

คุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬา ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬา
แห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรีในการแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ ครั้งที่ 46 ประจำปี 2566
The Psychological Characteristic for the Sports Achievement of Athletes for
Thailand National Sports University in Suphanburi Campus of 46th
Physical Education Games in the Year 2023

ราชันย์ เฉลียวศิลป์¹, อนุชิตร แท้สูงเนิน² และนภาพกร บุญเส็ง³

Rachan Chaliawasil, Anuchit Thaesusngern and Napakhon Boonseng

Received October 28, 2023, Revise February 19, 2024, Accepted March 4, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬา ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง และ ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เป็น นักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่เตรียมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์” ปี 2566 จำนวน 321 คน อายุระหว่าง 18-22 ปี จำแนกออกเป็น เพศชาย จำนวน 220 คน เพศหญิง จำนวน 101 คน ที่เตรียมการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำปี 2566 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบทดสอบบ่งชี้ลักษณะของความสำเร็จทางการ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า คุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬา เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ 1) ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 42.43 คะแนน อยู่ในระดับสูง 2) ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 40.33 คะแนน อยู่ในระดับสูง และ 3) ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจจะทำให้ทราบปัญหาและอุปสรรคทางความคิดและสามารถสร้างแนวทางหรือวิธีการเสริมแรงจูงใจให้นักกีฬามีความกระหายต่อชัยชนะและการพัฒนาทักษะที่แสดงออกทางความสามารถที่ดีมีประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อการแข่งขัน อันจะมีส่วนช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองสู่ระดับความสามารถที่สูงขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: คุณลักษณะทางจิตใจ, ความสำเร็จทางการกีฬา, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, พลศึกษาเกมส์

^{1,2,3} ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษาและสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

Assistant Professor, Program in Physical Education and Program in Sports Science Thailand National Sports University, Suphanburi Campus.

Email: chaliawasil2516@gmail.com



Abstract

The purposes of this research were to study the Psychological Characteristics factors to the sport's achievement in love, earnestness and proud of the playing sport Reward and being famous and Self-controlling for a fully ability of development at the higher level. The research sample were 321 athletes by purposive sampling from Thailand National Sports University, consisting of 220 males and 101 females, aged between 18-22 years, preparing to participate in Year 2023. The measurement tools assessing to the characteristics of sports achievement were the structural validity values at 0.88. Statistics used in data analysis were mean, standard deviation. Research finding indicated that: The Psychological characteristic of sports achievement showed ranking from the most to the least that 1) in the aspect of love, earnestness, and proud of the playing sport were rated at a high level with 42.43 points, 2) in the aspect of self-controlling for a full ability of development was rated at a high level with 40.68 points, and 3) in the aspect of reward and being famous were rated at a moderate level with 33.53 points. Studying mental characteristics will allow you to know problems and obstacles in your thinking and be able to create guidelines or methods to enhance motivation for athletes to have a thirst for victory and to develop skills that express good and effective abilities that result in results. continue the competition This will help athletes to develop themselves to a higher level of ability in the future.

Keywords: Psychological Characteristics, sports achievement, Thailand National Sports University, Physical Education Games

บทนำ

คุณลักษณะทางจิตใจที่ทำให้นักกีฬามุ่งไปสู่ความสำเร็จในระดับสูงสะท้อนถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นบุคคลที่มีความสมดุลระหว่างความรู้สึกของตัวตนกับความสามารถและความยินดีที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี คนที่มีวุฒิภาวะดีจะสามารถเผชิญหน้าและจัดการปัญหาต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบ รักษาสมดุลในชีวิตของตนควบคู่ไปกับการคำนึงถึงผู้อื่นด้วยเสมอ ในทางตรงกันข้ามคนที่ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์จะเป็นคน ที่ไม่มีความสุข ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีประสิทธิภาพ เหล่านี้จะสร้างผลกระทบทางลบ ต่อผู้อื่น โดยเฉพาะกับนักกีฬา การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จ (Lorsereewanich, W. (2009)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี เป็นองค์กรที่ส่งเสริม สนับสนุน และเผยแพร่ กิจกรรมการฝึกสอนกีฬาและการฝึกกีฬาเพื่อการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศและเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีหลักสูตรการ



