประธานสมาคมเทนนิสประเทศสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้กับกลุ่มนักกีฬาและโค้ชในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาเริ่มต้นกับนักกีฬาเทนนิส ซึ่งพบว่าในกลุ่มนักกีฬาอย่างน้อย 50% ต่างก้าวไปสู่การประสบความสำเร็จได้เพราะนักกีฬาต่างก็มี “ทักษะ พรสวรรค์ และความเข้มแข็ง” Loehr (1995) กล่าวว่า นักกีฬาทุกคนต่างต้องมีคุณสมบัติที่จะประสบความสำเร็จ คือพรสวรรค์และทักษะซึ่งทักษะ คือการเรียนรู้ การควบคุม การฝึกฝนซ้ำๆ เช่นการฝึกกระโดด การวิ่ง การฝึกยิงปืน การตีลูก และการเตะให้ชำนาญ เป็นต้น นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักฝึกซ้อมซ้ำๆ และปฏิบัติให้ชำนาญในทางทฤษฎีนั้น ทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก แต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ดังนั้นพรสวรรค์และทักษะ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งพรสวรรค์และทักษะ ก็ยังไม่ได้แสดงออกมาอย่างชัดเจนนัก ดังนั้นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากในทุกชนิดกีฬาในปัจจุบันนี้ อาจจะมีพรสวรรค์อยู่ในตัวน้อยแต่สิ่งสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ และมีอยู่ในตัวของนักกีฬาทุกคนทุกชนิดกีฬานั้นคือ “ความเข้มแข็ง” Loehr (1995) ได้กล่าวไว้ว่า “ความเข้มแข็ง คือความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเอง ออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม” ความเข้มแข็ง คือการควบคุมสภาวะทางความคิด (Ideal Performance State; IPS) ซึ่งจะมียอยู่ในนักกีฬาทุกคนเป็นสภาวะทางกายภาพ และการกระตุ้นทางจิตวิทยาเป็นการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬาซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬาบางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ ซึ่งจะเกิดมาจากความท้าทาย ความเชื่อมั่น การค้นหาการต่อสู้ สปีริต การยืนหยัด และความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่มั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสน เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้

ดังนั้น เหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ความกลัวถูกขจัดออกไป และได้ความมั่นใจกลับคืนมาหรือเอาอารมณ์โทษออกไปได้ความสนุกและความชื่นชอบกลับมา ซึ่งสรุปได้ว่าการควบคุมอารมณ์จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย

Norris (1999) ให้ความหมายของความเข้มแข็งและความอดทน คือปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เป็นได้ ซึ่งการศึกษาข้อสรุปนี้ทำให้ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการกีฬาในรุ่นต่อมา และเป็นหัวข้อสำคัญในการศึกษาค้นคว้าวิจัยอย่างมากในกลุ่มนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬา เพราะมีการสรุปในต่อมาอีกว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา และหากนักกีฬาคอนไดไม่มี ความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลย

Jones and Connaughton (2002) ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความหมายของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ของนักกีฬา พบว่าเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อมซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง

Middleton *et al.* (2003) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนา มาแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับคู่ต่อสู้เพียงอย่างเดียว ทำให้นักกีฬามีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว มั่นใจ ต่อสู้ภายใต้ความกดดันอย่างกล้าหาญ

Fourie and Potgieter (2001) ได้ศึกษาวิเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบที่ช่วยสร้างความ เข้มแข็งทางจิตใจโดยวิเคราะห์จากการตอบแบบสอบถามของผู้ฝึกสอนระดับมืออาชีพ 131 คน นักกรีฑา 160 คน สามารถสรุปองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกมาเป็น 12 หัวข้อ ประกอบด้วย

- 1) ระดับของแรงจูงใจ
- 2) ความเชี่ยวชาญ
- 3) ระดับความเชื่อมั่น
- 4) ความเชี่ยวชาญในกระบวนการรับรู้

- 5) การฝึกฝน
- 6) การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน
- 7) สภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์
- 8) ความต้องการในจิตใจ
- 9) การอยู่ร่วมกับทีมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
- 10) ความเชี่ยวชาญทักษะในการฝึกซ้อม
- 11) ความแข็งแกร่งในจิตใจและ
- 12) การมีคุณธรรม

Cresswell (2002) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬา อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งความเชี่ยวชาญก็คือ พลังความกล้า ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาล้วนๆ สมมุติสมอนจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะพูดในทางที่ดีกับตัวเองเสมอๆ ให้กำลังใจตนเองและสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองได้ทุกสถานการณ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตนเองแล้วยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้เป็นอย่างดีและจะเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมทีม

Hoover (2006) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” คือ การจดจ่อต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง มีความมั่นใจในตนเองอารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนักและมีสภาวะความเป็นผู้นำ นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้มีระดับที่สูงขึ้นได้โดยใช้การฝึกฝนทางจิตวิทยามีสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และมีการฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

ศิลปชัย (2533) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือใจนักสู้เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของใจนักสู้ ก็คือความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิ และความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์เครียดๆเหล่านั้นได้ในระดับที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และหากสามารถวางตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางที่ปลูกเร้าที่ดีจะประสบผลสำเร็จมากกว่าความกลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ความคิดที่ไม่มี ความกลัวล้มเหลวจะทำให้มีการรวบรวมสมาธิได้ดีกว่ามัวที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้หรือกลัวคำติเตียนถ้าเล่นผิดพลาด

อมรรัตน์ (2540) กล่าวว่า นักกีฬาไม่ควรสร้างขีดจำกัดตัวเองด้วยความเชื่อที่ว่าเราไม่มีพรสวรรค์พอเพียงหรือไม่เก่งเพียงพอรหรืออย่าคิดว่าเราไม่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ยอดเยี่ยม

สมบุญ (2548) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือสภาพของอารมณ์ทางใจที่มีความหนักแน่น อดทน ไม่หวั่นไหวต่อการกระทำในสิ่งใดๆ ซึ่งถ้าเป็นทางด้านกีฬาก็เป็นสภาพของจิตใจ อารมณ์ ที่มีความมั่นคง มีสติ สมาธิ อยู่กับตัว ไม่หวั่นไหว ไม่ประหม่าตื่นเต้นต่อสถานการณ์ในการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม

4. ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

สืบสาย (2541) กล่าวถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิต มี 2 ประการ คือ

1. การรับรู้หรือระวังตนเอง (awareness)
2. การสร้างวินัยทางใจ (discipline of the mind)

ซึ่งทั้ง 2 สิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างมีระบบต่อเนื่อง รวมทั้งการมีประสบการณ์ปฏิบัติที่เป็นประจำ เกิดความรู้สึกรู้ตัว เกิดแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก การควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการ ฝึกซ้อม และการแข่งขันให้มีความสามารถในการแสดงออกทางกายให้เต็มตามศักยภาพที่มีอยู่จนเป็นนิสัย มีวินัยในการใช้ความมุ่งมั่น เพื่อพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกาย และระดับทักษะของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ดังนั้น การเตรียม

สมรรถภาพทางจิตของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าช่วยควบคู่กันไปด้วยจึงมีความจำเป็น และสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่

Gould (1971) นักจิตวิทยาการกีฬาแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาโรไลนา (North Carolina University) ได้รายงานผลการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชมวยปล้ำ 200 คน จากประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมใช้ 10 อันดับแรก ได้แก่

1. เทคนิคจิตใจเข้มแข็ง (mental toughness technique)
2. ทักษะคติทางบวก (positive attitude)
3. แรงจูงใจส่วนบุคคล (individual motivation)
4. ความตั้งใจและสมาธิ (attention and concentration)
5. การตั้งเป้าหมาย (goal setting)
6. การเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (prematch mental preparation)
7. ความสามารถในการโค้ช (coach ability)
8. พฤติกรรมก้าวร้าวฮึกเหิม (aggression assertive behavior)
9. การควบคุมอารมณ์ (emotion control)
10. การควบคุมความเครียดและวิตกกังวล (stress anxiety control)

ดังนั้น (2536) กล่าวถึง การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไว้ว่า อันดับ 1 ถึงอันดับ 4 ของผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย มีอยู่ 6 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง เทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม เทคนิคสร้างแรงจูงใจ เทคนิคเสริมการเป็นผู้นำ ซึ่งสอดคล้อง

คล่องกับวรศักดิ์ (2532) ได้กล่าวไว้ว่าในการเตรียมตัวนักกีฬาจะต้องมีเทคนิคการจิตใจ เทคนิคเสริมความฮึกเหิม เทคนิคการเป็นผู้นำ เทคนิคช่วยให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์

สมบูรณ์ (2548) กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ ชนะในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจิตใจ มีจินตภาพได้ดีกว่ากันฝ่ายนั้นก็ย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง ดังนั้น สิ่งสำคัญคือการควบคุมอารมณ์ในทางที่ดีเหตุต่างๆแห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆให้เกิดขึ้นการควบคุมอารมณ์จึงนำไปสู่การควบคุมร่างกายต่อไป

5. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

Loehr (1995) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ก็คือสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ 7 อย่าง คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ ระดับแรงจิตใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งมีความหมายดังนี้

1. ความมั่นใจในตนเอง (self confidence) เป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ เราสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยใช้การพูดกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เชื่อในความสามารถของตนเอง และเพื่อนร่วมทีมว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความมั่นใจในตนเอง เป็นอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก และเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีความมั่นใจในตนเองในการแข่งขัน”

2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) พลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติ ด้านการคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก และความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต การควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ร้ายต่างๆ หรือสถานการณ์กดดันต่างๆ เช่น อารมณ์กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจ เป็นต้น ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีอารมณ์โกรธและท้อแท้ในระหว่างการแข่งขัน”

3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (attention control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

3.1 การควบคุมสมาธิ คือความสามารถในการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำ และไม่ควรทำจึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจได้อย่างรวดเร็ว

3.2 การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือนอกจากที่นักกีฬามีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะเดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปแล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อสถานการณ์นั้น เท่านั้น

4. การจินตภาพ (visualization / imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ต่างๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

การจินตภาพ คือความสามารถในการจินตนาการถึงสิ่งดี หรือการคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดกำลังใจ เป็นการควบคุมความคิดไปสู่ความสำเร็จ การคิดถึงเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่ชัยชนะ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ก่อนการแข่งขัน ฉันนึกเห็นภาพตัวเองลงแข่งขันด้วยความพร้อมสมบูรณ์ที่สุด”

5. ระดับแรงจูงใจ (motivation level) แรงจูงใจมีบทบาทที่สำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬามีแรงจูงใจ อาจเกิดจากภายในตัวนักกีฬาเองหรือได้รับแรงจูงใจจากภายนอก ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันมีแรงบันดาลใจที่จะต้องชนะการแข่งขันและก้าวขึ้นสู่ระดับสูงให้ได้”

6. พลังงานเชิงบวก (positive energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดี เสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่ง เพื่อพัฒนาตนเองสร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต พลังงานเชิงบวก คือความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งความสามารถนี้จะช่วยทำให้นักกีฬามีคนที่มีสปิริต มีน้ำใจเป็นนักกีฬาสูง อยู่ร่วมกับทีมได้ดี เป็นที่รักของเพื่อนร่วมทีม เพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา เพราะทุกเรื่องเป็นเรื่องสนุกสำหรับเขาเหล่านั้น ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันสามารถเก็บรวบรวมอารมณ์เชิงบวก ความเข้มแข็งในขณะที่กำลังแข่งขัน”

7. การควบคุมทัศนคติ (attitude control) คือการควบคุมลักษณะนิสัยและความคิดของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ จนกลายเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี มีทัศนคติที่มุ่งสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในแบบทดสอบ เช่น “ฉันคิดบวกเสมอในขณะที่กำลังแข่งขัน” ทัศนคติที่ดีจะช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดความกลัว ความวิตกกังวลในการแข่งขันหรือสถานการณ์อื่นๆ ลงได้

6. แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทุกคนสามารถเรียนรู้ความเข้มแข็งได้ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาใช้ในการต่อสู้บนสนามแข่งขันของนักกีฬา Loehr (1995) กล่าวว่า แนวทางการสร้างความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (emotional flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสิ้นหวังและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่างๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน สปิริตในการแข่งขัน และอารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งนั่นแสดงว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (emotional responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่การเกี่ยวข้องกับภายใต้การกดดันผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขันอารมณ์ที่ไม่ตอบโต้แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (emotional strength) ความสามารถในการออกแรง และการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปิริตในการแข่งขันถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มี ความ เข้มแข็งทางจิตใจ

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (emotional resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่างๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็วสำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

สืบสาย (2541) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง เรียกว่าใจสู้ (mental toughness) ประกอบด้วย ความรู้สึกตัวและความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อม และการแข่งขันภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันสูงตลอดชีวิตของนักกีฬาซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจนี้สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้สูงขึ้นได้

นฤพนธ์ (2540) เสนอแนะแนวทางการสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดขึ้นและคงที่ตลอดไปไว้ 2 ประการ คือ

ประการแรก นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือ ฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหนโอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่น คงยาก ความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา

ประการที่สอง ต้องมีทักษะทางจิตที่ดี คนที่เล่นกีฬาได้เป็นอย่างดีเสมอต้นเสมอปลายไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์ใดก็ตาม เพราะเขามีความมั่นคงและเสมอต้นเสมอปลายทางด้านจิตใจการเล่นที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีสาเหตุมาจากความไม่แน่นอน ขึ้นๆ ลงๆ ของสภาวะด้านจิตใจอย่างมาก

สมบุญ (2548) กล่าวโดยสรุปว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิด หรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทั้งนักกีฬาและโค้ชสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรตระหนักและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความแข็งแกร่งทางจิตใจว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของเราเอง เช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางด้านร่างกายและทักษะทางกีฬา เพียงแต่ต้องรู้จักวิธีการในการสร้างและฝึกให้เกิดขึ้นเท่านั้น กล่าวโดยสรุปความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ท้อ แต่ในทางตรงข้ามกลับมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็งมีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจาก

ภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น อย่างไรก็ตามความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้นเพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางกาย

7. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

Loehr (1986) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรมให้กับนักเทนนิส และสร้างแบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจลงในหนังสือชื่อ “Mental Toughness” แบบวัดนี้ Loehr มีวัตถุประสงค์ว่าสามารถวัดระดับความเข้มแข็งได้ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบทดสอบที่มีเนื้อหาในการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งหมด 7 ด้าน ซึ่งมีจำนวนข้อคำถาม 42 ข้อในแต่ละข้อคำถามในแบบวัดจะมีคะแนน 6 ระดับให้เลือกตอบ เริ่มจาก “1” ไม่จริงไปจนถึง “6” เป็นความจริงที่สุด อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ใช้แบบทดสอบนี้ถูกตีพิมพ์และเผยแพร่ออกไป พบว่า มีนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านที่นำแบบทดสอบนี้ไปทำการพัฒนาเพื่องานวิจัยอีกหลายครั้งซึ่งทำให้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr นี้ยังขาดมาตรฐาน ขาดความตรงเชิงเนื้อหา และความเที่ยง ยังไม่สามารถใช้วัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้จริง เช่นหากนักกีฬาทำแบบทดสอบในขณะที่โกรธ หรือมีอาการแพ้เลิกล้มมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ผลคะแนนที่ได้ก็จะไม่ตรงกับความจริง

Middleton *et al.* (2003) ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อทำการวิจัยกับกลุ่มนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 263 คน แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีทั้งหมด 42 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน ตามแบบของโลเออร์ และมีการวัดระดับคะแนนเป็นสเกล 6 ระดับ ตั้งแต่ “1” คือ (ผิดที่สุด) ถึง “6” คือ (ถูกต้องที่สุด)

อมรรัตน์ (2540) ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) และแปลเป็นภาษาไทยให้ครอบคลุมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน และเป็นอัตราการประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ

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

หาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) พิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .97 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .90

8. การสร้างแบบวัดทางจิตวิทยา

สมพร (2544) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยา ไว้ดังนี้

1. ศึกษาความหมาย และลักษณะของพฤติกรรมจากทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆ ให้ชัดเจนว่ามีองค์ประกอบด้านใดบ้าง
2. วิเคราะห์ความหมายออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้
3. ศึกษาสถานการณ์ต่างๆที่ใช้ในการสร้างแบบวัดเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
4. ศึกษารูปแบบของแบบวัดที่จะใช้ในการสร้าง เช่น แบบมาตราประมาณค่าหรือมาตรจัดอันดับ

5. การสร้างข้อคำถาม มีหลักการพื้นฐานอยู่ 16 ประการ ดังต่อไปนี้ (สุชีรา, 2546)

5.1 ข้อคำถามและคำตอบที่จะให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบต้องมีความหมายชัดเจน และมีใจความสั้น ๆ

5.2 ถ้อยคำที่ใช้ในข้อคำถามจะต้องเป็นถ้อยคำที่ไม่กำกวม

5.3 ควรหลีกเลี่ยงการเรียงเรียงประโยคที่ซับซ้อน

5.4 ข้อคำถามบางข้อต้องมีคำอธิบายประกอบเพื่อให้ผู้ตอบแบบวัดมีแนวทางที่จะพิจารณาตัดสินใจในการเลือกตอบ

5.5 ตัดคำฟุ่มเฟือย หรือไม่จำเป็นทิ้ง

5.6 จะต้องไม่สร้างข้อคำถามที่เป็นการนำให้ผู้ตอบแบบวัดตอบตามแนวความคิดใดความคิดหนึ่ง

5.7 ตัดข้อคำถามที่มีความจำเป็นน้อยออกเสีย

5.8 ข้อคำถามที่กำหนดไว้ให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบต้องเป็นคำถามที่เข้าใจง่าย

5.9 ใจความของข้อคำถามจะต้องทำให้ผู้ตอบแบบวัดรู้สึกว่าจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือข้อเท็จจริงที่จะถาม

5.10 หลีกเลี่ยงการถามความคิดเห็น เว้นแต่ในกรณีที่ยากจะได้แต่เพียงความเห็นโดยเฉพาะ

5.11 หลีกเลี่ยงการสร้างข้อคำถามที่สามารถตอบได้หลายๆ แนวทาง

5.12 เลือกข้อคำถามที่จะไม่ทำให้ผู้ตอบแบบวัดเกิดความลำบากใจหรือรู้สึกอึดอัดใจที่จะตอบ

