

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ Psychological factors affecting the success development of career futsal athlete

Received: Feb 6, 2021

Revised: July 12, 2021

Accepted: July 17, 2021

¹วิไล ไพบูลย์ ²อารี พันธมณี ³รัชฎวณ คำวชิรพิทักษ์

^{1*}Vilai Phaiboon ²Aree Punmanee ³Ranchuan Kamwachirapitak

^{1*}-³จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

^{1*}-³Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

*Corresponding Author, E-mail: pupasport10@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาระดับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ พลังสุขภาพจิต ความแกร่ง และการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ 2) ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา พลังสุขภาพจิตและความแกร่งที่ร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาฟุตซอลอาชีพ ในสังกัด 14 สโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตซอลไทยแลนด์ลีก พ.ศ.2563 จำนวน 154 คน ได้มาโดยการเลือกตามสัดส่วนของแต่ละสโมสร และสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินตนเอง 3 ตอนเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต 4 ระดับ ได้แก่ แบบวัดพลังสุขภาพจิต แบบวัดความแกร่ง และแบบวัดการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ แบบวัดทั้ง 3 นี้ตอนมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.70-1.00 แบบวัดการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 แบบวัดพลังสุขภาพจิตมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 และแบบวัดความแกร่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬาฟุตซอลอาชีพมีพลังสุขภาพจิต ความแกร่ง และความสำเร็จในการพัฒนาอยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 3.40, 3.49, และ 3.40 ตามลำดับ)

2. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) การยอมรับในความผิดหรือผลที่ตามมา 2) การมีกำลังใจในการแก้ปัญหาในชีวิต 3) การไม่แบกรับปัญหาที่หนักเกินความสามารถ และ 4) ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในการแข่งขัน ตัวแปรทั้ง 4 สามารถร่วมกันพยากรณ์การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพได้ร้อยละ 78.40

คำสำคัญ: ปัจจัยทางจิตวิทยา พลังสุขภาพจิต ความแกร่ง การพัฒนาความสำเร็จ

นักกีฬาฟุตซอลอาชีพ

Abstract

This research aims to 1) study the psychological factors: resilience quotient level, grit level, and success development level of professional football players, and 2) study the psychological factors: resilience quotient and grit that jointly affected professional football players' success development. The sample of the study was 154 career futsal athletes from 14 futsal clubs participating in the futsal Thailand league in 2020. This sample group was selected by proportion and random sampling in each club. The research instrument was a three-part, 4-point Likert-scale self-assessment on psychological factors: resilience quotient, grit, and the success development with IOC ranged from 0.70-1.00, the success development assessment had a reliability coefficient of 0.88, the resilience quotient assessment had a reliability coefficient of 0.89, and the grit assessment had a reliability coefficient of 0.84. The statistical methods were frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson product moment correlation coefficient, and multiple regression analysis. The research results were as follows:

1. The total mean score of resilience quotient, grit, and success development of career futsal athletes were at a high level. ($\bar{X} = 3.40, 3.49, \text{ and } 3.40$, respectively.)
2. The psychological factors affecting the success development of professional futsal athletes at the .05 significant level are 1) acceptance of guilt or consequences, 2) feeling confident in solving problems in life, 3) not taking serious troubles beyond the ability, and 4) overcoming obstacles in competition. These four factors together explained 68.50% of the variance in the success development of career futsal athletes.

Keywords: psychological factors, resilience quotient, grit, success development, career futsal athletes

ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

นักกีฬาฟุตบอลที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางกีฬา ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับสมรรถภาพทางกายเพื่อให้มีการแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางการกีฬาให้เป็นไปอย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2551, น. 283) การที่นักกีฬาฟุตบอลอาชีพเผชิญกับความพ่ายแพ้จากการแข่งขัน จนเกิดความย่อท้อและไม่สามารถฟื้นตัวคืนสู่สภาพเดิมได้ เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักกีฬาฟุตบอลอาชีพไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา

ผู้วิจัยในฐานะเป็นนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตได้สัมภาษณ์ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่และนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 5 คน ด้วยคำถาม เหตุใดนักกีฬาฟุตบอลจึงไม่ประสบความสำเร็จ คำตอบที่ได้คือ เนื่องจากสภาพจิตใจ กล่าวคือ นักกีฬามีความตื่นเต้น ไม่มีสมาธิ มีความกังวล

ไม่มีความมุ่งมั่นและย่อท้อ มาจากความล้มเหลวในอดีตในครั้งก่อนทำให้ไม่สามารถฟื้นตัวคืนสู่สภาพเดิมได้ นอกจากนี้ทัศนคติที่กระตือรือร้นในการแข่งขันฟุตบอล การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและขาดความสัมพันธ์กับทีม เป็นต้น

การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกาย และทักษะทางกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในอาชีพและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา Caruso et al. (1990) ได้อธิบายถึงความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ 1) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความเร็วในการวิ่ง ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต 2) สมรรถภาพทางจิตใจ นักกีฬาฟุตบอลต้องมีความอดทน มีความมั่นใจในตนเอง มีสมาธิ และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาเฉพาะหน้า ในเกมการแข่งขัน ต้องมีแรงจูงใจทางการกีฬา ได้แก่ รายได้และผลประโยชน์ เกียรติยศชื่อเสียง ความกดดัน และความสนใจ และโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และ 3) ทักษะการกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การส่งลูก การหยุดลูก การเลี้ยงลูก การทำประตู การเป็นผู้รักษาประตู และการเล่นเป็นทีม เป็นต้น อันเป็นผลให้นักกีฬาฟุตบอลผู้นั้นสำเร็จในอาชีพได้ (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2533 อ้างในสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2560; Weinberg & Gould, 2007) นอกจากนี้ Carron (1980, p. 4-6) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสำเร็จของนักกีฬาอาชีพ แบ่งออกเป็น 4 ประการ คือ 1) โครงสร้างของร่างกาย (body structure) 2) ทางสรีระ (physiological) 3) ทางสังคม (social) และ 4) ทางจิตใจ (psychological)

ดังนั้นความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ พลังสุขภาพจิต และความแกร่ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ อาจทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ (Hosseinia & Besharata, 2010; Galli & Gonzale, 2014; Coutinho, 2018)

พลังสุขภาพจิต เป็นการที่บุคคลเคยประสบปัญหาวิกฤติ แต่สามารถฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาวะเดิมและสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤติต่าง ๆ นั้นไปได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552) นักกีฬาที่มีพลังสุขภาพจิตดีสามารถใช้วิกฤติให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตินั้นผ่านพ้นไปได้ และสามารถฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี ไม่มีปัญหาทางสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิตประกอบด้วยความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ (วิภา บัญแสง, 2555, น. 9-13; กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 53) 1) ความมั่นคงทางอารมณ์ (อีดี) คือ ทนต่อแรงกดดัน สามารถจัดการกับอารมณ์ต่อเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขัน ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน 2) ด้านกำลังใจ (พลังอีดี) การมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งสามารถสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้าง และ 3) การจัดการกับปัญหา (พลังสู้) คือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้เองได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา การแก้ไขปัญหามาในสถานการณ์วิกฤติในเกมการแข่งขัน ย่อมทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหา และการเล่นกีฬาผ่านพ้นไปได้ด้วยดี อันเป็นผลทำให้นักกีฬารู้สึกว่าเป็นความสำเร็จในการแข่งขัน

ความแกร่ง หมายถึง คุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ มี 2 องค์ประกอบ คือ ความคิดที่จะมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย (passion) และด้านพฤติกรรม การมีความอดทน และมีความเพียรพยายาม (perseverance) ซึ่งบุคคลที่มีความเพียรจะอดทนต่องานที่ยากลำบากจะค่อย ๆ ฝ่าฟันภารกิจเหล่านั้นไปได้ (Duckworth et al., 2007) ต้องมีความแกร่ง ความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ย่อท้อ และต้องรักในอาชีพที่เลือก การรักในกีฬาฟุตบอล ทำให้เกิดภาคภูมิใจ มีชื่อเสียง มีโอกาสได้ถ้วยรางวัล ได้ไปแข่งขันทั้งระดับชาติและนานาชาติ (ธนพจน์ โปสมัคร, 2562) ดังนั้นนักกีฬาขาดความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่รักในอาชีพ และไม่มี ความอดทน ทำให้นักกีฬาไม่สามารถประสบความสำเร็จในอาชีพ

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ พลังสุขภาพจิต และความแกร่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ พลังสุขภาพจิต ความแกร่ง และการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

นิยามศัพท์

1. ปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นที่มีผลต่อแรงจูงใจภายใน ทำให้แสดงพฤติกรรมที่มีพลัง มีทิศทางสู่ความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ได้แก่ พลังสุขภาพจิต และความแกร่ง

2. พลังสุขภาพจิต หมายถึง กระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จะทำให้เป็นบุคคลมีความเข้มแข็ง มีความอดทนและพยายามที่จะหาทางออกเมื่อพบปัญหา และช่วยแก้ปัญหาหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบ ประกอบด้วย

2.1 ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (พลังฮึด) หมายถึง ความสามารถจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดัน ได้แก่ สงบจิตใจ การยอมรับผลที่ตามมา การเตือนตัวเอง มีจิตใจมั่นคง การจัดการกับอารมณ์ การยอมทนลำบาก ทนต่อแรงกดดัน และทนต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2.2 ด้านกำลังใจ (พลังฮึด) หมายถึงการมีขวัญกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาและสามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ได้แก่ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป มีกำลังใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ การวางแผนที่ดี และความกล้าที่เผชิญกับปัญหา

2.3 ด้านการจัดการกับปัญหา (พลังสู้) หมายถึง สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตรุนแรง ได้แก่ การรับมือต้อชอบ การแก้ไขปัญหา การให้เหตุผล เตรียมหาทางออกและรับฟังความคิดเห็น

3. ความแกร่ง หมายถึง ความอดทนไม่ย่อท้อ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว จดจ่อต่อสิ่งที่จะทำนั้นอย่างต่อเนื่อง และมีความรักในอาชีพของตน ทำให้มีความตั้งใจในการแข่งขันกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย

3.1 ความรักในอาชีพ ได้แก่ ความสนใจ ยึดมั่นในอาชีพ และมีแรงบันดาลใจ

3.2 ความมุ่งมั่นตั้งใจ ได้แก่ ความตั้งใจมั่น ความใส่ใจ ความอดทน และเอาชนะอุปสรรค

3.3 ความอดทน ได้แก่ ฝึกซ้อมอย่างหนัก ความไม่ย่อท้อ และการทุ่มเท

4. การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หมายถึง ความคล่องแคล่ว การมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงเหมาะสมกับกีฬาฟุตบอล การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมทีม ความภาคภูมิใจและความก้าวหน้าในการก้าวไปสู่นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ มีองค์ประกอบ ดังนี้

4.1 โครงสร้างทางร่างกาย ได้แก่ ความเร็วในการวิ่ง ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

4.2 ด้านสรีระ หมายถึงการทรงตัว และทักษะทางกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การรับลูกบอล การเลี้ยง และหยุดลูกบอล การส่งลูกบอล การโหม่งลูกบอล และการยิงประตู

4.3 ด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ทีมมีความร่วมมือกัน เต็มใจที่จะช่วยเหลือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นและคนใกล้ชิด

4.4 ด้านจิตใจ ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ได้รับการยกย่อง แรงจูงใจ มีกำลังใจ การสนับสนุน และมีชื่อเสียง

5. นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หมายถึง บุคคลที่เล่นกีฬาที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาฟุตบอลในสังกัดสโมสรต่าง ๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ลีก 2563 จำนวน 14 สโมสร ได้แก่ 1) การท่าเรือ เอเอสเอ็ม 2) พีทีที บลูเวฟ ชลบุรี 3) เบงค็อก บีทีเอส 4) สุราษฎร์ธานี ฟุตบอลคลับ 5) ห้างเย็นท่าข้าม 6) สิงห์ สมุทรสาคร เอพีซี 7) กรมทางหลวง 8) ม.เกษมบัณฑิต 9) บางกอก ซิตี้ 10) ราชนาวิ 11) ศรีสะเกษ ฟุตบอลคลับ 12) ม.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 13) นนทบุรี ฟุตบอลคลับ 14) ธรรมศาสตร์ ยิงบลัด (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, ฟุตบอลไทยลีก, 2563)

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดความสำเร็จของนักกีฬาอาชีพ

Judge et al. (1995, อ้างถึงใน สมหทัย ภูเพียร, 2554) ได้ให้ความหมายความสำเร็จในการทำงานและการประกอบอาชีพ สามารถจะมีความหมายได้ทั้งในเชิงวัตถุวิสัย (objective) และจิตวิสัย (subjective) กล่าว คือ ในเชิงวัตถุวิสัย ความสำเร็จในการทำงานเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ และมักเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นวัตถุ เช่น เงินเดือน ค่าตอบแทน ผลงาน เป็นต้น ส่วนในเชิงจิตวิสัย หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในด้านต่าง ๆ ของตนเองว่าประสบความสำเร็จ หรือน่าพึงพอใจมากน้อยเพียงไร เช่น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา ความภาคภูมิใจในงาน ความก้าวหน้าในการทำงาน เป็นต้น

กรองกาญจน์ คำนรัตน์ (2557, อ้างถึงใน พชร สุลักษณ์อนวัช, 2559) ให้ความหมายว่า ความสำเร็จในอาชีพ คือ การที่บุคคลรับรู้ความสำเร็จของตนเองในด้านหน้าที่การงาน โดยพิจารณาจากการได้เลื่อนขั้น เลื่อน ตำแหน่งงาน การขึ้นเงินเดือน การมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และบุคคลอื่น ๆ ในองค์กร รวมไปถึงการที่บุคคลได้ทำงานที่มีความหลากหลาย สามารถมีส่วนร่วมในงานได้ อย่างเต็มที่ มีอิสระในการทำงาน ก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในงานที่ทำ

พชร สุลักษณ์อนวัช (2559) ให้ความหมายของความสำเร็จในอาชีพ หมายถึง การรับรู้ถึงประสบการณ์ในการทำงานที่มีความเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ของการทำงานในอาชีพนั้น เพื่อให้ได้มาในรูปแบบชื่อเสียง เกียรติยศ หน้าที่การงาน รายได้ รวมทั้งความสุขความพึงพอใจ

จากความหมายของความสำเร็จในอาชีพของกีฬาฟุตบอล คือ การที่นักกีฬาฟุตบอล มีการรับรู้และพิจารณาถึงความสำเร็จที่ได้รับในการแข่งขัน รวมไปถึงความพึงพอใจที่ได้รับจากการแข่งขันที่เกิดขึ้น การได้รับการยอมรับไว้นับถือเชื่อใจจากเพื่อนร่วมทีมและโค้ช โดยได้รับค่าตอบแทนอย่างเหมาะสมกับความสามารถและมีความก้าวหน้าในการฝึกฝน และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นอาชีพ

องค์ประกอบของความสำเร็จของนักกีฬาอาชีพ ดังนี้

Carron (1980, pp. 4-6) องค์ประกอบแบ่งออกเป็น 4 ประการ คือ 1) โครงสร้างของร่างกาย หมายถึง สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต 2) ทางสรีระ หมายถึง สภาพร่างกายที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง รวมถึงทักษะในการเล่นกีฬานั้น ๆ 3) ทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมงานในทีมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเต็มใจที่จะช่วยเหลือ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและคนใกล้ชิด และ 4) ทางจิตใจ หมายถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ควบคุมสติ ไม่วิตกกังวล แรงจูงใจ และการสนับสนุน