เรียนการสอนในศาสตร์ด้านการกีฬาที่จะรองรับการพัฒนาการกีฬาของประเทศชาติ และการศึกษาแนวทางพัฒนาการกีฬาสู่ความเป็นเลิศจึงเป็นความสำคัญหนึ่งในพันธกิจของมหาวิทยาลัย นอกจากการศึกษาเรียนรู้การฝึกฝนทางด้านร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายนั้นทางการกีฬายังต้องศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนสมรรถภาพทางจิตใจด้วยดังที่ Chaisri, P. (1991). ได้ให้ความเห็นว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถช่วยในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนทำการแข่งขัน หรือขณะแข่งขันและช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และปัจจุบันพบว่าการดำเนินงานด้านการฝึกซ้อมกีฬาของมหาวิทยาลัยตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาความรู้ของบุคลากรยังไม่สามารถนำพาความสำเร็จสูงสุดที่เป็นเป้าหมายของมหาวิทยาลัยได้ นั่นคือ การก้าวสู่การเป็นผู้นำอันดับ 1 ของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ อันเป็นเป้าหมายที่สำคัญของวิทยาเขตสุพรรณบุรี สอดคล้องกับ ล็อคและคณะ (Locke et al., 1975) ที่สนับสนุนว่า การตั้งเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน คือ มีทิศทางความตั้งใจและการปฏิบัติ ด้วยความพากเพียรพยายาม และการพัฒนายุทธวิธีสร้างแรงจูงใจ ขณะที่นักกีฬาของมหาวิทยาลัยในปัจจุบันมีความตั้งใจฝึกซ้อมในการเตรียมทีมกีฬาของมหาวิทยาลัย และยังพบว่าส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการฝึกซ้อมทางทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ ส่วนการพัฒนาทางจิตใจนั้นยังไม่สามารถรับรองได้ว่าการนำทักษะทางจิตวิทยาที่เป็นองค์ความรู้สำคัญทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาฝึกฝนและนำไปสู่การใช้เพิ่มระดับความสามารถทางการกีฬาได้เด่นชัด จะเห็นได้ว่าความสำเร็จทางการกีฬาไม่ว่าจะเป็นระดับชาติหรือระดับนานาชาตินั้น ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจในสภาวะของการแข่งขันได้ดีมักจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันเสมอ (Samahito, S. (1992); Julwanitpong, T., et al. (2010). ได้กล่าวไว้ว่าการคำนึงถึงคุณลักษณะทางจิตใจต่างๆ ของนักกีฬาเป็นประเด็นที่มีความสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาสำหรับผลงาน 5 ปี ย้อนหลังของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี นั้น มีผลงานอยู่ลำดับที่ 2 มาโดยตลอด และผลงานล่าสุดในปี 2565 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีผลงานอยู่ที่ลำดับ 3 ซึ่งผลงานตกลงมา 1 ลำดับ ฉะนั้นในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์” ประจำปี 2566 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จึงจำเป็นต้องทบทวนและเรียนรู้ในตัวของนักกีฬาอย่างจริงจังทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นแนวทางที่จะยกระดับความสามารถทางการแข่งขันด้านความเป็นเลิศทางการกีฬาของมหาวิทยาลัยสู่เป้าหมายและความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทำการศึกษาค้นคว้าคุณลักษณะทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการกีฬานักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นและเป็นกลไกสำคัญในการเตรียมการฝึกซ้อมนักกีฬาและพร้อมที่จะเสริมสร้างและพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศและก้าวสู่อันดับสูงสุดทางการแข่งขันกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬา ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาเล่น ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง และ ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพของ



นักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 321 คน จำแนกเป็นนักกีฬาชาย จำนวน 220 คน และนักกีฬาหญิง จำนวน 101 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) และ เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

1.1 เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักศึกษาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
- 2) นักศึกษาต้องมีคุณสมบัติในการสมัครเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์” และผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกีฬาของวิทยาเขตสุพรรณบุรี ประจำปี พ.ศ. 2566

3) ยินดีเข้าร่วมการให้ข้อมูลด้วยความเป็นจริง

1.2 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) นักกีฬาไม่ผ่านการคัดเลือกเป็นตัวแทนของวิทยาเขตสุพรรณบุรี
 - 2) ผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวได้ตลอดระยะเวลาการศึกษาข้อมูลวิจัย
2. ตัวแปรที่ศึกษาผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของตัวแปรในการศึกษาการวิจัย ไว้ดังนี้