5.13 หลีกเลี่ยงข้อคำถามที่จะทำให้ผู้ตอบแบบวัดไม่สนใจเป็นอย่างมาก

5.14 ในการตอบแบบวัดพยายามไม่ให้เกิดความลำบากกับผู้ตอบแบบวัด

5.15 ตั้งข้อคำถามที่ไม่ทำให้ผู้ตอบแบบวัดต้องใช้ความคิดมากเกินไปในการตอบแบบวัด

5.16 หลีกเลี่ยงการใช้คำที่เป็นนามธรรม เช่น รวย ฉลาด เป็นต้น

6. พิจารณาแก้ไขภาษาให้ง่ายแก่การเข้าใจของผู้ตอบแบบวัด

7. นำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง กับกลุ่มประชากรที่จะทำการวัด

8. ทำการวิเคราะห์และหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้สร้างขึ้น

8.1 ความแม่นยำ

8.2 ความเชื่อมั่น

8.3 อำนาจจำแนก

9. จัดทำเป็นแบบวัดมาตรฐานที่ประกอบด้วยคำชี้แจงของแบบวัดและการแปลความหมายของคะแนนในแบบวัด

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดนั้นขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดคือการสร้างแบบวัดซึ่งในการสร้างแบบวัด เพื่อใช้เป็นเครื่องมือนี้ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า และมีความละเอียดรอบคอบ จึงจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือสูงและจะช่วยเพิ่มอัตราการตอบแบบวัดของผู้ตอบแบบวัดได้อีกทางหนึ่งด้วย

9. ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

บุญธรรม (2553) กล่าวว่า การสร้างแบบสอบถาม แบบทดสอบ และแบบสัมภาษณ์มีขั้นตอนคล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 7 ขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดข้อมูลและตัวชี้วัดต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าข้อมูลหรือสิ่งที่ต้องการทราบนั้นมีอะไรบ้าง และจะใช้อะไรเป็นตัวชี้วัด
2. เลือกชนิดและรูปแบบคำถามจะใช้คำถามชนิดใด รูปแบบไหนใช้เพียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือจะใช้หลากหลายรูปแบบผสมผสานกัน
3. เขียนข้อคำถามโดยการร่างข้อคำถามแต่ละข้อตามตัวชี้วัดแต่ละตัว ตัวชี้วัดหนึ่งตัวอาจมีข้อคำถามหลายข้อก็ได้ เขียนข้อคำถามตามรูปแบบที่เลือกให้ครอบคลุม ครอบคลุมทุกตัวชี้วัด
4. เรียงข้อคำถามและจัดรูปแบบ นำข้อคำถามแต่ละข้อที่ร่างไว้มาจัดเรียงกัน วางรูปแบบการเรียงให้ดูง่าย และสะดวกต่อการตอบ จัดรวมเป็นแบบสอบถาม 1 ชุด พร้อมทั้งมีคำชี้แจงการตอบไว้อย่างครบถ้วนให้เหมือนกับแบบสอบถามที่สมบูรณ์โดยทั่วไป
5. ตรวจสอบและแก้ไขขั้นต้น ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามในทุกด้าน
6. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเล็กๆ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามแต่ละข้อ รวมทั้งตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ และปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้แก้ไขในตอนนำไปใช้จริง
7. คัดเลือกข้อคำถาม ปรับปรุงและแก้ไขขั้นสุดท้ายนำผลการทดลองใช้มาพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพดีรวมเป็นแบบสอบถาม 1 ชุด ที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัด

10. การสัมภาษณ์และแบบสัมภาษณ์

บุญธรรม (2553) กล่าวว่า การเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากและเสียเวลา ค่าใช้จ่ายมาก คุณภาพของข้อมูลที่ยังขึ้นอยู่กับผู้สัมภาษณ์อีกด้วย

การสัมภาษณ์เป็นการพูดคุย ซักถามเรื่องราวต่างๆ ระหว่างคนสองคนเป็นการถามตอบกันโดยตรง หากมีข้อสงสัยหรือปัญหาใดเกิดขึ้น หรือข้อคำถามใดไม่ชัดเจนก็ถามซ้ำหรือทำความเข้าใจได้ และสามารถทำได้ทันที เป็นการสร้างความมั่นใจให้ทั้งผู้ตอบและผู้ทำวิจัย การสัมภาษณ์ที่ดี ผู้สัมภาษณ์ต้องมีทักษะ มีความชำนาญในการสัมภาษณ์ จึงจะรวบรวมข้อมูลและข้อเท็จจริงได้ดีกว่าวิธีอื่น เหตุผลประการหนึ่งคือคนเรานั้นเต็มใจที่จะพูดมากกว่าเขียน

กฎเกณฑ์ในการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือแบบมีโครงสร้างกับแบบไม่มีโครงสร้าง

1. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured or standardized interview) วิธีนี้มีการกำหนดคำถามก่อนออกสัมภาษณ์ มีรูปแบบเป็นขั้นตอนในการถาม และต้องถามหรือสัมภาษณ์ตามแบบฟอร์มคำถามตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้สัมภาษณ์ทุกคนถูกถามเหมือนกันหมด ฉะนั้น วิธีนี้ต้องใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งต้องสร้างและจัดเตรียมไว้เป็นอย่างดี คล้ายกับแบบสอบถาม

2. การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured or unstandardized interview) วิธีนี้ตรงกันข้ามกับแบบแรก คือ ยืดหยุ่นและเปิดกว้างจะถามอะไรก่อนหลังก็ได้ ถ้าบางข้อคำถามมีคำตอบแล้วก็ไม่ต้องถามซ้ำอีก แต่จะต้องจดบันทึกคำตอบไว้ทุกข้อคำถาม จึงไม่จำเป็นต้องถามเหมือนกันทุกคน ผู้สัมภาษณ์มีอิสระในการถามได้อย่างเต็มที่ แต่ต้องพยายามแสวงหาคำตอบตามที่ต้องการในการวิจัยให้ได้

11. หลักการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์เพื่อจะได้ข้อมูลในการศึกษาตามจุดประสงค์ของการวิจัย ซึ่งมีหลักการในการสัมภาษณ์อยู่ 9 ข้อ ตามที่บุญธรรม (2553) อธิบายไว้ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายและขั้นตอนให้ชัดเจน เริ่มตั้งแต่ว่ามีตัวแปรที่ศึกษาอะไรบ้าง และต้องการข้อมูลอะไรบ้าง ต้องกำหนดไว้ให้ชัดเจน และจะถามอะไรก่อนหลัง จะเริ่มสัมภาษณ์อย่างไร และปิดการสัมภาษณ์อย่างไร จะต้องกำหนดเตรียมการไว้ล่วงหน้า การรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาใช้ทำวิจัยถ้าใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างจะมีปัญหามากทางที่ดีควรใช้แบบมีโครงสร้าง มีแบบสัมภาษณ์ที่กำหนดคำถาม เรียงเป็นขั้นตอนไว้แล้วอย่างแน่นอนจะทำให้ข้อมูลครบถ้วน สมบูรณ์และวิเคราะห์ได้ง่ายกว่า

2. ผู้สัมภาษณ์ต้องเตรียมตัวและวัสดุอุปกรณ์ไปให้พร้อม ต้องศึกษาหาความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์ให้กว้างขวางอย่างเพียงพอ รวมทั้งศึกษาประวัติส่วนตัวและลักษณะพิเศษของผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย ส่วนวัสดุอุปกรณ์ เช่น เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกภาพและแบบสัมภาษณ์ เป็นต้น

3. เตรียมผู้ให้สัมภาษณ์ ต้องเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ที่มีข้อมูล รู้เรื่องเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการทราบอย่างแท้จริง รวมทั้งมีอำนาจหรือฐานะที่จะให้ข้อมูลนั้นได้ด้วย

4. ขณะสัมภาษณ์ต้องสร้างความสัมพันธ์คุ้นเคย เป็นกันเองกับผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์มั่นใจ แน่ใจ และให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

5. ขณะสัมภาษณ์ต้องพูดคุยและสร้างบรรยากาศที่ยาวๆ ส่งเสริมให้ผู้ให้สัมภาษณ์อยากตอบคำถามและอยากพูดคุยด้วย แต่การถามหรือพูดคุยนั้นต้องไม่เป็นการเสนอแนะคำตอบให้

6. คำถามที่สัมภาษณ์ต้องจัดเรียงไว้ตามลำดับก่อนหลัง ถ้าเป็นแบบมาตรฐานต้องถามไปตามแบบสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้ มิฉะนั้นอาจหลงลืมบางคำตอบได้ คำถามที่ใช้ไม่ควรเป็นคำถามบังคับ ถ้าเขาไม่ตอบ ก็ไม่ควรบังคับ แต่ควรหาวิธีอื่นหรือพยายามให้เขาตอบ ถ้าไม่ตอบจริงๆ จะตอบอ้อมๆ ก็ได้

7. ภาษาที่ใช้สัมภาษณ์ คำสรรพนาม ลำนวนพูด และน้ำเสียง ต้องเหมาะสมกับวัย และฐานะทั้งของผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์

8. การจดบันทึก ต้องพยายามจดอย่างระมัดระวัง ไม่ควรตั้งหน้าตั้งตาจดจนเป็นที่น่ารำคาญของผู้ให้สัมภาษณ์

9. บรรยากาศในการสัมภาษณ์ ควรเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย ถ้าจัดเป็นสถานที่เฉพาะได้จะทำให้สะดวกในการพูดคุยกันยิ่งขึ้น

12. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของเครื่องมือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องทำหลังการสร้างเครื่องมือเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าเครื่องมือที่สร้างขึ้นนั้นมีคุณภาพอยู่ระดับใด ซึ่งพิชิต (2547) ได้กล่าวถึงรายละเอียดของการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ความแม่นยำ (validity) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือในการวัดสิ่งที่ต้องการจะวัดได้ หรือวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คะแนนที่ได้จากเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงสูงสามารถบอกสภาพที่แท้จริงได้ถูกต้อง แม่นยำ ซึ่งความเที่ยงตรงของเครื่องมือสามารถจำแนกได้ดังนี้

1.1 ความแม่นยำเชิงเนื้อหา (content validity) หมายถึง ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระในเครื่องมือ กับเนื้อหาและพฤติกรรมที่ต้องการวัด หรือเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรง และครอบคลุมเนื้อหาสาระที่ต้องการจะวัดมากน้อยเพียงใด การหาความแม่นยำเชิงเนื้อหา (content validity) ทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ต้องการวัดเป็นผู้พิจารณาเครื่องมือ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณานิยามของตัวแปร ขอบเขตและองค์ประกอบของเนื้อหาที่จะวัด การหาความแม่นยำเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบในลักษณะนี้เรียกว่า การหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์ (index of item objective congruence)

1.2 ความแม่นยำเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion related validity) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือที่วัดได้สอดคล้องกับเกณฑ์ภายนอก การวิเคราะห์ความแม่นยำเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion related validity) ทำได้โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดจากเครื่องมือที่สร้างขึ้นกับเกณฑ์ที่กำหนด ความแม่นยำเชิงเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion related validity) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.2.1 ความแม่นยำตามสภาพ (concurrent validity) หมายถึง เป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่วัดได้ตรงกับสภาพที่เป็นขึ้นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

1.2.2 ความแม่นยำเชิงพยากรณ์ (predictive validity) หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในอนาคต

1.3 ความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (construct validity) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือที่สามารถวัดพฤติกรรม หรือคุณลักษณะ (trait) ได้ตรงตามทฤษฎี ความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (construct validity) จะใช้การพิจารณาเครื่องมือที่ใช้วัดในสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่นสติปัญญา บุคลิกภาพ เป็นต้น ดังนั้นจึงได้มีการกำหนดวิธีการตรวจสอบความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (construct validity) ไว้ดังนี้

1.3.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อคำถามแต่ละข้อเพื่อจัดกลุ่มลักษณะร่วมของข้อคำถามว่าวัดองค์ประกอบใดบ้างลักษณะที่วัดตรงตามทฤษฎีหรือไม่ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ภายใน (intercorrelation) ของข้อคำถาม

1.3.2 การเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รู้ช้อยอยู่แล้ว (known group) เป็นการนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มหนึ่งรู้ว่ามีคุณสมบัติที่ต้องการจะวัด ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งรู้ว่ามีคุณสมบัติที่ต้องการจะวัดแล้วนำคะแนน 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบกัน

1.3.3 การหาความสัมพันธ์กับเครื่องมือที่มีโครงสร้างเหมือนกัน เป็นการนำเอาเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปหาความสัมพันธ์ กับเครื่องมือที่ทราบว่ามีโครงสร้างที่วัดคุณลักษณะเดียวกันซึ่งหาคุณภาพไว้แล้วโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation coefficient) ระหว่างคะแนน 2 ชุด

1.3.4 การตรวจสอบในเชิงเหตุผล เป็นการนำเอาเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบข้อคำถามว่าสามารถวัดได้ตรงหรือสอดคล้องกับแนวความคิดหรือทฤษฎีที่อ้างถึงหรือไม่ วิธีการตรวจสอบจะใช้วิธีคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence: IOC)

2. ความเชื่อมั่น (reliability) หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือที่แสดงความคงที่ของผลในการวัดไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งกับกลุ่มเดิม การหาคุณภาพของเครื่องด้านความเชื่อมั่น มีวิธีการดังนี้ คือ

2.1 การวัดความคงที่ (measure of stability) วิธีนี้ทำได้โดยใช้เครื่องมือชุดเดิมทดสอบซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างเดิม 2 ครั้ง โดยเว้นระยะให้ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 สัปดาห์ แล้วนำคะแนนของการทดสอบทั้ง 2 ครั้ง มาหาค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ (coefficient of stability) ระหว่างคะแนน 2 ชุด เรียกวิธีการนี้ว่าวิธีการทดสอบซ้ำ (test - retest method)

2.2 การวัดความเท่ากัน (measure of equivalence) วิธีนี้ใช้เครื่องมือหรือแบบวัด 2 ฉบับที่คล้ายหรือคู่ขนานกัน (parallel form) โดยที่เครื่องมือจะต้องวัดในเรื่องเดียวกัน จำนวนข้อเท่ากันระดับความยากง่ายเท่าๆกัน คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากันโดยนำคะแนนทั้งของเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเครื่องมือที่สร้างขึ้น

2.3 การวัดความคงที่ภายใน (measure of internal consistency) เป็นการหาค่าความเชื่อมั่นที่ใช้แบบวัดฉบับเดียว และใช้การทดสอบเพียงครั้งเดียว โดยพิจารณาจากความสอดคล้องของข้อคำถามภายในแบบวัดว่าวัดในเรื่องเดียวกันหรือไม่ เนื่องจากการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการที่ 1 และวิธีที่ 2 ที่กล่าวมาแล้ว ต้องอาศัยการทดสอบสองครั้ง ซึ่งอาจจะเกิดความไม่สะดวก ดังนั้น การวัดความคงที่ภายในจะเป็นการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยใช้การทดสอบเพียงครั้งเดียว ซึ่งสามารถคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นได้ดังนี้

2.3.1 วิธีแบ่งครึ่ง (split-half method) วิธีนี้ยึดหลักการเดียวกับการใช้แบบทดสอบคู่ขนาน แต่ที่จัดว่าเป็นการวัดความคงที่ภายใน เพราะทำการทดสอบครั้งเดียวแล้วแบ่งคะแนนรวมของแบบวัดออกเป็น 2 ส่วนโดยแบ่งเป็นข้อคู่กับข้อคี่ หรือแบ่งเป็นครึ่งชุดแรกกับครึ่งชุดหลัง จากนั้นนำคะแนน 2 ส่วน ไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แต่ค่าที่ได้นั้นเป็นค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเพียงครึ่งฉบับเท่านั้น ต้องปรับให้เป็นค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้สูตรของสเปียร์แมน-บราวน์ (Spearman-Brown)

2.3.2 วิธีการของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) ในปี 1937 คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) ได้เสนอสูตรการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้วัดกลุ่มตัวอย่างเพียงครั้งเดียวโดยมีข้อตกลงว่าแบบวัดนั้นต้องมีความเป็นเอกพันธ์ หรือวัดลักษณะเดียวกันร่วมกัน มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อเท่ากัน และมีระบบการให้คะแนนเป็น dichotomous คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ซึ่งวิธีการของ Kuder - Richardson มีสูตรที่ใช้ในการคำนวณอยู่ 2 สูตร คือ KR-20 และ KR-21

2.3.3 วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) วิธีการนี้ครอนบาค (Cronbach) ได้พัฒนามาจากสูตร KR-20 มาเป็นวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ซึ่งใช้กับเครื่องมือที่มีการให้คะแนนไม่ใช่ระบบ 0 - 1 เช่น แบบทดสอบอัตนัย แบบสอบถามความคิดเห็น หรือแบบวัดเจตคติ ที่มีการให้คะแนนแบบเรียงอันดับหรือเป็นมาตราส่วนประมาณค่า วิธีนี้เรียกว่า การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

3. ความเป็นปรนัย (objectivity) หมายถึง ความชัดเจนของเครื่องมือที่สร้างขึ้นการวิเคราะห์ ความเป็นปรนัย (objectivity) จะพิจารณาความชัดเจนของข้อคำถาม คำตอบ และการตรวจให้คะแนน ซึ่งความเป็นปรนัยของเครื่องมือมีลักษณะ 3 ประการ คือ

3.1 ความชัดเจนของข้อคำถาม คือ การวิเคราะห์ว่าข้อคำถามนั้นใช้ถ้อยคำสื่อความหมายเข้าใจตรงกันหรือไม่ การใช้ภาษารัดกุม ชัดเจน ไม่วกวน ไม่กำกวม ใช้ภาษาได้เหมาะสมกับระดับผู้ตอบหรือไม่

3.2 ความชัดเจนของคำตอบ คือ การวิเคราะห์ว่าข้อคำถามนั้นมีคำตอบชัดเจนหรือไม่ คำตอบที่ให้ครอบคลุมคำตอบที่เป็นไปได้หรือไม่

3.3 ความชัดเจนในการตรวจให้คะแนน คือ การวิเคราะห์ว่าการให้คะแนนมีความชัดเจนเข้าใจตรงกันหรือไม่ วิธีการให้คะแนนระบุไว้ชัดเจนหรือไม่ ถ้าให้บุคคลอื่นมาตรวจให้คะแนนตามคู่มือของเครื่องมือที่สร้างขึ้นจะให้คะแนนได้ตรงกันหรือไม่

4. เกณฑ์ปกติ (norm) หมายถึง มาตรฐานของคะแนนที่กำหนดขึ้นจากประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งกับประชากรในลักษณะเดียวกันเพื่อใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับประชากรในลักษณะเดียวกัน การสร้างเกณฑ์มีหลักการพื้นฐาน ดังนี้คือ