Caruso et al. (1990), Weinberg and Gould (2007) และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2556, น. 4) แบ่งองค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา ขณะที่ สุเทพ เมยไธสง (2554, น. 151) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญที่มีต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา ได้แก่ การบริหารของผู้บริหาร ภาวะผู้นำของผู้บริหาร สมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

ประทุม ม่วงมี (2555, น. 292) ได้กล่าวถึง ปัจจัยสำคัญที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพกีฬา ดังนี้ 1) ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ แรงจูงใจ หรือความยิ่งใหญ่ของการแข่งขัน การประชาสัมพันธ์ หรือการทำให้รู้จัก เสียชื่อเสียงจากผู้ชม การสนับสนุนที่อยู่เบื้องหลัง และ 2) ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศ อุปกรณ์ที่ใช้สถานที่แข่งขัน วิธีการจัดระบบ หรือแบ่งสายการแข่งขัน นอกจากนี้ เกษม นครเขตต์ (2531, น. 65-66, อ้างถึงใน สุรัชย์ ทองอินทร์, 2553, น. 10) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถหรือความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬา ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านขวัญและกำลังใจของนักกีฬา 2) ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณ เพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขัน 3) ปัจจัยทางชาติกำเนิด ได้แก่ สิ่งที่ดีตัวมาแต่กำเนิดของนักกีฬา และ 4) การควบคุมจิตหรือการฝึกสมาธิของนักกีฬา การฝึกซ้อม มีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันโดยตรง

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

องค์ประกอบของความสำเร็จ	Carron (1980)	Caruso et al. (1990)	Weinberg and Gould (2007)	ประทุม ม่วงมี (2555)	กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2556)	สุรัชย์ ทองอินทร์ (2553)
1. ด้านสรีระ	/					/
2. ด้านสังคม	/					
3. ด้านโครงสร้างของร่างกาย	/					
4. ด้านจิตใจ	/	/	/	/	/	
5. สมรรถภาพทางกาย		/	/	/	/	
6. ทักษะกีฬา		/	/		/	/

สรุปผู้วิจัยจึงใช้องค์ประกอบการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพของ Carron (1980) ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านโครงสร้างของร่างกาย 2) ด้านสรีระ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านจิตใจ เป็นตัวแปรตาม

2. แนวคิดพลังสุขภาพจิต

ความหมายของพลังสุขภาพจิต (resilience quotient) เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึง การเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิต โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ปรับใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552, น. 26; กรมสุขภาพจิต, 2563)

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ได้มีนักวิชาการให้องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตที่หลากหลาย และแตกต่างกัน ดังนี้ Grotberg (1995) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และ ฉันสามารถ (I can) ส่วน Wagnild and Young (1990, อ้างถึงในอนุชนาญ ธรรมชั้น, 2556, น. 13) แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ 1) ความสงบทางใจ (equanimity) 2) ความพากเพียร อุตสาหะ (perseverance) 3) ความเชื่อมั่นในตัวเอง 4) การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (meaningfulness) และ 5) การดำรงชีวิตอยู่โดยตระหนักว่าเส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็เป็นของคนนั้น (existential aloneness) และ Davis (1999) มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถด้านกายภาพ (Physical Competence) 2) ความสามารถด้านสัมพันธภาพ (relational competence) 3) ความสามารถด้านอารมณ์ (emotional competence) 4) ความสามารถด้านคุณธรรม (moral competence) 5. ความสามารถด้านการรู้คิด (cognitive competence) และ 6) ความสามารถด้านจิตวิญญาณ (spiritual competence) ซึ่งสอดคล้องกับ Polk (1997) สรุปรูปแบบของพลังสุขภาพจิตเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบเชิงคุณลักษณะนิสัย (dispositional pattern) 2) รูปแบบเชิงสัมพันธ์ (relational pattern) 3) รูปแบบเชิงสถานการณ์ (situational pattern) และ 4) รูปแบบเชิงปรัชญา (philosophical) ขณะที่กรมสุขภาพจิต (2552) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจและการจัดการกับปัญหา

ตารางที่ 2 สรุพอองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต	Grotberg (1995)	Wagnild & Young (1990)	Davis (1999)	กรมสุขภาพจิต (2552)
1. ฉันมี (I have)	/			
2. ฉันเป็น (I am)	/			
3. ฉันสามารถ (I can)	/			
4. ความสงบทางใจ		/		
5. ความพากเพียร อุตสาหะ		/		
6. ความเชื่อมั่นในตัวเอง		/		
7. การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่า		/		
8. การดำรงชีวิตอยู่		/		
9. ความสามารถด้านกายภาพ			/	
10. ความสามารถด้านสัมพันธภาพ			/	
11. ความสามารถด้านอารมณ์			/	
12. ความสามารถด้านคุณธรรม			/	
13. ความสามารถด้านการรู้คิด			/	
14. ความสามารถด้านจิตวิญญาณ			/	
15. ความมั่นคงทางอารมณ์				/
16. กำลังใจ				/
17. การจัดการกับปัญหา				/