ตัวแปรต้น ได้แก่ ความสำเร็จทางการกีฬา

ตัวแปรตาม ได้แก่ ลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง และ ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

การทบทวนวรรณกรรม และแนวคิด

การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ต้องอาศัยการฝึกซ้อมและเรียนรู้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬาคือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้นักกีฬาให้ยกระดับสู่ความสามารถสูงสูดนั้น ดังที่ Kwanboonchan. S. (2002);Chaisri, P. (1991); Arphawattanasakul, T. (2009) ได้สรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้ 1) ช่วยในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนทำการแข่งขัน หรือขณะแข่งขัน 2) ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด 3) ช่วยให้ความเข้าใจธรรมชาติและลักษณะของกีฬามากขึ้น รู้ความสนใจ ความต้องการและเป็นแนวทางที่จะเลือกเทคนิคมาใช้กับกีฬาได้เหมาะสม 3) ทำให้นักกีฬารู้จักนำเอาหลักการและวิธีการทางจิตวิทยาไปใช้กับตนเอง เช่น การสร้างพลังจิต การปรับสมาธิให้ตนเอง หรือการจัดการความวิตกกังวลในขณะแข่งขัน สอดคล้องกับ ล็อกซ์และลาธัม (Locke & Latham, 1975) และกิลล์ (Gill, 1986) และโบลตัน (Burton, 1993) นักจิตวิทยาการกีฬา กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคในการ



สร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของความอดทนฝึกหรือเล่นกีฬาเพื่อความสำเร็จของงานนั้นก็มีกระบวนการและองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการตั้งเป้าหมายที่ดีหรือเหมาะสมไว้ 3 ประการ คือ 1) ผลกระทบของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อทิศทาง ความเข้มของงาน ความเพียรพยายาม และการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น 2) องค์ประกอบ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน และ 3) องค์ประกอบทางสถานการณ์ กลไกของการตั้งเป้าหมายที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานหรือการเล่นกีฬา

การทบทวนสภาพปัญหาและแนวทางสู่ความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่อยู่ในอันดับ 3 ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จากทั้งหมด 17 วิทยาเขต จึงต้องการที่จะศึกษาองค์ประกอบของคุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬา ตามแนวคิดของ Julawanitpong, T., et al. (2010). ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาไทย และทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ของแบบวัดความสำเร็จทางการกีฬามีความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง โดยมีค่าไอเกน และความแปรปรวน เท่ากับ 2.83 และ 20.22 (องค์ประกอบที่ 1 ความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น) 2.63 และ 18.75 (องค์ประกอบที่ 2 รางวัลและความมีชื่อเสียง) และ 2.63 และ 18.75 (องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ) และนำมาหาความเชื่อมั่น โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) โดยมีค่าเท่ากับ .88 แสดงให้เห็นว่าแบบวัดลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาตั้งแต่ละองค์ประกอบย่อยและรวม มีความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นอยู่ในระดับเกณฑ์ที่ดี ผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาและทราบแนวคิดของนักกีฬาจะเป็นส่วนช่วยกำหนดแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนานักกีฬาได้ตรงและสอดคล้องกับคุณลักษณะทางจิตใจของตัวนักกีฬาเองและเป็นส่วนสำคัญในการบริหารจัดการทีมอย่างมีประสิทธิภาพและนำพานักกีฬาสู่ความสำเร็จต่อไป ดังภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์” ประจำปี 2566 โดยผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เป็นนักกีฬาตัวแทนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จำนวน 321 คน ทำการศึกษาข้อมูลด้วยแบบทดสอบลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอันมีรายละเอียด ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. แบบทดสอบลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา พัฒนาขึ้นโดย Julawanitpong, T., et al. (2010). เป็นมาตรวัด 5 อันดับทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง จาก การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ของ แบบวัดความสำเร็จทางการกีฬาที่มีความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง โดยมีค่าไอเกน และความแปรปรวน เท่ากับ 2.83 และ 20.22 (องค์ประกอบที่ 1 ความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น) 2.63 และ 18.75 (องค์ประกอบที่ 2 รางวัลและความมีชื่อเสียง) และ 2.63 และ 18.75 (องค์ประกอบที่ 3 การควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ) และนำมาหาความเชื่อมั่น โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) โดยมีค่าเท่ากับ .88