4.1 ประชากรที่ใช้จะต้องมีจำนวนมาก

4.2 ข้อมูลต้องได้จากการสุ่มตัวอย่างจากประชากร

4.3 เกณฑ์ปกติที่ได้ควรใช้เฉพาะกลุ่มเท่านั้น

4.4 เกณฑ์ปกติต้องมีการปรับปรุงในช่วงเวลาที่เหมาะสม

5. อำนาจจำแนก (discrimination index) หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถจำแนกบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม ที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันในเรื่องที่ศึกษา เช่น เครื่องมือที่สร้างขึ้นสามารถจำแนกเจตคติทางบวกกับเจตคติทางลบได้ ดังนั้นการหาค่าอำนาจจำแนกสามารถทำได้ดังนี้ คือ

5.1 ในกรณีที่เครื่องมือเป็นแบบทดสอบ การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบสามารถทำได้โดยหาค่าความแตกต่างระหว่างสัดส่วนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยวิธีการหาค่า discrimination index หรือ point biserial correlation

5.2 ในกรณีที่เครื่องมือเป็นแบบวัดตามความคิดเห็นหรือเป็นมาตราส่วนประมาณค่า การหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้เทคนิค 25% คือ กลุ่มสูง 25% และกลุ่มต่ำ 25% แล้วนำคะแนนของแต่ละกลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายข้อ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ถ้าค่า t ข้อใดมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีอำนาจจำแนกและสามารถนำข้อคำถามนั้นไปให้ผู้ตอบแบบวัดตอบได้

ดังนั้น การหาคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้นนั้นเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเครื่องมือที่สร้างขึ้นมีลักษณะอย่างไร เช่นแบบทดสอบ แบบวัดทางจิตวิทยา เป็นต้น เพื่อจะเป็นแนวทางในการพิจารณาเลือกชนิดของการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ต้องการตรวจสอบได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การวัดมีความถูกต้อง แม่นยำ และเชื่อถือได้

13. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นฤพนธ์ และคณะ (2551) ศึกษาความหมาย องค์ประกอบ ปัจจัยที่ส่งผลและแนวทางสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูงโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการสังเกต จากนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูงจำนวน 17 คน อายุระหว่าง 17-26 ปี มีประสบการณ์การแข่งขัน ระหว่าง 5-10 ปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยตรวจสอบโดยกลุ่มตัวอย่างและตรวจสอบโดยเพื่อนนักวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อ คือความสามารถในการควบคุมตนเองและสร้างความได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขันและความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่างๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขันโดยนักกีฬามือถึงประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความอดทน 2) ความสามารถในการผ่านอุปสรรค 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง 4) ความมุ่งมั่นและตั้งใจ 5) ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ และ 6) ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวกโดยความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลมาจาก 1) บุคลิกภาพของนักกีฬา 2) กำลังใจจากครอบครัว 3) เพื่อนร่วมทีม

และผู้ฝึกสอน 4) ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกซ้อม 5) ตัวแบบจากรุ่นพี่ และ 6) ประสบการณ์ของนักกีฬา ส่วนแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งและปัญหาอุปสรรคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยวิธีการพัฒนาแบ่งออกเป็นช่วงการฝึกซ้อมและช่วงการแข่งขัน ช่วงการฝึกซ้อมประกอบด้วย ฝึกซ้อมในสถานการณ์จริงฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม และฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในช่วงการแข่งขัน ประกอบด้วยสร้างพลังเชิงบวก ผู้ฝึกสอนให้กำลังใจและความร่วมมือภายในทีม ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คำพูดของบุคคลรอบข้างและความระแวงในเพื่อนร่วมทีม จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักกีฬาซึ่งมีองค์ประกอบที่มาจากทั้งมานุคลิกภาพของนักกีฬา และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่จะช่วยส่งเสริมและความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้

ธนิตา (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพายไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัย one group pretest-posttest designs (Heiman,1995) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling random) จากนักกีฬาเรือพายประเพณี จำนวน 96 คน ในการแข่งขัน Asian Beach Games 2008 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเรือพายชาย ทีมชาติไทย ที่ได้ทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์ศุภรัทธ และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์) มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 26 คน และได้รับการให้คำปรึกษาภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงโดยให้คำปรึกษาอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 6 ครั้ง เก็บคะแนนจากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อมรรัตน์ (2540) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีม และประเภทบุคคลของเขต 3 เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540 และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการ

แข่งขันที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาประเภททีมเขต 3 จำนวน 65 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 จำนวน 96 คน นักกีฬาประเภททีมเขต 4 จำนวน 64 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 4 จำนวน 94 และนักกีฬาประเภททีมเขต 10 จำนวน 73 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 10 จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) มีคุณภาพความตรงในเชิงเนื้อหาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีความเที่ยง 0.90 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านของนักกีฬาประเภททีมเขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.07 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา เขต 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.94 อยู่ในระดับต้องการพัฒนาและเขต 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.88 อยู่ในระดับต้องการพัฒนาส่วนนักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.18 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา เขต 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.03 อยู่ในระดับต้องการพัฒนาและเขต 10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.75 อยู่ในระดับที่ต้องการพัฒนา

2. นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักกีฬาเขต 3 เขต 4 และเขต 10 มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีผลต่อการเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมบุรณ์ (2548) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ

1) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา

2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา

3) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขา

4) เพื่อศึกษาถึงลำดับขั้นของความต้องการเรียนรู้ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านของนักกีฬาประเภทวิ่งและประเภทจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 20 - 21 มกราคม 2544 ณ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

โดยมีตัวอย่างประชากรเป็นนักวิ่งทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วย นักวิ่งมาราธอน (42.195 กิโลเมตร) จำนวน 145 คน นักวิ่งครึ่งมาราธอน (21.1 กิโลเมตร) จำนวน 80 คน ส่วนนักจักรยานทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วย นักจักรยานประเภท A จำนวน 40 คน ประเภท B จำนวน 110 คน และประเภท C จำนวน 75 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโตเลอร์ ซึ่งได้นำไปปรับปรุงใหม่และตรวจสอบมีค่าเทียบเท่ากับ 0.82 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้สถิติ t-test ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา 2 ประเภท พบว่า ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ การสร้างจินตนาการ การสร้างแรงจูงใจ การควบคุมพลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับจริง มีเพียงด้านเดียวอยู่ในระดับไม่แน่ใจ คือ การควบคุมพลังงานเชิงลบ

2. การศึกษาปฏิสัมพันธ์ และการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภท พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไม่มีปฏิสัมพันธ์กันและไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมลมาศ (2547) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 12 คน โดยการแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติและกลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์วัดความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลด้วยสถิติ t-test, F-test และหาความแตกต่างรายคู่ด้วยเชฟเฟ

(Scheffe) ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

14. งานวิจัยต่างประเทศ

Ronald *et al.* (1995) อ้างถึงในวิมลมาศ ประชากุล (2547) ได้ศึกษาบทบาทของทักษะทางกายและทักษะทางจิตในฐานะสิ่งที่ทำนายความสามารถในการดำรงอยู่ในเบสบอลอาชีพในนักกีฬา 104 คน โดยใช้แบบสอบถาม Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28) และจากอัตราส่วนของผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมพบว่าในกลุ่มผู้ตี (Batting) มีทักษะทางกายที่แตกต่างกันและในกลุ่มพิชเชอร์ (Pitcher) มีทักษะทางจิต แตกต่างกันอย่างมากระบุได้ว่า ทักษะทางกายและทักษะทางจิตมีความเกี่ยว ข้องกับความสามารถของนักกีฬา

Wong *et al.* (2000) จาก National Sports Institute of Malaysia และ Science University ประเทศมาเลเซีย ศึกษาเรื่องอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันคาราเต้ โดยใช้แบบทดสอบเรื่องอารมณ์ และจิตใจมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ

- 1) วัดระดับอารมณ์ของนักคาราเต้ที่มีความอ่อนแอและความเข้มแข็ง
- 2) ศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความสำเร็จของนักกีฬาคาราเต้ในการแข่งขันกีฬามาเลเซียเกมส์ ในปี ค.ศ. 2001 มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเพศชาย 72 คน อายุโดยเฉลี่ย 19 ปี และเพศหญิง 37 คน อายุโดยเฉลี่ย 18 ปี กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้ที่ชนะเลิศการแข่งขันและกลุ่มผู้แพ้โดยใช้แบบทดสอบวัดระดับอารมณ์ The Brunel Mood Scale (BRUMS) วัดก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน

พบว่า ทั้งนักกีฬาชายและหญิง จะมีความคิดลบเกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน และในนักกีฬาคาราเต้หญิงจะมีระดับอารมณ์โกรธ และอารมณ์อ่อนแอ ท้อแท้ สูงกว่านักกีฬาชาย ส่วนนักกีฬาคาราเต้ชาย มีระดับอารมณ์ท้อแท้ สูงกว่าอารมณ์โกรธ นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขันถึงแม้จะพบว่ามีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นในระดับสูง แต่พวกเขาสามารถใช้ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ในระหว่างการแข่งขัน

Middleton *et al.* (2003) ทำการศึกษาเรื่องการวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเราสามารถวัดระดับความเข้มแข็งของนักกีฬาว่ามีมากพอได้จริงหรือไม่ เพื่อพิสูจน์ทฤษฎี และแบบวัดของ Loehr (1986) คือ Psychological Performance Inventory :PPI ซึ่งวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ และนำมาใช้กับนักกีฬาบาสเก็ตบอล และกอล์ฟ โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน ผลที่ได้รับคือ มิดเดิลตันและคณะ สามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา และเปรียบเทียบผลคะแนนกับผลของการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกับ Golby & Sheard (2004) จาก University of Teesside ทำวิจัยเรื่องระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับความแตกต่างของระดับความยากในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือนักกีฬารักบี้ฟุตบอล 115 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล 3 ระดับ ได้แก่ การแข่งขันมืออาชีพ ระดับนานาชาติการแข่งขันระดับ Super League และการแข่งขันดิวิชั่น 1 เครื่องมือที่ใช้ คือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ และวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 อย่าง ซึ่งแต่ละข้อคำถามมีการคำนวณอัตราการประเมินค่าแบบ 5 ระดับ ตั้งแต่ “บอยที่สุด” จนถึง “ไม่เคยเลย” และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาระดับมืออาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับนานาชาติ มีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตรวมทุกด้านสูงที่สุด รองลงมา คือการแข่งขันระดับ Super League และสุดท้าย คือการแข่งขันดิวิชั่น 1 ซึ่ง Golby and Sheard (2004) กล่าวว่า “นักกีฬาระดับนานาชาติมีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด เพราะพวกเขาต่างผ่านการแข่งขันระดับอื่นมาก่อนทำให้เกิดประสบการณ์ และเพิ่มพูนความเข้มแข็งมากขึ้นตามลำดับ ทำให้พวกเขาสามารถเข้าแข่ง และประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติได้” แต่อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการสำรวจการแข่งขันกีฬาเพียงชนิดเดียวเท่านั้น จึงแนะนำให้มีการทำวิจัยกับชนิดกีฬาอื่น และนักกีฬาประเทศอื่นต่อไป

Hoover (2006) ทำการวิจัยเชิงบรรยายเรื่อง มุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อได้แก่

- 1) ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ”
- 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง
- 3) ความสามารถในการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

4) ตัวแปรที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

โดยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนของ Marietta College ได้จากการสุ่มคณะนักกีฬาโดยวิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจง ประกอบด้วยนักกีฬาเพศชาย 6 คน นักกีฬาเพศหญิง 7 คน และผู้ฝึกสอน 8 คน ซึ่งในการสัมภาษณ์จะใช้คำถาม 4 ข้อดังกล่าวเหมือนกันทุกคนและผลการวิจัยแยกเป็นคำตอบ 4 ข้อ ดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างตอบเรื่อง ความหมายและคำจำกัดความของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” สรุปได้ ว่าเป็นการจดจ่อต่อเป้าหมายการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง
- 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งสรุปได้ว่าต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองสูงมากมีอารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ
- 3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทราบว่าสามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจได้แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีวิธีการอย่างไร
- 4) ตัวแปรของการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือประสบการณ์ของนักกีฬากการฝึกซ้อมสิ่งแวดล้อม กำลังใจการฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

Garry and Jolly (2006) ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อความสามารถและประสิทธิผลของนักกีฬาวูซูที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์วูซู 2006 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 40 คน ประกอบด้วย นักกีฬาชาย 21 คน และนักกีฬาหญิง 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) และใช้แบบวัดลักษณะภาระงานและความเป็นตัวของตัวเอง (Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire: TEOSQ) จำแนกประเภทกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีภาระงานสูง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองต่ำ

กลุ่มตัวอย่างที่ 3 ภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง

ทุกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายก่อนการแข่งขัน จากนั้นใช้แบบสอบถามแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อวัดและเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีผลการวิจัย ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ซึ่งมีการะงานสูงสุดมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่ากลุ่มที่ 2 นอกจากนี้กลุ่มที่ 1 ยังมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 ด้วยแต่เมื่อใช้สถิติ Chi-square วิเคราะห์ข้อมูลแล้ว พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มนักกีฬาในการตั้งเป้าหมายต่อประสิทธิผลในการแข่งขันแต่อย่างใดก็ตามเมื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งหลังจากการแข่งขันเพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการแข่งขันกีฬาวุชพบว่า นักกีฬาที่ได้เหรียญมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทางด้านความมั่นใจในตนเองและการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ

ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬา เป็นเรื่องของจิตวิทยาการกีฬาซึ่งมีผู้ศึกษาทั้งต่างประเทศและในประเทศไทยมากมาย จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ จากงานวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบถึงองค์ความรู้ และวิวัฒนาการของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬา ซึ่งในปี ค.ศ. 1982 Dr. Jim Loehr นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ชาวอเมริกันได้เป็นผู้ริเริ่มศึกษา ค้นคว้า พัฒนามาอย่างต่อเนื่อง และเป็นผู้ริเริ่มคิดแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬารุ่น และมึ่นักวิชาการอีกหลายคนได้ศึกษา และพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬา โดยนำไปศึกษาและทำการวิจัยกันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศโดยมีความเชื่อว่าคุณสมบัติหนึ่งของการประสบความสำเร็จในนักกีฬาจะต้องมีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้ก้าวไปสู่การเป็นแชมป์เปี้ยนได้ และในยุคต่อมาได้มีการพัฒนาการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประเด็นที่กล่าวถึงมากที่สุดก็คือ การควบคุมสภาวะความคิด สภาวะจิตใจ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นของนักกีฬาในสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นได้ ซึ่งการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬานั้น มีหลากหลายกรอบแนวความคิดและผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ก็ยังไม่สามารถนำแนวทาง จากหลักการที่ได้ศึกษาที่ผ่านมาไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในแต่ละชนิดกีฬา ทั้งนี้เพราะว่าความแตกต่างของธรรมชาติแต่ละชนิดกีฬา ที่แสดงจากพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งพบว่ากีฬาประเภทต่อสู้จากงานวิจัย สามารถบ่งชี้ให้เห็นว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นิยม และให้ความสำคัญลำดับแรกๆ ก็คือการฝึกเทคนิคความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องจากธรรมชาติของกีฬาประเภทต่อสู้ ต้องมีความเด็ดเดี่ยว ใจสู้ มีความมุ่งมั่นแน่นอน โดยพฤติกรรมพื้นฐานของกีฬาประเภทต่อสู้ ที่นักกีฬาจะต้องแสดงออกมาจะอยู่บนพื้นฐานของการใช้สติปัญญา ใช้สมอง ไหวพริบ สมาธิ เป็นองค์ประกอบสำคัญควบคู่กับความเป็นนักสู้

ทั้งนี้ กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาประเภทต่อสู้ชนิดหนึ่งที่เยาวชนได้ให้ความสนใจ ทั้งเป็นการเล่นเทควันโดเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อส่งเสริมความเป็นเลิศในเชิงการแข่งขันจากจะเห็นได้จากนักกีฬาเยาวชนโอลิมปิก “น้องจูน” วรวัช พงษ์พานิช นักกีฬาเทควันโดเยาวชนต้นแบบที่ดีที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับเยาวชนมาเล่นกีฬาเทควันโดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากเป็นเช่นนั้น นอกเหนือจากการพัฒนาทางด้านร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสมรรถภาพทางกาย ทักษะหรือเทคนิคต่างๆ แล้ว การพัฒนาทางจิตใจโดยเฉพาะความสำคัญของสมรรถภาพทางจิตใจโดยมีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จ และสามารถพัฒนาโดยการฝึกฝนได้นั้น ทั้งนี้การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดโดยเฉพาะยังไม่เคยมีผู้ใดศึกษาถึงกรอบแนวความคิดที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะเป็นตัวชี้วัดพฤติกรรมความเข้มแข็งทางจิตใจในการแสดงออกสำหรับนักกีฬาเทควันโด การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด เพื่อเป็นประโยชน์ และพัฒนานักกีฬาเทควันโดได้โดยสามารถนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมาประเมิน ติดตาม พัฒนา ปรับปรุง และแก้ไข สมรรถภาพทางจิตใจควบคู่กับการพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายของนักกีฬาเทควันโดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมโดยให้ประสบผลสำเร็จในการเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติ ต่อไป

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่สร้างโดยผู้วิจัย และผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
2. แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างที่สร้างโดยผู้วิจัย
3. แบบสังเกตพฤติกรรมแบบไม่มีส่วนร่วมที่สร้างโดยผู้วิจัย
4. ปากกา
5. เครื่องบันทึกเสียงระบบดิจิทัล ยี่ห้อ Samsung รุ่น GT-S5233T

วิธีการ

ประชากร

ประชากร คือ นักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ประจำปี 2554 จำนวนทั้งสิ้น 300 คน (ชาย 179 คน และหญิง 121 คน)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในขั้นตอนของการทดลองใช้ (try out) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาความแตกต่างระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงนักกีฬาเทควันโดระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดระดับต่ำ จำนวน 3 กลุ่มๆ ละ 40 คน รวมเป็น 120 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

1. ศึกษา วิเคราะห์ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

2. แยกองค์ประกอบซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดจากการสรุปผลการวิเคราะห์ของการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกตนักกีฬาเทควันโด

3. สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมการรับรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

4. ให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถาม

5. นำข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด จำนวน 6 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุมขององค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

6. ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของข้อคำถาม (อ้างถึงใน บุญธรรม, 2553)

7. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดไปทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึงใน บุญธรรม, 2553)

8. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่สร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดไปใช้กับนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ประจำปี 2554 จำนวน 300 คน เพื่อหาค่าความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์”

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (multiple comparison) ด้วยวิธีของ Tukey โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้างของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดโดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความเหมาะสมด้านโครงสร้างตรงตามเนื้อหาและทฤษฎี ตลอดจนการใช้ภาษาในแบบสอบถามแล้วนำผลมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัยต่อไป ผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนนโดยมีเกณฑ์ในการตรวจพิจารณาในแต่ละข้อคำถามดังนี้ คือ

+1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม
นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

IOC หมายถึง ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม

ΣR หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ถ้าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ข้อคำถามนั้นก็เป็นตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้นถ้าข้อคำถามใดที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 ข้อคำถามนั้นก็ถูกตัดออกไปหรือต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น (บุญธรรม, 2553)

3. ค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาช (Cronbach, s Alpha Reliability) เพื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดทั้งฉบับ และปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรต่อไปนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k หมายถึง จำนวนข้อของแบบสอบถาม

ΣS_i^2 หมายถึง ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ

S_t^2 หมายถึง ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ

ตารางแผนงานวิจัย

รายการ	ก.ย.53	ต.ค.53	พ.ย.53	ธ.ค.53	ม.ค.54	ก.พ.54	มี.ค.54
1. ทบทวนเอกสาร							
2. สร้างเครื่องมือ							
3. เก็บข้อมูล							
4. วิเคราะห์และวิจารณ์ผล							
5. จัดทำรูปเล่ม							

สถานที่

1. สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร
2. ศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
3. C.U. Sports Complex จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ระยะเวลาทำการวิจัย

วันที่ 1 กันยายน 2553 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2554

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่มีคุณภาพทั้งในแง่ของความแม่นยำและความเชื่อมั่น
2. เป็นแนวทางในการประเมิน ติดตาม พัฒนา ปรับปรุง แก้ไข เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางด้านจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ผลและวิจารณ์

ผล

การงานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และหาความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดที่มีระดับความสามารถสูง ปานกลาง และต่ำในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 และผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งได้มีการแบ่งรายละเอียดของผลการวิจัยออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ผลของการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด และการสร้างข้อคำถาม

2. การหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผลของการทดสอบความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

2.3 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

2.4 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดยวิธีการหาด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha)

3. การหาความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจ ระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี พ.ศ. 2554

3.1 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ

3.2 ผลของคะแนนเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลางและความสามารถระดับต่ำในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

3.3 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาชนิดต่างๆ

ตอนที่ 1 ผลของการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

ผลการวิเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถและประสบการณ์ในระดับชาติและระดับนานาชาติ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนประกอบด้วย ศึกษาความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดและนำข้อมูลทั้ง 2 ส่วน มากำหนดเป็นกรอบแนวคิด เพื่อสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและเจตคติที่มีความเฉพาะเจาะจงสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1.2 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

ตอนที่ 1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

ตอนที่ 1.4 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ตอนที่ 1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง*

ลำดับ	อายุ (ปี)	ประสบการณ์ (ปี)		สถานภาพ (ช) = เพศชาย (ญ) = เพศหญิง
		ระดับชาติ	ระดับนานาชาติ	
(1)	35	10	7	ผู้ฝึกสอน (ช)
(2)	24	10	2	ผู้ฝึกสอน (ญ)
(3)	22	13	2	นักกีฬา (ช)
(4)	20	7	1	นักกีฬา (ญ)
(5)	21	10	4	นักกีฬา (ญ)
(6)	20	6	4	นักกีฬา (ญ)
(7)	21	11	6	นักกีฬา (ญ)
(8)	20	10	5	นักกีฬา (ช)
(9)	21	10	7	นักกีฬา (ช)
(10)	21	11	2	นักกีฬา (ช)

สรุปภาพรวมการสังเกตพฤติกรรมขณะแข่งขันของนักกีฬาเทควันโดในสถานการณ์การแข่งขัน**

การตอบสนองเมื่อเสียคะแนนหรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เมื่อนักกีฬาพลาดถูกเตะทำคะแนน นักกีฬาจะเก็บอาการ ไม่แสดงความเสียใจ โดยจะแสดงสีหน้านิ่งเฉยหรือส่ายหน้าเพื่อบอกว่าไม่เป็นอะไร เตะไม่โดน (ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละคน) และเมื่อพลาดเสียคะแนนแล้ว ถ้าเกมต้องหยุดอันเนื่องมาจากกรรมการสั่ง “หยุด” นักกีฬาจะหันมามองผู้ฝึกสอน เพื่อรับฟังข้อแนะนำที่จะต้องแก้ไข พร้อมรับฟังคำพูดให้กำลังใจ เช่น “เอาใหม่ ไม่เป็นไร” หรือ “ทำได้” “ตั้งใจ” “ใจเย็นๆ” เป็นต้น

* กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถและประสบการณ์สูงของศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

**** สถานการณ์การแข่งขัน หมายถึง การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 “กวางโจวเกมส์”**

การแสดงออกเมื่อเตะได้คะแนน พฤติกรรมโดยรวมเมื่อสามารถทำคะแนนได้ นักกีฬาจะแสดงความดีใจออกมาในหลายลักษณะด้วยกัน เช่น เปล่งเสียงร้องออกมาด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น ชัดเจน สะใจว่า “เย่ส” จากนั้นก็กลับมาในท่าเตรียมพร้อมป้องกันตัว และเตรียมรุกในจังหวะที่เหมาะสมต่อไป

ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ได้แก่ โค้ช และคู่ต่อสู้ในการแข่งขันเมื่อผลคะแนนออกมาไม่ว่าจะได้แต้มหรือเสียแต้ม นักกีฬามีการหันมามองผู้ฝึกสอนเป็นระยะๆ เพื่อดูว่าผู้ฝึกสอนพูดอะไรและมีการสื่อสารกันด้วยภาษากาย คือโดยการแสดงท่าทางต่างๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาเข้าใจว่าเตะคะแนนหรือตั้งรับพร้อมสวนกลับอย่างไร นักกีฬามีการพยักหน้ารับและนิ่ง เพื่อทบทวนในสิ่งที่ผู้ฝึกสอนบอก พร้อมทั้งมีการแก้ไขในจุดต่างๆ ที่สามารถทำได้ เพื่อใช้ในการออกอาวุธในการทำคะแนนต่อไป ผู้ฝึกสอนมีการใช้สิทธิ์ประท้วงเมื่อคิดว่านักกีฬาสามารถออกอาวุธเข้าเป้าแต่กรรมการไม่ได้คะแนนให้ (กรณีเตะศีรษะ) ซึ่งทำให้นักกีฬามีความรู้สึกมั่นใจที่จะออกอาวุธมากขึ้น เมื่อการประท้วงเป็นผลดี และเมื่อสิ้นสุดการแข่งขันแล้วนักกีฬามีการเดินเข้ามาจับมือกันกับคู่ต่อสู้ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มรวมถึงขณะที่คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บนักกีฬาก็แสดงความมีน้ำใจนักกีฬาทุกครั้งในการเข้าไปขอโทษ

ความอดทนในการเล่น สมาธิ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ และความเชื่อมั่นในเกมการต่อสู้ สังเกตเห็นว่า สายตาของนักกีฬาจับจ้องอยู่ที่คู่ต่อสู้ตลอดเวลา และในกรณีที่บางจังหวะจะต้องหยุดการแข่งขันชั่วคราวนักกีฬาก็จะมีสายตา ท่าทางในการสื่อสารกับผู้ฝึกสอนอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจ มีสมาธิ อยู่เสมอ และเมื่อได้คะแนนในแต่ละคะแนนนักกีฬาแสดงความมั่นใจด้วยการชูกำปั้น และเปล่งเสียงแสดงความดีใจออกมาและเมื่อเสียแต้ม นักกีฬาก็จะนิ่งไม่แสดงอาการ อดทนต่อการพลาดพลั้ง เสียที โดยสังเกตจากท่าทางที่นิ่ง ไม่ร้อนล้นที่จะเอาคืน พร้อมกับเปล่งเสียงออกมาเช่นกัน และในกรณีที่นักกีฬาบางคนรับรู้ว่าคุณเสียเปรียบ คะแนนตามและแสดงทักษะได้ไม่ดีตามที่ต้องการ โดยจะแสดงอาการไม่มั่นใจออกมาให้เห็นสังเกตจากน้ำเสียงในการเปล่งออกมาจะไม่หนักแน่น สีหน้าที่กังวล ท่าทางการออกอาวุธไม่หนักแน่นและจะมีอาการดีขึ้นหากนักกีฬาสามารถทำคะแนนเพิ่มมาได้หรือตนเองกลับมาออกอาวุธได้เข้าเป้าอีกครั้ง

ตอนที่ 1.2 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถและประสบการณ์ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงการมีสมาธิและความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่างโดยสามารถควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีความมุ่งมั่นและอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จากข้อมูลในการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด ความหมายดังกล่าวจึงสามารถแยกเป็นประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.2.1 สมาธิและความตั้งใจ (concentration) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สามารถควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ซึ่งนักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้อง ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

“ความกลัวที่จะพ่ายแพ้ ทำให้ตั้งใจฝึกซ้อม เพื่อให้ร่างกายพร้อมกับการต่อสู้ ถ้าคิดว่าซ้อมน้อย ไม่สู้ มันก็จะสู้เขาไม่ได้ และจะทำให้เราถูกเตะท่าคะแนนและพ่ายแพ้ไปในที่สุด ดังนั้น เราจะต้องพยายามตั้งใจทำให้ได้ พยายามเตะคู่ต่อสู้ให้ได้ดีกว่า มิฉะนั้นแล้วเราก็จะถูกเตะซะเอง” (3)

“ตัวนักกีฬาเอง ต้องมีสมาธิ จิตใจจดจ่อ ตั้งใจกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อความสำเร็จของเขาเอง” (1)

1.2.2 ความมุ่งมั่น เป็นองค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะความมุ่งมั่น คือ การมีเป้าหมายชัดเจนและพยายามจะทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และนักกีฬาจะต้องมีความมุ่งมั่น ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุด และเพื่อให้ความสามารถแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

“สายตาของนักกีฬาจะมีความมุ่งมั่น ซึ่งจะบ่งบอกได้ว่านักกีฬาอยู่กับเกมการแข่งขันหรือจิตใจมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อมเพียงใด ซึ่งนักกีฬาจะพยายาม มุ่งมั่นและสู้ในทุกๆสถานการณ์ในขณะที่แข่งขันไม่ว่าแต้มจะตามหลังอยู่หรือนำอยู่ก็ตาม” (2)

“เรามีเป้าหมาย คือ ชัยชนะ เหรียญทอง ในการแข่งขันรายการต่างๆ ซึ่งจะต้องทำให้ได้”

(8)

1.2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เป็นความมั่นใจหรือความกล้าที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอยและยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ โดยนักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยการใช้การพูดกับตนเอง และเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้ฝึกสอนว่าจะประสบความสำเร็จ ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความรู้สึกในทางบวกและเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

“ต้องบอกกับตนเองว่าทำได้ ต้องการพิสูจน์ความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถทำได้” (10)

“เสียงร้อง จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความใจสู้ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาถ้าเปล่งเสียงออกมาไม่หนักแน่นจะสังเกตในช่วงท้ายหรือคะแนนตามหลังอยู่” (4)

1.2.4 ความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่าง กีฬาเทควันโดเป็นการต่อสู้ที่เข้าปะทะกัน ซึ่งนักกีฬาจะต้องสู้กันด้วยรูปแบบที่มีความนิ่งมวลแต่จุดดัน ปราดเปรียว ว่องไว ใช้สมอง สติปัญญา ไหวพริบ สมาธิ และประกอบกับต้องมีความเป็นนักสู้มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬา

“เกมการต่อสู้ในกีฬาเทควันโดต้องมีการชิงจังหวะในการออกอาวุธ การเตะ การต่อยกันอย่างรวดเร็ว ถ้าเสียสมาธิอาจจะถูกเตะเสียคะแนนได้ง่าย” (9)

1.2.5 การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ นักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์การแข่งขันซึ่งได้แก่ การควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้ตื่นเต้น ไม่ให้กลัวไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นตาม ไม่ให้กดดันตัวเอง ควบคุมร่างกายและจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดอาการเกร็ง และไม่ให้อารมณ์โกรธหรือโมโห เมื่อถูกเตะทำคะแนนหรือคะแนนตามหลังคู่ต่อสู้ ดังตัวอย่างคำพูดของผู้ฝึกสอน

“ความเข้มแข็งทางจิตใจ...ก็คือ การที่นักกีฬาได้รับความกดดัน เช่นในเวลาฝึกซ้อม เหนื่อยก็ไม่ให้พัก เจ็บก็ไม่ให้เบรก เวลาแข่งขันนักกีฬาก็ต้องทนต่อความเจ็บปวด ฝืนตะ และอดทน พยายามดึงสมาธิกลับเข้ามาอยู่ในเกมหรือการฝึกซ้อมให้ได้ และต้องมีความเข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ให้ได้” (2)

1.2.6 การมีความสามารถในการผ่านอุปสรรค นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ นักกีฬาที่มีความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่างๆ ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในที่นี้หมายถึง การมีใจสู้ ไม่ท้อ หรือมีความอดทนต่อเหตุการณ์ต่างๆ ตัวอย่างเช่นในขณะแข่งขันเมื่อนักกีฬามีคะแนนตามก็ต้องควบคุมสมาธิและหาจังหวะ โอกาส เพื่อทำคะแนนคืนให้ได้ รวมถึงความยากลำบากและความเหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม เป็นต้น ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬา

“อย่างที่เราแข่งขันอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน จิตใจเข้มแข็งและใจสู้จะช่วยให้กล้าตะ กล้าตัดสินใจในการแสดงทักษะ เพื่อชัยชนะโดยเฉพาะการที่เราจะเตะคู่ต่อสู้ก็ต้องมีความมั่นใจ ถึงจะกล้าเตะได้ดี ถ้าไม่สู้ กลัว ประสิทธิภาพของการแสดงทักษะก็จะลดน้อยลง อีกทั้งในช่วงการฝึกซ้อมถ้าเวลาใกล้แข่ง จิตใจก็จะมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ เหนื่อยแค่ไหนก็จะเอา ก็จะสู้ เพื่อเป้าหมายคือชัยชนะ แล้วเราก็จะสามารถผ่านตรงนี้ไปได้” (7)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่านักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงการมีสมาธิและความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่าง โดยสามารถควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีความมุ่งมั่นและอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้น นักกีฬาเทควันโดจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ตอนที่ 1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

จากความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด จึงเป็นที่มาขององค์ประกอบที่ส่งเสริมให้นักกีฬาเทควันโดมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยสมาธิและความตั้งใจ (concentration) ความมุ่งมั่น (commitment) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) การ

ควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) การสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient)

1.3.1 สมาธิและความตั้งใจ (concentration) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สามารถควบคุมให้มีจิตใญ่มั่นคง ซึ่งนักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1.3.1.1 การมีสมาธิ เป็นความสามารถในการที่มีจิตใญ่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำ และไม่ควรทำจึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

1.3.1.2 การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน คือ นอกจากที่นักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้าแล้ว ในขณะเดียวกันนักกีฬายังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอก และภายในจิตใจ ซึ่งหากคิดสิ่งเหล่านี้ออกไปแล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อสถานการณ์นั้น เท่านั้น

“ตัวนักกีฬาเอง ต้องมีสมาธิ จิตใญ่จดจ่อ ตั้งใจกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อความสำเร็จของเขาเอง” (1)

“เกมการต่อสู้ในกีฬาเทควันโดต้องมีการชิงจังหวะในการออกอาวุธ การเตะ การต่อยกันอย่างรวดเร็ว ถ้านักกีฬาเสียสมาธิอาจจะถูกทำคะแนนได้ง่าย” (9)

“การควบคุมสมาธิให้มีจิตใญ่หนึ่ง ไม่ว่าจะถูกคู่ต่อสู้เตะทำคะแนนนำ และก็ต้องสามารถคุมสติไม่ให้พริพราเมื่อเรามีคะแนนนำ โดยเฉพาะช่วง sudden death เป็นช่วงที่มีความสำคัญ ซึ่งจะต้องควบคุมสมาธิ และมั่นใจในการออกอาวุธทุกครั้ง เพราะถ้าพลาดก็หมายถึงความพ่ายแพ้” (6)

1.3.2 ความมุ่งมั่น (commitment) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะความมุ่งมั่น คือ การมีเป้าหมายชัดเจนและพยายามจะทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และนักกีฬาจะต้องมีความมุ่งมั่น ทั้งในการ

ฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุด และเพื่อให้ความสามารถแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

“สายตาของนักกีฬาจะมีความมุ่งมั่น ซึ่งจะบ่งบอกได้ว่านักกีฬาอยู่กับเกมการแข่งขันหรือจิตใจมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อมเพียงใด ซึ่งนักกีฬาจะพยายาม มุ่งมั่น และสู้ในทุกๆสถานการณ์ ในขณะที่แข่งขันไม่ว่าแต่จะตามหลังอยู่หรือนำอยู่ก็ตาม” (2)

“เรามีเป้าหมาย คือ ชัยชนะ เหรียญทอง ในการแข่งขันรายการต่างๆ ซึ่งจะต้องทำให้ได้” (8)

1.3.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งนักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยใช้การพูดกับตนเองและเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้ฝึกสอนว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความรู้สึกในทางบวกและเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

“ต้องบอกกับตนเองว่าทำได้ ต้องการพิสูจน์ความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถทำได้” (10)

“เสียงร้อง จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความใจสู้ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาถ้าเปล่งเสียงออกมาไม่หนักแน่น จะสังเกตในช่วงท้าย หรือคะแนนตามหลังอยู่” (4)

1.3.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ต้องมีความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือกลัวที่จะแพ้ กลัวที่จะเจ็บ การรู้สึกว่าคุณมีความไม่ปกติ ด้านความคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่มั่นใจในผลของการแสดงออก พลังที่ส่งผลเสียต่อการเล่น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกดดันจากสถานการณ์การแข่งขัน ทั้งจากผู้ชม หรือจากผู้ฝึกสอนก็ตาม ความกังวลและอาการคิดมาก ที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ หรือไม่กล้าออกอาวุธ จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต การควบคุมพลังงานเชิงลบ จึงเป็น