สรุปลักษณะประกอบของพลังสุขภาพจิตตามแนวคิดกรมสุขภาพจิต (2552) มี 3 ด้าน คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจและการจัดการกับปัญหา ผู้ศึกษาได้เลือก 3 องค์ประกอบพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2552) เนื่องจากสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง และได้นำไปใช้วิเคราะห์และดัดแปลงเป็นแบบวัดพลังสุขภาพจิตสำหรับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

3. แนวคิดความแกร่ง

ความแกร่ง (grit) (Duckworth et al., 2007) หมายถึง การมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความชื่นชอบหลงใหล พึงพอใจ ตั้งใจ ใส่ใจ ในงานที่ทำ และทำด้วยความกระตือรือร้นมีวิริยะอุตสาหะเพียรพยายาม มุมานะ มีความมุ่งมั่นในการทำงานจนประสบความสำเร็จ แม้จะมีความล้มเหลว ความทุกข์ยาก ไม่ย่อท้อ

Duckworth (2016, อ้างถึงในประเสริฐ ตันสกุล, 2561, น. 101) ได้ให้ความหมายความแกร่งว่า หมายถึงความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว และมีทิศทางที่ชัดเจน และความมานะพยายามที่จะทำสิ่งนั้นอย่างต่อเนื่อง

สรุป ความแกร่ง หมายถึง มีความตั้งใจ ใส่ใจ ในงานที่ทำ และทำด้วยความกระตือรือร้นมีวิริยะอุตสาหะเพียรพยายาม มุมานะ มีความมุ่งมั่นในการทำงานจนประสบความสำเร็จ

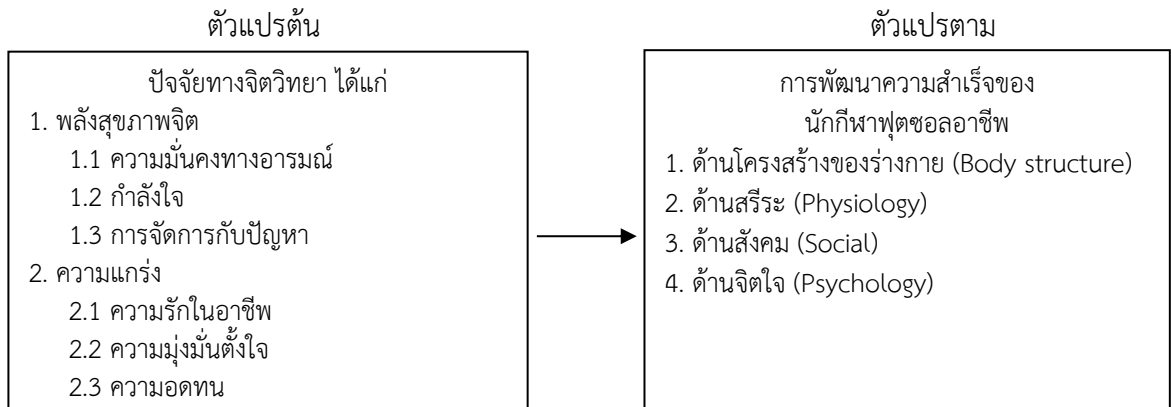
องค์ประกอบความแกร่ง Duckworth et al. (2007) ความแกร่ง หมายถึง คุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ ซึ่งมี 2 องค์ประกอบ คือ ความคิดที่จะมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย และการมีความอดทน และมีความพยายาม ซึ่งบุคคลที่มีความเพียรจะอดทนต่องานที่ยากลำบากจะค่อย ๆ ฝ่าฟันภารกิจเหล่านั้นไปได้ สอดคล้องกับธนพจน์ โปสมิตร (2562, น. 61) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบความแกร่ง มีดังนี้ 1) ความคิดที่จะมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย มีความรัก ความศรัทธาในสาขาวิชาที่เลือกเรียน มีความสามารถในการจดจ่อ กับเป้าหมาย มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า มีความกระตือรือร้นหมั่นฝึกฝน อยู่เสมอ และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2) การมีความอดทน และมีความพยายาม ประกอบด้วย มีความอดทน มีความพยายาม มีความตั้งใจแน่วแน่ และมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ขณะที่ Duckworth (2016) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบความแกร่ง ดังนี้ 1) ความสนใจ (interest) 2) การฝึกฝน (practice) 3) การตั้งวัตถุประสงค์ (purpose) และ 4) ความหวัง (hope)

ตารางที่ 3 สรุปลักษณะประกอบความแกร่ง

องค์ประกอบความแกร่ง	Duckworth et al. (2007)	Duckworth (2016)	ธนพจน์ โปสมิตร (2562)
1. มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย	/		/
2. ความอดทน	/		/
3. ความสนใจ		/	
4. การฝึกฝน		/	
5. การตั้งวัตถุประสงค์		/	
6. ความหวัง		/	
7. ความศรัทธาในสาขาวิชาที่เลือกเรียน			/