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ร้ายต่างๆ หรือสถานการณ์กดดันต่างๆ เช่น อารมณ์กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจ เป็นต้น ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬา

“กองเชียร์ ผู้ชมที่ส่งเสียงเชียร์จะช่วยเป็นแรงผลักดันจิตใจ กำลังใจที่ดี แต่ถ้าเราไม่สามารถควบคุมสภาวะความตื่นเต้นกังวลได้ก็จะทำให้เสียงเชียร์นั้นเป็นแรงกดดันจนทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และเวลาเราเผชิญกับสถานการณ์การแข่งขัน เราตื่นเต้นเราก็ต้องพยายามทำให้ความตื่นเต้นนั้น ลดน้อยลง” (5)

1.3.5 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) นักกีฬาต้องปรับทัศนคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดี เพื่อนำสภาวะแวดล้อมรอบตัวมาเป็นแรงขับเคลื่อนพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต พลังงานเชิงบวก คือความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งความสามารถนี้จะช่วยทำให้นักกีฬาคือคนที่มีสปีริต มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา ตัวอย่างเช่นนักกีฬามีกำลังใจ มีความอยากชนะและมีความสนุกในการแข่งขัน นอกจากนั้นพลังเชิงบวกนี้จะทำให้นักกีฬาสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬา

“มั่นใจว่าฝึกซ้อมมาดีต่อให้เจอนักกีฬาระดับทีมชาติก็ไม่กลัว ไม่กดดัน และทุกครั้งเมื่อลงทำการแข่งขันผลจะแพ้หรือชนะก็รับได้ เนื่องจากตนเองได้ฝึกซ้อมมาเต็มที่แล้วเล่นเต็มที่แล้ว” (6)

1.3.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient) หมายถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กล่าวคือ เป็นความอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม เพราะในการฝึกซ้อมนั้น นักกีฬาจะต้องพบกับความเหน็ดเหนื่อยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องมีความอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นให้ได้ อีกทั้งต้องมีความอดทนต่ออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเล็กๆ น้อยๆ จากการปะทะและต่อสู้กัน จนอาจจะทำให้เกิดการสะสมความเจ็บปวดตลอดระยะเวลาในช่วงการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ดังตัวอย่างคำพูดของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

“ความอดทนในเรื่องของการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนจะกดดันนักกีฬาในสถานการณ์ต่างๆ รู้ว่าเหนื่อยไม่ให้พัก รู้ว่าเจ็บไม่ให้เบรก โดยผู้ฝึกสอนต้องการฝึกให้นักกีฬาทนต่อความเจ็บปวด ผืนตะไคร้ให้ได้เมื่อมีอาการเจ็บ และอดทนให้ถึงที่สุด นักกีฬาเองก็จะเกิดการซึมซับพฤติกรรมที่จะพยายามทำให้ตนเองผ่านพ้นความเหน็ดเหนื่อย ความเจ็บปวด ความกดดัน จนทำให้จิตใจเข้มแข็ง” (7)

“ต้องอดทนและสู้ให้ถึงที่สุดในขณะที่ฝึกซ้อมหรือลงทำการแข่งขันทุกครั้ง” (8)

จากที่กล่าวมาทั้งหมด เห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับความหมายที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้ให้คำจำกัดความไว้ ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ประกอบด้วย สมาธิและความตั้งใจ (concentration) ความมุ่งมั่น (commitment) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) การสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient)

ตอนที่ 1.4 การสร้างข้อคำถาม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาเป็นกรอบแนวคิดตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด

1.4.1 สมาธิและความตั้งใจ (concentration)

การมีสมาธิและความตั้งใจ เป็นการเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ จึงมีความสำคัญสามารถช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันโดยจะสามารถควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ซึ่งนักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้อง และสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.1.1 ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย (+)

1.4.1.2 ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ (+)

1.4.1.3 ขณะแข่งขันไม่ว่าคะแนนจะตามหรือจะนำคู่ต่อสู้ ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน (+)

1.4.1.4 ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ (+)

1.4.1.5 กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้ และการตัดสินใจของกรรมการที่ผิดพลาด ทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก (-)

1.4.1.6 ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน (-)

1.4.2 ความมุ่งมั่น (commitment)

ความมุ่งมั่นเป็นองค์ประกอบที่ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะความมุ่งมั่นคือการมีเป้าหมายชัดเจนและพยายามจะทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และนักกีฬาจะต้องมีความมุ่งมั่น ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุด และเพื่อให้ความสามารถแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างคำพูดของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน และสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.2.1 ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (+)

1.4.2.2 ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ (+)

1.4.2.3 ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ (+)

1.4.2.4 ฉันมักจะซ้อมให้หนักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น (+)

1.4.2.5 ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป (+)

1.4.2.6 ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่ตั้งใจทำการแข่งขัน (+)

1.4.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญในการแสดงความสามารถ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งนักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยใช้การพูดกับตนเองและเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้ฝึกสอนว่าจะประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกในทางบวกและเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขันนี้ ซึ่งสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.3.1 ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ (+)

1.4.3.2 ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้ (+)

1.4.3.3 ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี (+)

1.4.3.4 ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ (-)

1.4.3.5 ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียด้าน (-)

1.4.3.6 ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า (-)

1.4.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy)

การควบคุมพลังงานเชิงลบเป็นอารมณ์ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือกลัวที่จะแพ้ กลัวที่จะเจ็บ การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติ ด้านการคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่มั่นใจในผลของการแสดงออก พลังที่ส่งผลเสียต่อการ เล่น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกดดันจากสถานการณ์การแข่งขัน ทั้งจากผู้ชมหรือจากผู้ฝึกสอนก็ตาม ความกังวล และอาการคิดมาก ที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ หรือไม่กล้าออกอาวุธจะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต การควบคุมพลังงานเชิงลบ จึงเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ร้ายต่างๆ หรือสถานการณ์กดดันต่างๆ เช่นอารมณ์กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจ เป็นต้นโดยสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.4.1 ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียดะเนนในการแข่งขัน (-)

1.4.4.2 ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะที่แข่งขัน (-)

1.4.4.3 ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน (-)

1.4.4.4 ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วง sudden death (-)

1.4.4.5 ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์ (-)

1.4.4.6 ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้ (-)

1.4.5 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy)

พลังงานเชิงบวก คือ ความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งความสามารถนี้จะช่วยทำให้นักกีฬาเป็นคนที่มีความสุข มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา ตัวอย่างเช่น นักกีฬามีกำลังใจ มีความอยากชนะและมีความสุขในการแข่งขัน นอกจากนั้น พลังเชิงบวกนี้จะทำให้นักกีฬาสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ซึ่งสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.5.1 ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย (+)

1.4.5.2 ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง (+)

1.4.5.3 ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน (+)

1.4.5.4 การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง (+)

1.4.5.5 ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน (+)

1.4.5.6 ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย (+)

1.4.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient)

ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ หรือการมีใจสู้ เป็นความสามารถในฟันฝ่าอุปสรรคทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กล่าวคือเป็นความอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะในการฝึกซ้อมและการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะต้องพบกับความเหน็ดเหนื่อย และกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีความอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นให้ได้อีกทั้งต้องมีความอดทนต่ออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันเล็กๆ น้อยๆ จากการปะทะและต่อสู้กันจนอาจจะทำให้เกิดการสะสมความเจ็บปวดตลอดระยะเวลาในช่วงการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ซึ่งสามารถสร้างเป็นข้อคำถามได้ดังนี้

1.4.6.1 ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมเพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น (+)

1.4.6.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม (+)

1.4.6.3 ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บจนสิ้นสุดการแข่งขัน (+)

1.4.6.4 ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้ (-)

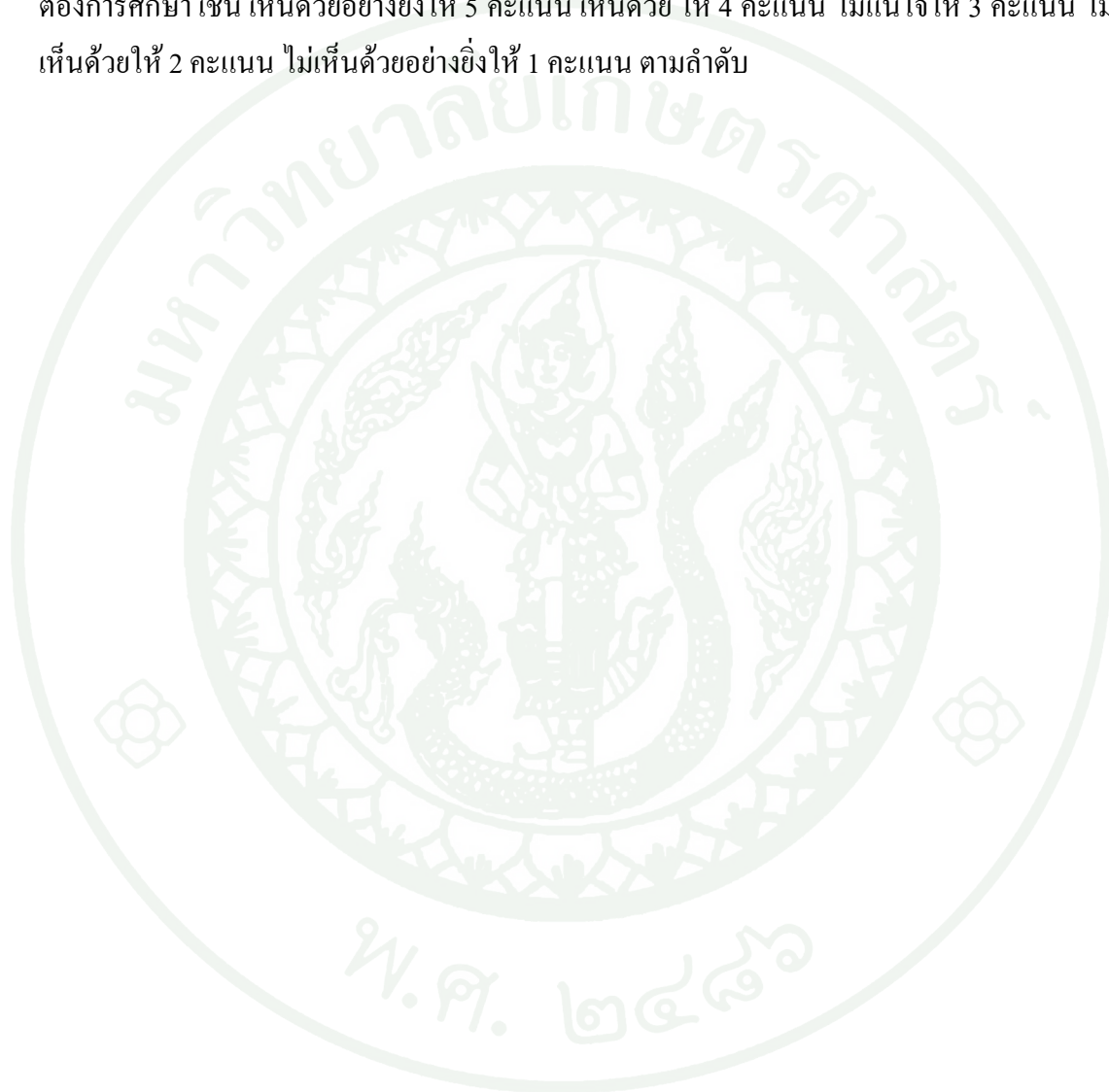
1.4.6.5 ฉันเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (-)

1.4.6.6 ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ (-)

หมายเหตุ (-) หมายถึง ข้อความมีลักษณะเป็นลบ คือ มีเนื้อหาตรงกันข้ามกับความประสงค์ไม่ตรงกับการศึกษาจะให้คะแนนกลับกัน เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน เห็น

ด้วย ให้ 2 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วยให้ 4 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 5 คะแนน ตามลำดับ

(+) หมายถึง ข้อความลักษณะเป็นบวก คือ มีเนื้อความเป็นไปตามประสงค์ตรงกับที่
ต้องการศึกษา เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 5 คะแนน เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 3 คะแนน ไม่
เห็นด้วยให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน ตามลำดับ



ตอนที่ 2 การหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาเทควันโดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทะควันโด ประเภทต่อสู้ ในมหกรรมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี พ.ศ. 2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะข้อมูลทั่วไป ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n=300)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	179	59.67
หญิง	121	40.33
รวม	300	100.00
2. รุ่นน้ำหนักที่ลงทำการแข่งขัน		
รุ่นฟีนเวท	49	16.33
รุ่นฟลายเวท	54	18.00
รุ่นแบนตั้มเวท	52	17.33
รุ่นเฟเธอร์เวท	45	15.00
รุ่นไลท์เวท	25	8.33
รุ่นเวลเตอร์เวท	23	7.66
รุ่นมิดเดิลเวท	28	9.33
รุ่นเฮฟวี่เวท	24	8.00
รวม	300	100.00
3. สังกัดมหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	16	5.33
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	16	5.33
สถาบันการพลศึกษา	16	5.33

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=300)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	11	3.66
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	10	3.33
มหาวิทยาลัยบูรพา	10	3.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	9	3.00
มหาวิทยาลัยมหิดล	8	2.66
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	8	2.66
มหาวิทยาลัยนเรศวร	8	2.66
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้า		
คุณทหารลาดกระบัง	8	2.66
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	8	2.66
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	7	2.33
มหาวิทยาลัยสยาม	7	2.33
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	6	2.00
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	6	2.00
มหาวิทยาลัยศิลปากร	6	2.00
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ	6	2.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า		
พระนครเหนือ	6	2.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	6	2.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	6	2.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	5	1.66
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	5	1.66
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	5	1.66
มหาวิทยาลัยศรีปทุม	5	1.66
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ	5	1.66
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	5	1.66

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=300)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	5	1.66
มหาวิทยาลัยรังสิต	5	1.66
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	4	1.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	4	1.33
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	4	1.33
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	4	1.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	4	1.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์	4	1.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	4	1.33
มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น	3	1.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี	3	1.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร	3	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	3	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	3	1.00
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	3	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	3	1.00
มหาวิทยาลัยปทุมธานี	3	1.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	3	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	3	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์	2	0.66
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	2	0.66
มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต	2	0.66
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	2	0.66
มหาวิทยาลัยทักษิณ	2	0.66
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน	2	0.66
มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่	1	0.33

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=300)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์	1	0.33
มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา	1	0.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	1	0.33
สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น	1	0.33
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี	1	0.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	1	0.33
มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์	1	0.33
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	1	0.33
รวม	300	100.0
4. จำนวนครั้งที่นักกีฬาเทควันโดเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย		
1 ครั้ง	91	30.33
2 ครั้ง	100	33.33
3 ครั้ง	64	21.20
4 ครั้ง	45	14.90
รวม	300	100.0

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

1. เพศ

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย มีจำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 59.67 และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 40.33

2. รุ่่นน้ำหน้กที่ลงทำการแข่งขััน

รุ่่นน้ำหน้กที่ลงทำการแข่งขัันมีทั้งหมด 8 รุ่่น รุ่่นน้ำหน้กที่มีจำนวนมากที่สุด คือ รุ่่นฟลายเวท มีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 รองลงมา คือ รุ่่นแบนตั้มเวท มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 17.33 รุ่่นฟีนเวท มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 รุ่่นเฟเธอร์เวท มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 รุ่่นมิดเดิลเวท มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 รุ่่นไลท์เวท มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 รุ่่นเฮฟวีเวท มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 รุ่่นเวลเตอร์เวท มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.66 ตามลำดับ

3. สั้งกัฒมหาวิทยาลัย

สถาบันการศึกษาที่ส่งนักกีฬาเทควันโด เข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้น 59 มหาวิทยาลัย กับ 2 สถาบันเทคโนโลยี โดยมีมหาวิทยาลัยที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมมากที่สุด คือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันการพลศึกษา จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 รองลงมา คือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 3.66 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยนเรศวร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.66 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และมหาวิทยาลัยสยามจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.33 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน

5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.66 มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.33 มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มหาวิทยาลัยปทุมธานี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มหาวิทยาลัยทักษิณ และสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.66 มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.33 ตามลำดับ

4. จำนวนครั้งที่นักกีฬาเทควันโดเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

จำนวนครั้งที่นักกีฬาเทควันโดเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมากที่สุด คือ 2 ครั้ง จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ 1 ครั้ง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 30.33 3 ครั้ง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 และ 4 ครั้ง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90 ตามลำดับ

2.2 ผลของการทดสอบความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดจำนวน 36 ข้อ และนำมาหาคุณภาพโดยการทดสอบความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ด้วยวิธีการผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด จำนวน 6 ท่าน และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence, IOC) ซึ่งมีข้อคำถามที่มีความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) ของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดจำนวน 36 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

ข้อ	ข้อความ
1	ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย
2	ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3	ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ
4	ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียคะแนนในการแข่งขัน
5	ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย
6	ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อม เพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น
7	ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ
8	ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ
9	ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้
10	ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน
11	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง
12	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้ หน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม
13	ขณะแข่งขันไม่ว่าคะแนนจะตามหรือจะนำคู่ต่อสู้ ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน
14	ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ
15	ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี
16	ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน
17	ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน
18	ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บจนสิ้นสุดการแข่งขัน

ข้อที่	ข้อความ
19	ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ
20	ฉันมักจะซ้อมให้นักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น
21	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ
22	ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ (sudden death)
23	การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง
24	ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้
25	กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้ และการตัดสินของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก
26	ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป
27	ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียคะแนน
28	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์
29	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน
30	ฉันเหนื่อยเนื่องจากฝึกซ้อมและการแข่งขัน
31	ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน
32	ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่ตั้งใจทำการแข่งขัน
33	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า
34	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้
35	ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย
36	ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด
จำนวน 6 ท่าน

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 5	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 6	ดัชนีความ สอดคล้อง (IOC)
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	0	+1	+1	+1	+1	+1	0.83
4	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	0	+1	+1	0.83
7	+1	+1	+1	0	+1	+1	0.83
8	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14	-1	+1	+1	0	+1	+1	0.50
15	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
16	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 5	ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 6	ดัชนีความ สอดคล้อง (IOC)
17	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
18	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
19	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
21	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
25	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
26	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
29	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
31	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
32	+1	+1	0	+1	+1	+1	0.83
33	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
35	-1	+1	+1	+1	+1	+1	0.83
36	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

หมายเหตุ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อความนั้นมีความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในแบบวัดได้ ถ้ามีค่าน้อยกว่านี้หรือมีค่าติดลบจะขาดความตรงตามโครงสร้าง (บุญธรรม, 2553)