สรุปความแกร่ง แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบได้แก่ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความรักในอาชีพ และความอดทน ผู้ศึกษาได้เลือก 3 องค์ประกอบ เนื่องจากสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง และได้นำไปใช้วิเคราะห์และประยุกต์ทำเป็นแบบวัดความแกร่งสำหรับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในสังกัด 14 สโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ลีก 2563 ซึ่งเป็นการแข่งขันฟุตบอลอาชีพระดับสูงสุดของประเทศไทยภายใต้การจัดการของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 252 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในสังกัด 14 สโมสร ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ลีก 2563 กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนของตัวอย่างที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ได้จำนวน 154 คน โดยการเลือกตามสัดส่วนของแต่ละสโมสร และทำการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list) ซึ่งได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาการเป็นนักกีฬาอาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และรางวัลที่ได้รับ ในลักษณะเลือกตอบ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เป็นการพัฒนาจากแนวคิดของ Carron (1980), Caruso et al. (1990) และสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551) เพื่อให้เหมาะสมกับกีฬาฟุตบอล มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านโครงสร้างของร่างกาย เช่น มีปอดแข็งแรงสามารถทนทานต่อการวิ่งเป็นระยะเวลานาน ๆ ได้ 2) ด้านสรีระ เช่น ฉันสามารถรับลูกบอลและควบคุมด้วยการหยุดบอลได้อย่างถูกต้อง 3) ด้านสังคม เช่น ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมทีม และ 4) ด้านจิตใจ เช่น ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) อยู่ในช่วง 0.24-0.83 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88

ตอนที่ 3 แบบวัดพลังสุขภาพจิต เป็นการพัฒนาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2552) เพื่อให้เหมาะสมกับกีฬาฟุตบอล มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น แม้มีเรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ฉันสามารถควบคุมสติและจิตใจให้สงบได้ 2) ด้านกำลังใจ เช่น จากประสบการณ์ทำให้ฉันมีกำลังใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา เช่น การแก้ไขปัญหาก็ทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.28-0.77 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

ตอนที่ 4 แบบวัดความแกร่ง เป็นการสร้างจากแนวคิดของ Duckworth et al. (2007) เพื่อให้เหมาะสมกับกีฬาฟุตบอล มีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรักในอาชีพ 2) ความมุ่งมั่นตั้งใจ และ 3) ความอดทน ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.7-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.24-0.75 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม จำนวน 154 คน ระยะเวลาการจัดเก็บข้อมูลตั้งแต่ สิงหาคม 2563 ถึง กุมภาพันธ์ 2564 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูล ได้ครบสมบูรณ์ 100% แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย
 - 1.1 ความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล
 - 1.2 ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ใช้วิเคราะห์พลังสุขภาพจิต ความแกร่งและการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)
 - 2.1 สถิติทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson correlation coefficient) ระหว่างการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพกับตัวแปรคัดสรรด้านความมั่นคงทางอารมณ์ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ ด้านความรักในอาชีพ และความอดทน
 - 2.2 สถิติทดสอบความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ ด้านความรักในอาชีพ และความอดทนที่ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณแบบ Enter (Multiple linear regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ พลังสุขภาพจิต ความแกร่ง และการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยทางจิตวิทยาของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำแนกตามพลังสุขภาพจิต ความแกร่ง และระดับของการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ปัจจัย	\bar{x}	S.D.	ระดับ
พลังสุขภาพจิตของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ			
1. ด้านกำลังใจ	3.49	0.45	สูง
2. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	3.45	0.50	สูง
3. ด้านการจัดการกับปัญหา	3.32	0.56	สูง
รวม	3.40	0.42	สูง
ความแข็งแกร่งของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ			
1. ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ	3.51	0.47	สูง
2. ด้านความอดทน	3.51	0.56	สูง
3. ด้านความรักในอาชีพ	3.45	0.53	สูง
รวม	3.48	0.47	สูง
การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ			
1. ด้านสังคม	3.48	0.51	สูง
2. ด้านจิตใจ	3.39	0.52	สูง
3. ด้านโครงสร้างของร่างกาย	3.37	0.47	สูง
4. ด้านสรีระ	3.35	0.51	สูง
รวม	3.40	.424	สูง

ตารางที่ 4 แสดงว่า พลังสุขภาพจิตของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านกำลังใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 รองลงมาด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และด้านการจัดการกับปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ตามลำดับ

ความแกร่งของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านมุ่งมั่นตั้งใจ และด้านความอดทนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 เท่ากัน รองลงมาด้านความรักในอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45

การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 รองลงมาด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ด้านโครงสร้างของร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 และด้านสรีระมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพด้วยการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple linear regression analysis) เพื่อพิสูจน์สมมติฐานข้อที่ 3

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยเชิงพหุคูณของปัจจัยทางจิตวิทยาที่ร่วมกันอธิบายความแปรปรวน การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยรวม

ตัวแปร	B	SEb	Beta	t	sig
1. สามารถควบคุมสติและจิตใจให้สงบแม้ไม่สบายใจ	0.66	0.043	0.90	1.522	0.131
2. มีจิตใจที่มั่นคงแม้ผู้อื่นจะพูดในทางที่ไม่ดี	-0.081	0.046	-0.115	-1.770	0.079
3. ยอมรับในความผิดหรือผลที่ตามมา	0.117	0.046	0.173	2.531*	0.013
4. อุดหนุนต่อความยากลำบากเพื่ออนาคต	0.037	0.041	0.060	0.908	0.366
5. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง	0.011	0.041	0.017	0.261	0.794
6. สอนและเตือนตัวเองอยู่เสมอ	0.024	0.044	0.041	0.551	0.583
7. ใช้ความยากลำบากทำให้แข็งแกร่ง	0.077	0.047	0.097	1.655	0.100
8. ความอดทนต่อสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน	0.037	0.044	0.051	0.849	0.398
9. มองโลกในแง่ดีเวลาเจอปัญหา	0.048	0.038	0.075	1.275	0.205
10. จัดการกับปัญหาไม่มีเรื่องหนักใจ	-0.005	0.041	-0.009	-0.126	0.900
11. มีกำลังใจในการแก้ปัญหาในชีวิต	0.105	0.045	0.166	2.345*	0.021
12. มีครอบครัวและคนรอบข้างให้กำลังใจ	0.009	0.039	0.014	0.224	0.823
13. การวางแผนเพื่อเป้าหมายในการใช้ชีวิต	0.007	0.043	0.009	0.153	0.879
14. ความกล้าหาญที่จะเผชิญกับวิกฤติปัญหา	.036	0.043	0.055	0.843	0.401
15. กำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุข	-0.055	0.042	-0.089	-1.317	0.190
16. ไม่แบกรับปัญหาที่หนักเกินความสามารถ	0.900	0.024	0.214	3.664*	0.000
17. การมีประสบการณ์จากการแก้ไขปัญหา	0.011	0.036	0.019	0.306	0.760
18. ใช้เหตุผลในการทำให้ผู้อื่นยอมรับหรือเห็นด้วย	0.030	0.038	0.049	0.786	0.433
19. การเตรียมหาทางออกเมื่อมีปัญหาร้ายแรง	0.087	0.047	0.139	1.829	0.070
20. การรับฟังและยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง	-0.056	0.038	-0.093	-1.473	0.143
21. ความมุ่งมั่นใส่ใจในการฝึกฝนกีฬาฟุตบอล	0.023	0.046	0.028	0.490	0.625
22. ความตั้งใจอุทิศเพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งชัยชนะ	0.033	0.040	0.045	0.815	0.417
23. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในการแข่งขัน	0.086	0.037	0.143	2.294*	0.023
24. ความสนใจในการเป็นนักกีฬาฟุตบอล	-0.055	0.038	-0.089	-1.470	0.144
25. ความรักและศรัทธาในอาชีพนักกีฬาฟุตบอล	0.380	0.041	0.058	0.924	0.357
26. การเป็นนักกีฬาทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะผลักดันตนเอง	0.024	0.044	0.034	0.530	0.597
27. ความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมอย่างหนักและต่อเนื่อง	0.045	0.041	0.075	1.092	0.277
28. ความพยายามทุ่มเทในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	0.118	0.043	0.175	2.737*	0.007
29. ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อยและอุปสรรคจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	-0.015	0.036	-0.024	-0.405	0.686

$$R = .885 \quad R^2 = .784 \quad a = 0.366$$

*อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 5 จากตารางพบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวน 4 ตัว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.885 เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ยอมรับในความผิดหรือผลที่ตามมา มีกำลังใจในการแก้ปัญหาในชีวิต ไม่แบกรับปัญหาที่หนักเกินความสามารถ และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในการแข่งขัน เมื่อพิจารณาค่า R square พบว่าตัวแปรทั้ง 4 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพได้ ร้อยละ 78.40

อภิปรายผล

1. ผลสมมติฐานข้อ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิต ความแกร่งกับการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ พบว่าความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ ด้านความรักในอาชีพ และความอดทนมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาความสำเร็จในกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในทิศทางบวก แสดงได้ว่านักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่มีพลังสุขภาพจิตมีผลทำให้การพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เป็นไปตามแนวคิดพลังสุขภาพจิตคือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552) ซึ่งก็คือเป็นการพัฒนาความสำเร็จในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐกานต์ อยู่เกตุ (2563) พบว่าพฤติกรรมกรรมการพัฒนาตนเองกับความเป็นเลิศของนักกีฬาเปตองทีมชาติไทยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำ ได้แก่ มีความอดทนต่อความยากลำบากเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต และสามารถต่อสู้กับแรงกดดันต่าง ๆ ตลอดจนความตึงเครียดได้ มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง และนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ด้านความรักในอาชีพ และความอดทน ซึ่งเป็นความแกร่งมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนักกีฬาฟุตบอลอาชีพมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ความอดทน เป็นไปตามแนวคิด Duckworth et al. (2007) มี 2 องค์ประกอบ คือความคิดที่จะมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย และการมีความอดทน และมีความพยายาม และสอดคล้องกับงานวิจัยสมบัติ เกตุสม และคณะ (2558) พบว่า แรงจูงใจจะผลักดันให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจ แม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม นักกีฬาที่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ในที่สุด การสร้างทัศนคติ ให้นักกีฬา มีใจรัก และทุ่มเท จึงจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ผลสมมติฐานข้อ 3 นักกีฬาฟุตบอลอาชีพมีพลังสุขภาพจิต ความแกร่ง ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ ด้านความรักในอาชีพ และความอดทนร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ สามารถอธิบายถึงการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพได้ร้อยละ 78.4 ส่วนที่เหลือเกิดจากปัจจัยอื่น โดยที่จากประสบการณ์ทำให้ฉันมีกำลังใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้นสามารถอธิบายถึงการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ซึ่งด้านกำลังใจเป็นส่วนหนึ่งของพลังสุขภาพจิตที่ส่งผลให้มีการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ และฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ที่เป็นด้านความมุ่งมั่นตั้งใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในความแกร่ง ส่งผลให้มีการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nezhad and Besharat (2010) พบว่าพลังสุขภาพจิตกับความแกร่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา และ Hosseini and Besharat (2010) พบว่าพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรส่งเสริมนักกีฬาฟุตบอลอาชีพให้มีกำลังใจ เพื่อพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพให้สูงขึ้น