2.3 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ตารางที่ 3 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1	ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย	.86
2	ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.36
3	ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ	.86
4	ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียวคะแนนในการแข่งขัน	.36
5	ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย	.86
6	ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อม เพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น	.36
7	ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ	.86
8	ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ	.36
9	ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้	.94
10	ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน	.86
11	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง	.94
12	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม	.86
13	ขณะแข่งขันไม่ว่าคะแนนจะตามหรือจะนำคู่ต่อสู้ ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน	.86
14	ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ	.86
15	ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี	.86
16	ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน	.86
17	ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด	.86

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก
18	ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บจนสิ้นสุดการแข่งขัน	.86
19	ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ	.86
20	ฉันมักจะซ้อมให้หนักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น	.86
21	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ	.86
22	ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.36
23	การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง	.86
24	ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้	.36
25	กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้ และการตัดสินของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก	.86
26	ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป	.36
27	ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียด้าน	.86
28	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์	.36
29	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในการแข่งขัน	.86
30	ฉันเหนื่อยเนื่องจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.36
31	ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน	.86
32	ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่ตั้งใจทำการแข่งขัน	.36
33	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า	.94
34	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้	.86
35	ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย	.93
36	ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.86

จากตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ที่สังกัดในสถาบันการอุดมศึกษา จำนวน 30 คน (ชาย 15 คน และหญิง 15 คน) และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าอำนาจจำแนก (discrimination index) ของข้อคำถาม เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ทั้งหมด 36 ข้อ ว่าสามารถจำแนกนักกีฬาเทควันโดในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกับนักกีฬาเทควันโดในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำได้หรือไม่เป็นรายข้อ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึงในบุญธรรม, 2553) พบว่า ข้อคำถามทั้ง 36 ข้อ ซึ่งผลที่ได้มีค่าต่ำสุดคือ .36 ซึ่งมีอยู่ 10 ข้อ อ้างถึงบุญเรียง (2545) อธิบายว่าถ้าวัดอำนาจจำแนกมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่สามารถจำแนกระหว่างกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกับกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำได้สอดคล้องกับพิชิต (2547) อธิบายว่า การจำแนกเป็นค่าสถิติที่ใช้อธิบายคุณภาพของเครื่องข้อคำถามรายข้อ ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง -1.00 ถึง +1.00 ถ้ามีค่าเท่ากับ 1.00 ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนกที่สมบูรณ์ ถ้ามีค่าเท่ากับ -1.00 ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนกในทางตรงกันข้ามกันสูงสุดเป็นลักษณะที่ไม่พึงปรารถนา และถ้ามีค่าเท่ากับ 0 นับว่าไม่มีค่าอำนาจจำแนก ดังนั้น ข้อคำถามทุกข้อจึงสามารถนำไปใช้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพต่อไป

2.4 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬาเทควันโด

ตารางที่ 4 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด โดยวิธีการหาค่าด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha)
ของครอนบาช(Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่น
1	ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย	.97
2	ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.97
3	ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ	.97
4	ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียวะแนนในการ แข่งขัน	.97
5	ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย	.97
6	ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อม เพื่อการพัฒนาทักษะและ ความสามารถที่ดีขึ้น	.97
7	ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ	.97
8	ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้น ประสบความสำเร็จ	.97
9	ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้	.97
10	ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน	.97
11	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่ง โดยการควบคุมความคิดของตนเอง	.97
12	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม	.97
13	ขณะแข่งขันไม่ว่าจะคะแนนจะตามหรือนำคู่ต่อสู้ ฉันมีใจจดจ่อกับ การแข่งขัน	.97
14	ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้น ประสบความสำเร็จ	.97

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่น
15	ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี	.97
16	ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน	.97
17	ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน	.97
18	ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บสิ้นสุดการแข่งขัน	.97
19	ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ	.97
20	ฉันมักจะซ้อมให้หนักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น	.97
21	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ	.97
22	ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.97
23	การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง	.97
24	ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้	.97
25	กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้ และการตัดสินใจของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก	.97
26	ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป	.97
27	ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียคะแนน	.97
28	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์	.97
29	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน	.97
30	ฉันเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.97
31	ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน	.97

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่น
32	ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่ต้องทำการแข่งขัน	.97
33	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า	.97
34	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่ กรรมการไม่กคคะแนนให้	.97
35	ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย	.97
36	ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.97
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (ทั้งฉบับ)		.97

จากตารางที่ 4 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดไปหา
คุณภาพด้านความเชื่อมั่นโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ที่เข้าร่วมการ
แข่งขันมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี 2554 จำนวนทั้งสิ้น 30 คน
ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และนำคะแนนที่ได้จากแบบ
วัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด มาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการหา
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของ Cronbach (1954) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ทั้งฉบับเท่ากับ .97 อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.97)^2 \times 100 = 94.09$ อธิบาย
ได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ทั้งฉบับ มีความน่าเชื่อถือหรือถ้า
นำไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 94.09

ตารางที่ 5 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration) โดยวิธีการหาค่าด้วยสูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
1	ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย	1.00
2	ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ	1.00
3	ขณะแข่งขันไม่ว่าจะเหนื่อยหรือจะนำคู่แข่ง ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน	1.00
4	ในขณะแข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ	1.00
5	กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของกลุ่มคู่แข่ง และการตัดสินใจของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก	1.00
6	ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน	1.00
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration)		1.00

จากตารางที่ 5 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration) เท่ากับ 1.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นคำร้อยละ คือ $(1)^2 \times 100 = 100$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration) มีความน่าเชื่อถือหรือถ่วงนำไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 100

ตารางที่ 6 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความมุ่งมั่น (commitment) โดยวิธีการหาค่าด้วยสูตร
สัมประสิทธิ์ แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญ-
ธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่น
1	ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.71
2	ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ	.71
3	ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ	.86
4	ฉันมักจะซ้อมให้นักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น	.86
5	ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป	.71
6	ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่จะลงทำการแข่งขัน	.71
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านความมุ่งมั่น (commitment)		.80

จากตารางที่ 6 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความมุ่งมั่น (commitment) เท่ากับ .80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.80)^2 \times 100 = 64.00$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความมุ่งมั่น (commitment) มีความน่าเชื่อถือหรือถ่วงน้ำหนักไว้ว่าเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิมร้อยละ 64.00

ตารางที่ 7 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) โดยวิธีการหาค่าด้วยสูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญ-ธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
1	ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ	.94
2	ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้	.95
3	ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี	.94
4	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ	.94
5	ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียวะแนน	.94
6	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า	.95
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)		.95

จากตารางที่ 7 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เท่ากับ .95 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.95)^2 \times 100 = 90.25$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) มีความน่าเชื่อถือหรือถ่วงน้ำหนักไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 90.25

ตารางที่ 8 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) โดยวิธีการหาด้วย สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
1	ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียด้านในการแข่งขัน	.86
2	ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน	.71
3	ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน	.71
4	ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.71
5	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์	.86
6	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้	.71
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy)		.80

จากตารางที่ 8 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) เท่ากับ .80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.80)^2 \times 100 = 64.00$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) มีความน่าเชื่อถือหรือถ้านำไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 64.00

ตารางที่ 9 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาเทควันโด ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) โดยวิธีการหาด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
1	ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย	.94
2	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่ง โดยการควบคุมความคิดของตนเอง	.95
3	ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน	.94
4	การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขใจอย่างแท้จริง	.94
5	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน	.94
6	ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย	.95
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy)		.95

จากตารางที่ 9 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) เท่ากับ .95 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.95)^2 \times 100 = 90.25$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) มีความน่าเชื่อถือหรือถ้านำไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 90.25

ตารางที่ 10 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ
(adversity quotient) โดยวิธีการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha)
ของครอนบาช (Cronbach, 1954) (อ้างถึง บุญธรรม, 2553)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่น
1	ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมเพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น	.71
2	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้เหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม	.71
3	ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บจนสิ้นสุดการแข่งขัน	.71
4	ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้	.71
5	ฉันเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	.71
6	ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ	.71
สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่าง (adversity quotient)		.75

จากตารางที่ 10 ผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีการของครอนบาช แอลฟา (Cronbach's Alpha Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่าง (adversity quotient) เท่ากับ .75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถแปลความหมายเป็นค่าร้อยละ คือ $(0.75)^2 \times 100 = 56.25$ อธิบายได้ว่าแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่าง (adversity quotient) มีความน่าเชื่อถือหรือถ้านำไปวัดเรื่องดังกล่าวซ้ำอีกจะได้ผลเหมือนเดิม ร้อยละ 56.25

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ผลคะแนนรวมของแบบวัด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ผลการประเมิน
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (n=300)	107.53	28.66	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 11 คะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี พ.ศ.2554 จำนวน 300 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 107.53 ± 28.66 โดยมีความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง

**ตอนที่ 3 การหาความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจ ระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มี
ความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำที่เข้า
ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี
พ.ศ.2554**

3.1 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ระหว่างนักกีฬา
เทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำ ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับสูง

ตารางที่ 12 ผลความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา
เทควันโด ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากนักกีฬาที่มีความสามารถ
ระดับต่ำ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ถูกรับแรก ความสามารถระดับปานกลาง เป็นกลุ่มที่แพ้ในรอบ
สองหรือรอบก่อนรองฯ และความสามารถระดับสูง เป็นนักกีฬาที่เข้ารอบรองฯ หรือ
รอบชิงฯ จำนวน 3 กลุ่มๆละ 40 คน รวมเป็น 120 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” ประจำปี พ.ศ. 2554

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	92559.350	2	47279.675	717.279	.000*
ภายในกลุ่ม	7548.975	117	64.521		
รวม	100108.325	119			

* $p < .05$ ($F_{2,117} = 19.49$)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความสามารถอย่างน้อยหนึ่งระดับมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่างกัน ซึ่งต้องเปรียบเทียบภายหลังต่อไป เพื่อตรวจสอบความแตกต่างนั้นอยู่ที่ระดับใด ดังปรากฏผลในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนแบบทางเดียว ด้วยสถิติ F-test (one way ANOVA)

ระดับความสามารถ	N	X	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน	P
1. ความสามารถสูง	40	134.275	40.225* (1-2)	1.796	0.000*
2. ความสามารถปานกลาง	40	94.050	67.625* (1-3)	1.796	0.000*
3. ความสามารถต่ำ	40	66.650	27.400* (2-3)	1.796	0.000*
รวม	120	294.975			

แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 แสดงผลการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังปรากฏว่าค่าเฉลี่ย
ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง
และความสามารถระดับต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีแนวโน้มว่านักกีฬา
เทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด รองลงมาคือนักกีฬาเทควัน
โดที่มีความสามารถระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำจะมีความ
เข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด ตามลำดับ

3.2 ผลของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่มีระดับความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน

ตารางที่ 14 คะแนนรวมของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละด้านของนักกีฬาเทควันโดที่มีระดับความสามารถสูง ระดับความสามารถปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 6 ด้าน	ระดับความสามารถของนักกีฬาเทควันโด								
	สูง (n=40)			ปานกลาง (n=40)			ต่ำ (n=40)		
	$\bar{X}$	SD	ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ประเมิน
สมาธิและความตั้งใจ	23.20	2.86	สูง	22.17	2.29	สูง	21.00	1.35	สูง
ความมุ่งมั่น	22.25	3.73	สูง	21.27	3.44	สูง	20.10	2.39	สูง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	21.02	4.28	สูง	19.65	3.37	สูง	18.82	2.09	สูง
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	14.57	2.70	ปานกลาง	13.17	2.09	ปานกลาง	13.17	2.09	ปานกลาง
ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก	15.40	2.70	ปานกลาง	13.82	2.13	ปานกลาง	12.57	1.23	ปานกลาง
ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ	16.82	2.12	ปานกลาง	15.67	2.59	ปานกลาง	14.15	2.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 คะแนนที่ได้จากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 6 ด้านของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ปานกลาง และต่ำ จำนวนกลุ่มละ 40 คน ปรากฏผลดังนี้

กลุ่มนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration) มากที่สุด เท่ากับ 23.20 ± 2.86 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือความมุ่งมั่น (commitment) เท่ากับ 22.25 ± 3.73 อยู่ในระดับสูง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) เท่ากับ 21.02 ± 4.28 อยู่ในระดับสูง ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient) เท่ากับ 16.82 ± 2.12 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) เท่ากับ 15.40 ± 2.70 อยู่ในระดับปานกลาง และการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) เท่ากับ 14.57 ± 2.70 อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

กลุ่มนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านสมาธิและความตั้งใจ มากที่สุด เท่ากับ 22.17 ± 2.29 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือด้านความมุ่งมั่น เท่ากับ 21.27 ± 3.44 อยู่ในระดับสูง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 19.65 ± 3.37 อยู่ในระดับสูง ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ เท่ากับ 15.67 ± 2.59 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก เท่ากับ 13.82 ± 2.13 อยู่ในระดับปานกลาง และด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ เท่ากับ 13.17 ± 2.09 อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

กลุ่มนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านสมาธิและความตั้งใจ มากที่สุด เท่ากับ 21.00 ± 1.35 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือด้านความมุ่งมั่น เท่ากับ 20.10 ± 2.39 อยู่ในระดับสูง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 18.82 ± 2.09 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ เท่ากับ 14.15 ± 2.13 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ เท่ากับ 13.17 ± 2.09 อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก เท่ากับ 12.57 ± 1.23 อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3.3 ผลการเปรียบเทียบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาชนิดต่างๆ

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาชนิดต่างๆ

องค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ชนิดกีฬาต่างๆ			
	นักกีฬาทั่วไป (Loehr, 1995)	กรีฑา (Jones, 2002)	ตะกร้อ (นฤพนธ์และ คณะ, 2551)	เทควันโด (สุริยัน, 2554)
สมาธิและความตั้งใจ	/			/
ความมุ่งมั่น			/	/
ความเชื่อมั่นในตนเอง	/		/	/
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	/		/	/
การสร้างพลังงานเชิงบวก	/		/	/
ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ			/	/
ความสามารถในการผ่านอุปสรรค			/	
การจินตภาพ	/			
แรงจูงใจ	/			
สิ่งแวดล้อม		/		
บุคลิกภาพ		/		
ทัศนคติ	/	/		
คิดอย่างเป็นลำดับ		/		

จากตารางที่ 15 แสดงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละชนิดกีฬา พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาของ Loehr ประกอบด้วย สมาธิและความตั้งใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การสร้างพลังงานเชิงบวก การจินตภาพ แรงจูงใจ และทัศนคติ ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬากรีฑา ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ ทัศนคติ และคิดอย่างเป็นลำดับ ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาตะกร้อ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การสร้างพลังงานเชิงบวก ความอดทน และความสามารถในการผ่านอุปสรรค

วิจารณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของงานวิจัยไว้ 3 ประเด็น และได้นำผลการวิจัยที่ได้มาวิจารณ์ผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ศึกษาความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดย วิเคราะห์จากพฤติกรรมและเจตคติที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

การศึกษานี้ ผู้วิจัยศึกษาด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยอาศัยวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นกรอบแนวความคิดพื้นฐานของการวิจัยในการกำหนดประเด็นต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและหลักการที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีกรอบแนวคิดจากหลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งนี้คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จริง ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์เองโดยผ่านการพิจารณาข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬาเทควันโดและการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อให้เกิดความเหมาะสมของข้อคำถาม

ทั้งนี้ เพื่อได้ข้อมูลที่เป็นการยืนยันสิ่งที่เป็นเหตุและผล และเป็นประโยชน์ในการศึกษาถึงพฤติกรรมและเจตคติ ที่นักกีฬาเทควันโดแสดงออกในบริบทของความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยได้สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 “กวางโจเกมส์” เพื่อเป็นข้อมูลที่ใช้ในการสนับสนุนหลักการและทฤษฎี ซึ่งจะเป็นกรอบแนวคิดของการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและเจตคติในบริบทของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ซึ่งประเมินได้จากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แนวคำถามของการสัมภาษณ์และตัวผู้วิจัยเองที่เป็นผู้เก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสรุปแนวทางการดำเนินการเป็นขั้นตอนตามที่บุญธรรม (2553) อธิบายไว้ ดังนี้

ความเชื่อถือได้ (reliability) ของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) โดยการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่แตกต่างกันและมีการตรวจสอบข้อมูลโดยนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลด้วย (member checking)

ความคงที่ของการวิจัย (consistency) ในการวิจัยครั้งนี้ นักวิจัยควบคุมการสัมภาษณ์ให้มี ความคงที่สม่ำเสมอในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง กล่าวคือ ผู้วิจัยจะเป็นผู้สัมภาษณ์เพียงคนเดียว

การยืนยันผลการวิจัย (confirm ability) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล นักวิจัยจะทำการเก็บหลักฐานและข้อมูลต่างๆ ในการวิจัยไว้ทุกขั้นตอน เพื่อสามารถตรวจสอบกลับ ได้ในการนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลจากความคิดของผู้ให้ข้อมูลโดยตรงไม่ใช่ ข้อมูลจากความคิดของผู้วิจัยเพื่อเป็นการขจัดความลำเอียง

จากกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อมั่นว่าข้อมูลที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำมาวิเคราะห์ผลเพื่อการวิจัยได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ผลการวิเคราะห์ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงการมีสมาธิและความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ทุกอย่าง โดยสามารถควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีความมุ่งมั่นและอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาเทควันโดจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

จากรอบแนวคิดของการวิเคราะห์พฤติกรรมโดยการสังเกตและการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอน พบว่า องค์ประกอบด้านสมาธิและความตั้งใจ จะเป็นประเด็นที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญ ซึ่งเป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สามารถควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง โดยนักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งจะต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องสอดคล้องกับ Jones and Connaughton (2002) อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจ มีสมาธิ สามารถตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จและสามารถตัดความท้อแท้หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโหในระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อมซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามความมุ่งมั่นก็เป็นองค์ประกอบรองลงมา ที่ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ

เพราะความมุ่งมั่น คือการมีเป้าหมายชัดเจนและพยายามจะทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และนักกีฬาจะต้องมีความมุ่งมั่นทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยพฤติกรรมที่แสดงออกของนักกีฬาที่สื่อให้เห็นอย่างชัดเจนคือสายตาของนักกีฬาจะมีความมุ่งมั่นและบ่งบอกได้ว่านักกีฬาอยู่กับเกมการแข่งขันหรือจิตใจมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อมเพียงใด ซึ่งนักกีฬาจะพยายาม มุ่งมั่นและสู้ในทุกๆสถานการณ์ในขณะที่แข่งขัน ไม่ว่าเด็จะมีตามหลังอยู่หรือนำอยู่ก็ตามซึ่งสอดคล้องกับสุพิตร (2542) อธิบายว่า ความมุ่งมั่นเกิดจากการกำหนดเป้าหมาย กล่าวคือการตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาวางจะให้บรรลุในอนาคต นักกีฬาต้องรู้จักการกำหนดเป้าหมาย เพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น การกำหนดเป้าหมายที่ดีจะช่วยพัฒนาความสามารถได้ และจะเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลได้กระทำการต่างๆ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น และพยายามที่จะหาทริคใหม่ๆ มาแก้ปัญหา องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความมั่นใจหรือความกล้าที่จะกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่ท้อถอยและยังคงตั้งใจกระทำการนั้นๆต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญลำดับรองลงมาสอดคล้องกับสุพิตร (2542) กล่าวว่า การพูดและการคิดกับตนเอง จะช่วยให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (ทั้งก่อนและขณะแข่งขัน) ซึ่งสอดคล้องตามกรอบแนวความคิดของผลการวิเคราะห์พฤติกรรมและการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนว่านักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตนเอง โดยใช้การพูดกับตนเองและเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้ฝึกสอนพบว่าประสบความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความรู้สึกในทางบวกและเชื่อว่าเราสามารถประสบความสำเร็จได้ในการแข่งขัน โดยความหนักแน่นของน้ำเสียงจากเสียงร้องจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความมีใจสู้ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาจะสังเกตในช่วงท้ายหรือคะแนนตามหลังอยู่ อีกทั้งความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ ซึ่งนักกีฬาเทควันโดจะต้องพบกับความเหน็ดเหนื่อยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีความอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เหล่านั้นให้ได้ อีกทั้งต้องมีความอดทนต่ออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการปะทะและต่อสู้กันจนอาจจะทำให้เกิดการสะสมความเจ็บปวดตลอดระยะเวลาในช่วงการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ในส่วนของความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก นักกีฬาต้องปรับทัศนคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดี เพื่อนำสถานะแวดล้อมรอบตัวมาเป็นแรงขับเคลื่อนในพัฒนาตนเอง และองค์ประกอบของความเข้มแข็งด้านสุดท้ายที่พบในนักกีฬาเทควันโดน้อยที่สุด ยกเว้นกลุ่มนักกีฬาที่มีความสามารถระดับต่ำ คือการควบคุมพลังงานเชิงลบ ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต้องมีความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ โดยเป็นอารมณ์ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือกลัวที่จะแพ้ กลัวที่จะเจ็บสอดคล้องกับสุพิตร (2542) กล่าวว่า ความกลัว กระวน กระวายใจต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าตนเองจะประสบกับความผิดหวัง สมหวัง หรือจะมีเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายเป็นความวิตกกังวล ซึ่งจะส่งผล

ต่อการแสดงความสามารถ โดยนักกีฬาที่มีความความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานที่คาดหวังไว้

ในการนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงความแตกต่างขององค์ประกอบที่เป็นปัจจัยในการทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬานิกิตต่างๆ พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาของ Loehr ประกอบด้วย สมาธิและความตั้งใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การสร้างพลังงานเชิงบวก การจินตภาพ แรงจูงใจ และทัศนคติ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เป็นภาพรวมของทุกชนิดกีฬาของ Loehr (1995) นั้น พบว่ามีองค์ประกอบที่เหมือนกันกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดอยู่ 4 องค์ประกอบ คือความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ และการสร้างพลังงานเชิงบวก ทั้งนี้ ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจโดยยึดกรอบแนวคิดของ Loehr นั้น จะสามารถอธิบายถึงเจตคติที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาในภาพรวมทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นสำหรับนักกีฬาทุกๆ ชนิด ซึ่งธรรมชาติของนักกีฬาเทควันโดที่จะต้องมีความตั้งใจจดจ่อต่อเป้าหมาย มีความเชื่อมั่นและสมาธิ องค์ประกอบดังกล่าว ที่มีความคล้ายคลึงกันก็สามารถชี้ให้เห็นว่า องค์ประกอบที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดนั้นเกิดจากเจตคติและพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาคีฬาเกิด ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ ทัศนคติ และคิดอย่างเป็นลำดับ (Jones, 2002) อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคีฬาเกิด มีความเฉพาะเจาะจงและขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าว พบว่าไม่มีความเหมือนกันระหว่างองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดกับกีฬาคีฬาเกิด เนื่องจากมีความแตกต่างในธรรมชาติของการเล่นระหว่างกีฬาทั้งสองอย่างชัดเจน จึงส่งผลให้การกำหนดกรอบที่เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาไม่เหมือนกัน

ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาตะกร้อ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การสร้างพลังงานเชิงบวก ความอดทน และความสามารถในการผ่านอุปสรรค (นฤพนธ์และคณะ, 2551) ได้กำหนดกรอบแนวคิดที่เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาตะกร้อไว้ 6 องค์ประกอบ พบว่ามีองค์ประกอบที่เหมือนกันกับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดอยู่ 5 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจในตนเอง ความมุ่งมั่น การควบคุมพลังงานเชิงลบ ความอดทน และการสร้างพลังงานเชิงบวก ทั้งนี้ กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาทีมที่ต้องใช้ความสามารถทางด้านจิตใจค่อนข้างสูง เนื่องจากลักษณะการเล่นที่ต้องมีการควบคุม

ร่างกายให้สัมพันธ์กับลูกตะกร้อ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอน และยังมีปัจจัยภายนอกที่ทำให้นักกีฬาเกิดสภาวะทางจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น ความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นที่มีความคล้ายคลึงกันกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อเจตคติของนักกีฬาเทควันโด ดังนั้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาตะกร้อกับนักกีฬาเทควันโดจึงมีความสอดคล้องกัน

ทั้งนี้ จากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อนักกีฬาเทควันโดทั้ง 6 ด้าน ล้วนแล้วแต่มีส่วนสำคัญที่จะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่จะแสดงออกมาได้จนเต็มศักยภาพ ซึ่งเป้าหมายสำคัญในกระบวนการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬานั้น จะต้องมีการสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็งโดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องมีการปะทะ เช่น กีฬาเทควันโด เป็นต้น และหากนำปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมาปฏิบัติแล้วนั้น ควรที่จะคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ระดับความสามารถ ซึ่งสามารถทำได้เป็นกระบวนการ แม้ต้องอาศัยความร่วมมือและความอดทนของบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยบุคคลที่สำคัญที่สุดในการที่จะกำกับดูแลนักกีฬาให้เกิดศักยภาพที่ดีได้ คือ ผู้ฝึกสอนในการที่จะใช้กรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาเป็นแนวทางปฏิบัติ ต่อไป

2. เพื่อสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ตามขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือ และได้หาคุณภาพในด้านความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) และความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความตรงตามโครงสร้างของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ผู้วิจัยใช้ดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด เป็นผู้พิจารณาตัดสิน เช่นเดียวกับบุญธรรม (2553) ได้กล่าวถึงวิธีการทดสอบความตรงตามโครงสร้างว่าเป็นการทดสอบความตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัดและวัดได้ตรงตามทฤษฎีหรือแนวความคิดของเครื่องมือที่ต้องการวัด การหาความตรงตามโครงสร้าง ทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ต้องการวัดเป็นผู้พิจารณาเครื่องมือ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณานิยามของตัวแปร ขอบเขต และองค์ประกอบของเนื้อหาที่จะวัด การหาความตรงตามโครงสร้าง จากการพิจารณาตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence, IOC) ของข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีทั้งหมด 36 ข้อ โดยมีความตรงตามโครงสร้างเป็นไปตามองค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ เนื่องจากมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามมากกว่า 0.5 ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม

(2553) ได้กล่าวว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าข้อความนั้นมีความตรงตามโครงสร้าง สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในแบบวัดได้ ถ้ามีค่าน้อยกว่านี้หรือมีค่าติดลบจะขาดความตรง เช่นเดียวกับ สุวิมล (2546) ที่ได้กล่าวถึงค่าดัชนีความสอดคล้องว่ามีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง 1 ข้อคำถามที่ดีควรมีค่าดัชนีความสอดคล้องใกล้เคียงกับ 1 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ควรตัดข้อคำถามทิ้งไปหรือปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามข้อนั้น ดังนั้นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดทั้ง 36 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามเจตคติและพฤติกรรมที่ต้องการวัด ครอบคลุมเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

2.2 อำนาจจำแนก (discrimination index) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวความคิดของ (บุญธรรม, 2553) ซึ่งได้อธิบายคุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถจำแนกบุคคลออกเป็น 2 กลุ่มที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันในเรื่องที่ศึกษา เช่นเครื่องมือที่สร้างขึ้นสามารถจำแนกเจตคติทางบวกกับเจตคติทางลบได้ ดังนั้นการหาค่าอำนาจจำแนกสามารถทำได้ดังนี้ คือในกรณีที่เครื่องมือเป็นแบบวัดถามความคิดเห็นโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient alpha) ของครอนบาช (Cronbach, 1954)

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ประจำปี 2554 จำนวน 30 คน และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด มาหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของข้อคำถามในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ทั้งหมด 36 ข้อ ว่าสามารถจำแนกนักกีฬาเทควันโดในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกับนักกีฬาเทควันโดในกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำได้หรือไม่เป็นรายข้อ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาช (อ้างถึงในบุญธรรม, 2553) พบว่า ข้อคำถามทั้ง 36 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกต่ำสุดคือ.36 มีอยู่ 10 ข้อ ซึ่งสอดคล้องกับบุญเรียง (2545) อธิบายว่า ถ้าค่าดัชนีอำนาจจำแนกมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่สามารถจำแนกระหว่างกลุ่มที่มีเจตคติสูงกับกลุ่มที่มีเจตคติต่ำ ถ้าค่าดัชนีอำนาจจำแนกมีค่าเป็นลบ แสดงว่าคะแนนที่ได้จากข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ดังนั้น ข้อคำถามทุกข้อจึงสามารถนำไปใช้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพต่อไป

2.3 ความเชื่อมั่นของแบบวัดความความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวิธีการของครอนบาช แอลฟา ซึ่งจะได้อ่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ .97 โดยถือว่ามีความสัมพันธ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ตามที่ Fisher and Corcoran (1994) ได้เสนอเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นไว้ดังนี้ คือ

ค่าที่อยู่ระหว่าง .71 - 1.00	อยู่ในเกณฑ์สูง
ค่าที่อยู่ระหว่าง .41 - .70	อยู่ในเกณฑ์พอใช้
ค่าที่อยู่ระหว่าง .21 - .40	อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ
ค่าที่อยู่ระหว่าง .00 - .20	อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

สำหรับแบบวัดความความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งมีค่า .97 จึงถือได้ว่าเป็นแบบวัดที่มีความเชื่อมั่นสูง ทั้งนี้ เนื่องจากปัจจัยที่มีผลต่อค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เช่นความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง เพราะผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ สังกัดสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้มานั้นมีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ดังที่สุวิมล (2546) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสูง คือ จำนวนผู้ตอบแบบวัดมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ซึ่งในทางสถิติจำนวนกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปให้ถือว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้มา มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเทควันโด ประเภทต่อสู้ สังกัดสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จำนวน 30 คน ก็ถือว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้มา มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ และมีจำนวนมากพอ จึงสามารถทดสอบเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดที่สร้างขึ้นได้และความเหมาะสมของการใช้สูตรในการคำนวณมีผลต่อค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดว่าจะมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสูงหรือต่ำ จากการสร้างแบบวัดความความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดของผู้วิจัยในครั้งนี้เป็นลักษณะแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ของไลเคิร์ต (likert) จึงควรใช้สูตรในการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ตามวิธีการของครอนบาช แอลฟา ซึ่งเป็นสูตรการคำนวณที่เหมาะสมมากที่สุดจึงส่งผลให้แบบวัดความความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำ ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับสูง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 ประจำปี พ.ศ.2554 เพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำ โดยใช้สถิติ F-test (one way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (multiple comparison) ด้วยวิธีของ Tukey โดยใช้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด รองลงมาคือนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำ จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด ตามลำดับ สอดคล้องกับสมบัติและสมหญิง (2542) อธิบายว่า สมรรถภาพทางจิต (mental fitness) จัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะทำให้ นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุดได้และมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายอย่างสัมพันธ์กัน หากสมรรถภาพทางจิตมีความเข้มแข็งและสมบูรณ์มากพอ จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมการเล่นไหวอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความ มุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จในระดับสูงได้ และสอดคล้องกับสมบัติ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันกีฬา ทั้งนี้ เนื่องจาก ถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่นความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพได้ดีกว่ากันฝ่ายนั้นก็จะย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเองสอดคล้องกับ Norris (1999) อธิบายว่าปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬา ก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เปี้ยนได้ คือความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งการศึกษาข้อสรุปนี้ทำให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการกีฬา และเป็นหัวข้อสำคัญในการศึกษาค้นคว้าวิจัยอย่างมากในกลุ่มนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬา เพราะมีการสรุปในต่อมาอีกว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาและหากนักกีฬาคนใดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลยสอดคล้องกับสืบสาย (2542) กล่าวว่า นักกีฬาที่เข้ารอบสุดท้ายนั้น ไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกายแต่ผู้ที่ได้เป็นแชมป์ คือคนที่จิตใจที่แกร่งกว่า สอดคล้องกับสุพิตร (2542) กล่าวว่า ในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้เกิดผลสูงสุด โค้ชและนักกีฬาตระหนักดีแล้วว่าต้องผสมผสานระหว่าง 3 องค์ประกอบ คือสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) สมรรถภาพทางจิตใจ (mental fitness) และความสามารถทางด้านทักษะกีฬา (sport skill)

ทั้งนี้ สถานการณ์ที่ เรียกว่า “หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม” ก็ยังเป็นคำที่กล่าวถึงกันเป็นประจำกับนักกีฬาที่ไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้ตามมาตรฐานของตนเอง โดยเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นผลมาจากปัจจัยทางด้านจิตใจทั้งสิ้นเพราะปัจจัยทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมความคิด ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมร่างกายได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่าสอดคล้องกับ Loehr (1995) กล่าวว่า นักกีฬาที่ขาดการฝึกฝนทางด้านจิตใจแล้ว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถหาทาง

จัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ จนส่งผลทำให้เกิดอุปสรรคในการแสดงทักษะทางการกีฬา หรือการดึงเอาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่มาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การหาค่าความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับต่ำขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 6 ด้าน ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูง ปานกลางและต่ำ พบว่า มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านสมาธิและความตั้งใจ (concentration) มากที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับสูง รองลงมาคือด้านความมุ่งมั่น (commitment) อยู่ในระดับสูง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) อยู่ในระดับสูง ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient) อยู่ในระดับปานกลาง ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) อยู่ในระดับปานกลาง และการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำจะมีองค์ประกอบด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) มากกว่าด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) สอดคล้องกับสมบุรณ์ (2548) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ห่อเหี่ยวในทางตรงข้าม กลับมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใญ่สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้สูงขึ้นได้ ซึ่งด้านนักกีฬามีการฝึกฝนสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้แข็งแกร่งก็จะส่งผลให้ระดับความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

งานวิจัยนี้เป็นการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และหาค่าความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถระดับต่ำ ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับสูงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 “จามจุรีเกมส์” จำนวน 120 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อคำถามของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดมีความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ ประกอบด้วย องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด 6 ด้าน ดังนี้

1.1 สมาธิและความตั้งใจ	จำนวน 6 ข้อ
1.2 ความมุ่งมั่น	จำนวน 6 ข้อ
1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
1.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ	จำนวน 6 ข้อ
1.5 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก	จำนวน 6 ข้อ
1.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ	จำนวน 6 ข้อ

2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .97 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นขององค์ประกอบ ทั้ง 6 ด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ดังนี้

2.1 สมาธิและความตั้งใจ	เท่ากับ 1.00
------------------------	--------------

2.2 ความมุ่งมั่น	เท่ากับ .80
2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง	เท่ากับ .95
2.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ	เท่ากับ .80
2.5 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก	เท่ากับ .95
2.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ	เท่ากับ .75

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโด ที่มีความสามารถระดับต่ำ ความสามารถระดับปานกลาง และความสามารถระดับสูง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับสูงจะมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด รองลงมาคือนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับปานกลาง และนักกีฬาเทควันโดที่มีความสามารถระดับต่ำจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาผลจากการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กระบวนการทางสถิติและการวิจัยสรุปได้ว่าแบบวัดดังกล่าวเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพอยู่ในระดับสูง และสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ก่อนการนำแบบวัดไปใช้ ควรมีการอธิบายลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด เพื่อให้ผู้ตอบเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง
2. ให้ผู้ตอบอ่านคำชี้แจงให้ชัดเจนก่อนที่จะกรอกข้อมูลลงในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
3. ผู้วิจัยจะต้องมีความระมัดระวัง และรอบคอบในการแปลค่าของคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล เพราะข้อความจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จะมีการแปลความหมายทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโดในรายการต่างๆ เช่น การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และกีฬาระดับนานาชาติ
2. ควรมีการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาประเภทอื่น
3. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่มีความแตกต่างของเพศ อายุ และประสบการณ์
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดชาวไทยกับนักกีฬาเทควันโดชาวต่างชาติ เพื่อสร้างฐานข้อมูลทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในระดับสากล

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2550. ศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพายไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. 2551. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

_____. 2540. คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬาตามมุมมองทางจิตวิทยาการกีฬา. วารสาร วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. 5: 4 – 5.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2553. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. สำนักพิมพ์ศรีอนันต์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2547. การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 11-12. พิมพ์ครั้งที่ 1. เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์. กรุงเทพฯ.

พิชิต ฤทธิ์รัฐ. 2547. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพฯ.

วิมลมาศ ประชากุล. 2547. ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมบูรณ์ ลิขิตยงวรา. 2548. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่
เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

สมพร สุทัศนีย์. 2544. การทดสอบทางจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สนั่น สนธิเมือง. 2536. การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและกีฬา
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สืบสาย บุญวิโรบล. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.

_____. 2542. จิตวิทยาการกีฬากับการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ. วารสารการออกกำลังกายและ
การกีฬา 1 (1): 74.

สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์. 2546. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2 เมดิคัลมีเดีย, กรุงเทพฯ.

สุพิตร สมหาโธ. 2542. จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน, กรุงเทพฯ.