1.2 ควรให้ความสำคัญพลังสุขภาพจิต ความแกร่งของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิต ความแกร่งให้สูงขึ้นเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาฟุตบอลอาชีพจนประสบความสำเร็จ

1.3 ฝึกพัฒนาทางด้านพลังสุขภาพจิต ความแกร่ง ให้สามารถต่อสู้กับแรงกดดันต่าง ๆ ตลอดจนอดทนต่อความตึงเครียดได้ ถ้ามีการฝึกฝนนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเป็นประจำจะเป็นผลให้เกิดการพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ประสบความสำเร็จได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาถึงปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ปัจจัยด้านการควบคุมอารมณ์ ปัจจัยด้านการมีวินัยในตนเอง ปัจจัยด้านแรงจูงใจ ที่อาจส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

2.2 ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองและวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง และชัดเจนยิ่งขึ้น และควรมีการพัฒนาเครื่องมือแบบวัดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. สำนักงานกิจการโรมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ณัฐกานต์ อยู่เกตุ. (2563). ปัจจัยที่ส่งเสริมความเป็นเลิศของนักกีฬาเปตองทีมชาติไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*, 46(2), 261-269.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper/article/view/246877/167510>
- ธนพจน์ โปสมัคร. (2562). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างกริท (Grit) ของนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม. *วารสารราชพฤกษ์*, 17(1), 59-65.
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Ratchaphruekjournal/article/view/175179/125331>
- นุชนาฏ ธรรมชั้น. (2556). *พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษจังหวัดนครปฐม*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43481>
- ประทุม ม่วงมี. (2555). ปริมาณเทสทอสเตอโรน สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและปริมาณไขมันในเลือดของผู้ชายวัยทองที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย. *วารสารคณะพลศึกษา*. 19(1), 246-261.
- เพชร สุลักษณ์อนวัช. (2559). *ความสำเร็จในอาชีพ เชาว์อารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นตัวแปรสื่อของพนักงานระดับปฏิบัติการ กรณีศึกษา: บริษัทโทรคมนาคมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU Institutional Repository.
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:90241#
- ฟุตบอลไทยลีก. (2563). ในวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. <http://th.wikipedia.org/wiki/ฟุตบอลไทยลีก>
- วิภา บุญแสง. (2555). *คู่มืออบรมหลักสูตร การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น*. บริษัทสานคิด.

- สมบัติ เกตุสม, อนันต์ มาริกัน, สันหทัยญา อรุณธารี, และกัญจน์มณีส พชรบดี. (2558). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดขอนแก่น. รายงานวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์. <http://repository.rmutr.ac.th/handle/123456789/65>
- สมหทัย ภูพะเนียด. (2554). การตั้งเป้าหมายในการทำงานและการรับรู้วัฒนธรรมองค์การที่พยากรณ์ความสำเร็จในงานของบุคลากร: ศึกษาเฉพาะกรณีบุคลากรของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์] มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- สุรัชย์ ทองอินทร์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นและไม่เป็นนักกีฬาของนักกีฬาวัยรุ่นเยาวชนตามทัศนคติของผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬา สังกัดสโมสร สมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ประจำปี พุทธศักราช 2552. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุเทพ เมยไธสง. (2554). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อการบริหารความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาไทยระดับนักเรียน. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2560). คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาวัยรุ่นไทย: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา. บริษัทชั้นแพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.
- Carron, A. (1980). *Social psychology of sport*. Mouvement Publications.
- Caruso, C. M., Dziewaltowski, D. A., Gill, D. L., & McElroy, M. A. (1990). Psychological and physiological changes in competitive state anxiety during noncompetition and competitive success and failure. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 12, 6-20. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.1.6>
- Coutinho, M. (2018). The Role of Mental Toughness in Sport Performance. *Sport Performance*, 1-9. [file:///C:/Users/Dell/Downloads/TheRoleofMentalToughnessinSportPerformance_EliteFTS%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/TheRoleofMentalToughnessinSportPerformance_EliteFTS%20(3).pdf)
- Davis, N. J. (1999). *Resilience: Status of research and research-based programs*. Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1612197X.2014.946947>

- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections*, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
<https://www.bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Hosseini, S., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Nezhad, M. A. S. & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *ANS Adv Nurs Sci*, 19(3), 1-13. <https://doi.org/10.1097/00012272-199703000-00002>
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Human Kinetics.
-