สุวิมล ตีรกันันท์. 2546. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย. 2553. ประวัติความเป็นมาของเทควันโด. แหล่งที่มา:
<http://www.taekwondothai.com/history.php>, 17 ตุลาคม 2553.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (ทฤษฎีและการปฏิบัติการ).
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

อมรรัตน์ ศิริพงศ์. 2540. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา
แห่งชาติ ครั้งที่ 30. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

Bull. 2005. Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers.

Journal of Sports Science and Medicine. 4: 34 – 49.

Cresswell, S. L. 2002. **Key Questions on Mental Toughness.** Department of Human Movement and Exercise Science, University of Western, Sydney.

Fisher, F. and Corcoran, K. 1994. **Measures for Clinical Practice 2 ed.** The Free Press Publishing, New York.

Fourie, S. and Potgieter, J. R. 2001. The nature of mental toughness in sport. **Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation.** 23: 63-72.

Garry, K. and Jolly, R. 2006. **Goal profiles mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes.** Sports Science Unit, School of Medical Sciences, Universiti Sains Malaysia, Kota Bharu, Kelantan State.

Gould, D. 1971. Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches. **The Sport Psychologist:** 293 – 303

Hoover. 2006. **A study of student-athletes and coaches views on mental toughness.** M.A.(Art) Thesis. College Marietta College, Southeast Ohio

Jones, G. and Connaughton, D. 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. **Journal of Applied Sport Psychology.** 14: 205-218.

Loehr, J. E. 1995. **The new toughness training for sport: mental emotion and physical conditioning from one of the world's premier sports psychology,** New York.

Loehr, J. E. 1995. **Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence.** Lexington Stephen Greene Press, New York.

Middleton. 2003. Mental Toughness: Is the mental toughness test tough enough? **International Journal of Sport and Exercise Science**. 16: 218-240.

Norris. 1999. **Epistemologies of champions: A discursive analysis of champions' retrospective attributions; Looking back and looking within Michigan**. Michigan University Microfilms International, Michigan

Middleton. 2004. **Discover mental toughness: A Qualitive Study of Mental toughness in Elite Athletes**. M.S. Thesis. University of Western Sydney, Sydney

Wong, Rebecca, S. K., Thung, Jin Seng and Willy, P. 2006. Mood and Performance in young Malaysian Karateka. **Journal of Sports Science and Medicine**. 5: 54 – 59





รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Mr. Choi Young Seok ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย
สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย

อาจารย์ปัญญา ดิสร้อย ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเทควันโดศูนย์ฝึกกีฬาเทควันโด
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นายพิเชฐ พิบุญย์คนารักษ์ ผู้ช่วยฝึกสอนนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย
สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย



ที่ ศธ. 0513.213/ปวก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
เรียน ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. รศ.ดร. สุพิตร สมานิติ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใคร่ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675

ที่ ศธ. 0513.213/ปวก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
เรียน ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. รศ.ดร. สุพิตร สมานโค | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานโค)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675

ที่ ศธ. 0513.213/ปก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
เรียน ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รศ.ดร. สุพิตร สมาชิกโต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใคร่ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาชิกโต)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675

ที่ ศธ. 0513.213/ปก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

เรียน Mr. Choi Young Seok

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รศ.ดร. สุพิตร สมานิติ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใคร่ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675

ที่ ศธ. 0513.213/ปก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
เรียน อาจารย์ปัญญา คิสสร้อย

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รศ.ดร. สุพิตร สมาชิกโต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาชิกโต)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675

ที่ ศธ. 0513.213/ปก.137



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

27 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
เรียน นายพิเชฐ พิบูลย์คณารักษ์

สิ่งที่แนบมาด้วย

1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ ฉบับย่อ 1 ชุด
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเทควันโด จำนวน 1 ชุด
3. แบบวัดวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายสุริยัน สมพงษ์ นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้
ดำเนินการทำงานวิจัย เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬาเทควันโด” (The Construction of Mental Toughness Measure for Taekwondo Athletes) ภายใต้การ
ควบคุมของ

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. รศ.ดร. สุพิตร สมาชิกโต | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอ
เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญา
โท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมาชิกโต)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-8675



การประเมินแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

1. ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ประกอบด้วย

- 2.1 สมาธิและความตั้งใจ (concentration) (ข้อที่ 1-6)
- 2.2 ความมุ่งมั่น (commitment) (ข้อที่ 7-12)
- 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) (ข้อที่ 13-18)
- 2.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) (ข้อที่ 19-24)
- 2.5 การสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) (ข้อที่ 25-30)
- 2.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient) (ข้อที่ 31-36)

3. การประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของข้อคำถามแต่ละข้อ ในแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด โปรดพิจารณาว่า แบบวัดจะสามารถวัดได้สอดคล้องกับเจตคติและพฤติกรรม ซึ่งแยกออกเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด ตามที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในแบบวัด มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด สมควรนำมาใช้ในแบบวัด

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในแบบวัด ไม่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ซึ่งสมควรพิจารณาตัดทิ้ง

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในแบบวัด มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่สมควรใช้เป็นแบบวัด แต่ควรปรับปรุงแก้ไข

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญในภาพรวม

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามระดับความคิดเห็นของท่านผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข	
				ไม่แน่ใจ	โปรดระบุ
1. สมาธิและความตั้งใจ (concentration)	1. ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มที่ร้อย				
	2. ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ				
	3. ขณะแข่งขันไม่ว่าจะเหนื่อยหรือจะนำคู่ต่อสู้ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน				
	4. ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ				
	5. กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้และการตัดสินของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก				
	6. ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน				
2. ความมุ่งมั่น (commitment)	7. ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อม				
	8. ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ				
	9. ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ผิดกติกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ				
	10. ฉันมักจะซ้อมให้หนักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น				
	11. ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป				
	12. ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ทุกครั้งที่จะแข่งขัน				
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)	13. ฉันเปล่งเสียงร้องทุกครั้งทีออกอาวุธ				
	14. ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้				
	15. ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี				

องค์ประกอบ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข	
				ไม่แน่ใจ	โปรดระบุ
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)	16. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ				
	17. ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียดะแนน				
	18. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเก่งกว่า				
4. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy)	19. ฉันหงุดหงิด โกรธ และ โมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียดะแนนในการแข่งขัน				
	20. ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน				
	21. ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน				
	22. ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ				
	23. ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์				
	24. ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธทำคะแนนได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้				
5. การสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy)	25. ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย				
	26. ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง				
	27. ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน				
	28. การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง				
	29. ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน				
	30. ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย				

องค์ประกอบ	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข	
				ไม่แน่ใจ	โปรดระบุ
6. ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค (adversity quotient)	31. ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมเพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น				
	32. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้เหน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม				
	33. ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บจนสิ้นสุดการแข่งขัน				
	34. ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้				
	35. ฉันเหน็ดเหนื่อยจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน				
	36. ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้า และการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ				



แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

สุริยัน สมพงษ์ วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมาชิกโต (2554)

คำชี้แจง แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ประกอบด้วย 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักกีฬา
- ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
- ตอนที่ 3 การวิเคราะห์คะแนนและการแปลผล

คำตอบของท่านในแต่ละข้อจะไม่มีถูกหรือผิด และขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องตามระดับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ เพื่อแสดงถึงระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คำตอบของนักกีฬาจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำมาใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น เพื่อความสมบูรณ์โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

- ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา
- คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างของข้อความที่ตรงกับข้อมูลของนักศึกษา

1. ชื่อ-นามสกุล
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. แข่งขันในรุ่นผลการแข่งขัน.....
4. สังกัดมหาวิทยาลัย
5. จำนวนครั้งที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
 () 1 ครั้ง

 () 2 ครั้ง

 () มากกว่า 2 ครั้ง โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักกีฬาแสดงออกมากที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันทุ่มเทเต็มร้อย					
2	ฉันมีเป้าหมายชัดเจนในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
3	ฉันปลั่งเสียงร้องทุกครั้งที่ออกอาวุธ					
4	ฉันหงุดหงิด โกรธ และโมโหเมื่อถูกเตะหรือเสียคะแนนในการแข่งขัน					
5	ฉันสนุกกับการแข่งขันถึงแม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย					
6	ฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บในการฝึกซ้อม เพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถที่ดีขึ้น					
7	ฉันฝึกซ้อมด้วยใจจดจ่อ					
8	ฉันกำหนดเป้าหมายและจะพยายามทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ					
9	ฉันพูดกับตัวเองว่า เมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถชนะคู่ต่อสู้ได้					
10	ฉันรู้สึกท้อแท้ในขณะแข่งขัน					
11	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
12	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ความท้อแท้ หน็ดเหนื่อยในการฝึกซ้อม					
13	ขณะแข่งขันไม่ว่าคะแนนจะตามหรือนำคู่ต่อสู้ ฉันมีใจจดจ่อกับการแข่งขัน					
14	ฉันจะทำทุกวิถีทางโดยไม่ฝิดคดึกา เพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15	ฉันเชื่อว่าเมื่อลงสู่สนามแข่งขัน ฉันจะสามารถแสดงทักษะได้ดี					
16	ฉันตกใจง่ายและกลัวในการแข่งขัน					
17	ฉันคิดถึงความผิดพลาดในอดีตขณะแข่งขัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน					
18	ในระหว่างการแข่งขันฉันอดทนต่ออาการบาดเจ็บสิ้นสุดการแข่งขัน					
19	ในขณะที่แข่งขัน ฉันตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ					
20	ฉันมักจะซ้อมให้หนักกว่าที่โค้ชบอก เพื่อให้เก่งมากยิ่งขึ้น					
21	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการออกอาวุธเมื่อถูกกรรมการเตือนบ่อยๆ					
22	ฉันไม่กล้าออกอาวุธเมื่อมีคะแนนเสมอกันในช่วงต่อเวลาพิเศษ (sudden death)					
23	การแข่งขันเทควันโดทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขอย่างแท้จริง					
24	ฉันมีความรู้สึกกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กองเชียร์ กรรมการ คู่ต่อสู้					
25	กลโกงหรือการต่อสู้ที่ผิดกติกาของคู่ต่อสู้ และการตัดสินของกรรมการที่ผิดพลาดทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก					
26	ถึงแม้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะไม่ประสบความสำเร็จ ฉันก็จะพยายามต่อไป					
27	ฉันสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อถูกเตะและเสียคะแนน					
28	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อมีเสียงดังจากกองเชียร์					

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสที่ดีได้ในระหว่างการแข่งขัน					
30	ฉันเห็นดีเห็นงามจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน					
31	ฉันเสียสมาธิง่ายมากเมื่อมีสิ่งมารบกวน					
32	ฉันมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่แข่งทุกครั้งที่ต้องทำการแข่งขัน					
33	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะต้องแข่งขันกับคู่แข่งที่มีฝีมือเก่งกว่า					
34	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อสามารถออกอาวุธท่าชนะได้แต่กรรมการไม่กดคะแนนให้					
35	ฉันเป็นนักสู้ที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อต่อเป้าหมาย					
36	ฉันมีความรู้สึกกดดันตัวเอง เช่น ความคาดหวังในชัยชนะ ความพยายามในการเตะให้เข้าเป้าและการแข่งขันในช่วงต่อเวลาพิเศษ					

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์คะแนนและการแปลผล

1. เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามในแต่ละข้อของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

การคิดคะแนนรวม คือ การรวมคะแนนของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด ที่ได้จากการประเมินโดยการแปลความหมายจากระดับการประเมิน ทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบทุกข้อ ซึ่งประกอบด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตารางเกณฑ์การให้คะแนนรวมของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ช่วงคะแนน	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
147 ขึ้นไป	สูงมาก
110-146	สูง
73-109	ปานกลาง
36-72	ต่ำ
ต่ำกว่า 36	ต่ำมาก

2. การแปลผลคะแนนจะแยกแปลผลคะแนนออกเป็น 6 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่แสดงถึงพฤติกรรมและเจตคติของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด คือ

2.1 สมาธิและความตั้งใจ (concentration) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 1 7 13 19 25 และ 31

2.2 ความมุ่งมั่น (commitment) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 2 8 14 20 26 และ 32

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 3 9 15 21 27 และ 33

2.4 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 4 10 16 22 28 และ 34

2.5 ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก (positive energy) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 5 11 17 23 29 และ 35

2.6 ความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ (adversity quotient) จำนวน 6 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 6 12 18 24 30 และ 36

การคิดคะแนนแยกตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด คือ การคิดคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ได้จากการประเมินโดยการแปลความหมายจากระดับการประเมิน ทั้งข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด ข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบจำนวน 6 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตารางเกณฑ์การให้คะแนนแยกตามองค์ประกอบของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬาเทควันโด

ช่วงคะแนน	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
25 ขึ้นไป	สูงมาก
19-24	สูง
13-18	ปานกลาง
7-12	ต่ำ
ต่ำกว่า 7	ต่ำมาก

3. การบ่งชี้คะแนนเป็นรายชื่อของข้อคำถามทั้ง 36 ข้อ ที่มีลักษณะข้อคำถามที่เป็นบวก และข้อคำถามที่เป็นลบ ประกอบด้วย

3.1 ลักษณะข้อคำถามที่เป็นบวก จำนวน 22 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 1 2 3 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 17 18 19 20 23 26 29 32 และ 35

3.2 ลักษณะข้อคำถามที่เป็นลบ จำนวน 14 ข้อ

ได้แก่ คำถามข้อที่ 4 10 16 21 22 24 25 27 28 30 31 33 34 และ 36

หมายเหตุ 1. ข้อความลักษณะเป็นบวก คือ มีเนื้อความเป็นไปตามประสงค์ ตรงกับที่ต้องการศึกษา เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 5 คะแนน เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วยให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน ตามลำดับ

2. ข้อความมีลักษณะเป็นลบ คือ มีเนื้อหาตรงกันข้ามกับความประสงค์ ไม่ตรงกับที่ต้องการศึกษา จะให้คะแนนกลับกัน เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน ไม่แน่ใจให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วยให้ 4 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 5 คะแนน ตามลำดับ





แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง

เพื่อใช้ในการวิจัย เรื่องการสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

คำชี้แจงสำหรับผู้ให้สัมภาษณ์ (จุดมุ่งหมายของการสัมภาษณ์)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเทควันโด เพื่อศึกษา วิเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ และนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ เพื่อนำมาสร้างข้อคำถาม “แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด” ให้ครอบคลุมการรับรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สถานภาพ

☐

นักกีฬา

☐

ผู้ฝึกสอน

ประสบการณ์การแข่งขัน (นักกีฬา)

☐

ระดับชาติ..... (ปี)

☐

ระดับนานาชาติ..... (ปี)

ประสบการณ์การฝึกสอน (ผู้ฝึกสอน)

..... (ปี)

ผลงานที่ประทับใจมากที่สุด

รายการแข่งขัน

.....

ผลการแข่งขัน

.....

เหตุผลที่มีความประทับใจ

.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	ข้อคำถาม	ข้อคำตอบ
1. เพื่อทราบความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด	1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเอง ออกมาใช้ได้ตลอดเวลา การแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม (Loehr, 1995)	1. คุณเข้าใจคำว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ว่าอย่างไร?	
	2. การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง เรียกว่า ใจสู้ (mental toughness) คือความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน (สืบสาย,2541)	2. เกมส์การต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาเทควันโด นักกีฬาจำเป็นต้องมี “ใจสู้” อย่างไร?	.
		3. ในการแข่งขันเทควันโด นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจหรือใจสู้ มีความสำคัญหรือไม่? อย่างไร?	
2. เพื่อทราบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด	ความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ 7 อย่าง คือ 1.ความมั่นใจในตนเอง 2.ควบคุมพลังงานเชิงลบ 3.การควบคุมสมาธิ 4.การจินตภาพ 5.ระดับแรงจูงใจ 6.พลังงานเชิงบวก 7.การควบคุมทัศนคติ (Loehr,1995)	1. การที่จะมีจิตใจเข้มแข็ง มีองค์ประกอบ อะไรบ้าง?ให้อธิบายพร้อมยกตัวอย่าง	
		2. นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ “ใจสู้” ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง (ขณะแข่งขันและฝึกซ้อม)	
		3. คุณคิดว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ในนักกีฬาเทควันโด มีการแสดงพฤติกรรมอย่างไร? ยกตัวอย่างสถานการณ์ก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน แด้มเสมอ แด้มนำ แด้มตาม และ Sudden death	

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	ข้อคำถาม	ข้อคำตอบ
2. เพื่อทราบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโด (ต่อ)	ความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ 7 อย่าง คือ 1.ความมั่นใจในตนเอง 2.ควบคุมพลังงานเชิงลบ 3.การควบคุมสมาธิ 4.การจินตภาพ 5.ระดับแรงจูงใจ 6.พลังงานเชิงบวก 7.การควบคุมทัศนคติ (Loehr,1995)	4. นักกีฬาที่มีทักษะ และพรสวรรค์ที่ดีแต่เมื่อทำการแข่งขัน กลับไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ คุณคิดว่าเป็นเพราะปัจจัยใดบ้างที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ?	
		5. ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้อย่างไรบ้าง?	



แบบสังเกตพฤติกรรมของนักกีฬาเทควันโด
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 “กวางโจเกมส์”

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อนักกีฬา / แข่งขันระหว่าง..... กับ.....
 วันที่
 รุ่น
 รอบ

ส่วนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรม

ประเด็นพฤติกรรม	นิยาม	พฤติกรรม
1. บุคลิกภาพของนักกีฬา	Zimbardo and Ruch (1980) อธิบายว่า บุคลิกภาพ เป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคน มีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมหลากหลายของบุคคลนั้น ทั้งส่วนที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ง่ายและพฤติกรรมภายในที่สังเกตได้ยาก ลักษณะที่หลากหลายดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลแสดงออกต่างกันในแต่ละสถานการณ์และช่วงเวลา	
2. ปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเสียคะแนน		
3. การแสดงพฤติกรรมเมื่อสามารถทำคะแนนได้		
4. การปฏิสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน กรรมการ คู่ต่อสู้ และผู้ชม		

ประเด็นพฤติกรรม	นิยาม	พฤติกรรม
5. ความอดทนในการแข่งขัน สมาธิ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความ มั่นใจ การฟื้นตัวกลับมาเล่นได้ ใหม่		
6.การแสดงอาการเมื่อรู้ผลการ แข่งขัน		

ประวัติ

การศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นายสุริยัน สมพงษ์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	28 มีนาคม 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดสกลนคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วท.บ (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พ.ศ. 2544 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์) โรงเรียนกีฬาจังหวัด สุพรรณบุรี พ.ศ. 2542 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล จังหวัดสกลนคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่วิชาการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรม ราชูปถัมภ์