แบบวัดชี้ให้เห็นลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬาสำหรับตัวนักกีฬาเอง 3 ด้าน ได้แก่

- 1.1 ความรัก มุ่งมั่นและภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น
- 1.2 รางวัลและความมีชื่อเสียง
- 1.3 การควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

การประเมินผล

แบบวัดลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา เป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 อันดับ (อันดับ 1 ไม่ตรงกับความคิดของฉัน และอันดับ 5 ตรงมากที่สุดกับความคิดของฉัน) จำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยคือ 1) ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 4 11 12 และ 13 และ 2) ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1 2 3 8 และ 14 และ 3) ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่ 5 6 7 9 และ 10

การคิดคะแนน : แปลผลรวมทุกด้านหรือ: แปลผลทีละด้าน โดยใช้คะแนนในแต่ละด้านบวกกัน แล้วแทนค่าในสูตรโดยใช้จำนวนข้อในแต่ละด้านเป็นตัวหารแทนค่าตามสูตร

$$\frac{\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$$

จำนวนข้อทั้งหมด

การแปลผลคะแนน : นำคะแนนที่ได้มาจัดลำดับความสำคัญเป็น 5 ระดับ ด้วย

43-50 คะแนน หมายถึง ระดับสูงมาก

35-42 คะแนน หมายถึง ระดับสูง

27-34 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง



19-26 คะแนน หมายถึง ระดับต่ำ

10-18 คะแนน หมายถึง ระดับต่ำมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ขออนุญาตเก็บข้อมูลนักกีฬากีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบคุณลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 23-31 สิงหาคม 2566 เพื่อไม่ให้ส่งผลต่อการฝึกซ้อมและเป็นการรบกวนสภาพทางจิตใจของนักกีฬา

2. ก่อนทำการทดสอบได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยและข้อปฏิบัติในการตอบคำถามในแบบทดสอบคุณลักษณะความสำเร็จทางการกีฬาที่ใช้เวลาในการตอบคำถามไม่เกิน 1 นาทีต่อบุคคล

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยจำแนกข้อมูลออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้าน ความรัก มุ่งมั่นและภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น 2) ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง และ 3) ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มเต็มศักยภาพ

4. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลของแต่ละด้านที่ศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำผลคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบคุณลักษณะความสำเร็จทางการกีฬา มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนคุณลักษณะของความสำเร็จทางการกีฬา 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้าน ความรัก มุ่งมั่นและภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น 2) ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง และ 3) ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มเต็มศักยภาพ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง คุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์” ประจำปี 2566 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากแบบทดสอบความสำเร็จทางการกีฬาในรูปตารางข้อมูลและความเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. การทดสอบคุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสุพรรณบุรี พบว่า

สามารถวิเคราะห์ความสำเร็จทางการกีฬา โดยจำแนกเป็นรายด้าน จำนวน 3 ด้าน ตามตาราง 1-3 ตามลำดับ ดังนี้



ตาราง 1 ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตสุพรรณบุรี

องค์ประกอบ	จำนวน		(ชาย)		คะแนน		ค่าเฉลี่ยรวม		แปลผล/ ระดับ
	ชาย	หญิง	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1) มีใจรักและชอบในกีฬาที่ตนเองเล่น	220	101	43.36	0.781	43.76	0.818	43.57	0.799	สูงมาก
2) มีความมุ่งมั่นและตั้งใจกับฝึกซ้อมและแข่งขัน	220	101	42.13	0.665	42.77	0.789	42.45	0.727	สูง
3) มีความภาคภูมิใจกับการเป็นนักกีฬาของตนเอง	220	101	42.54	0.726	45.64	0.548	42.59	0.637	สูง
4) ครอบครัวยุคและผู้ปกครองชื่นชมและยินดีกับท่าน	220	101	41.59	0.786	40.69	0.897	41.14	0.841	สูง
	ค่าเฉลี่ยรวม						42.43	0.751	สูง

จากตาราง 1 พบว่า สามารถเรียงลำดับคะแนนจากสูงสุดไปหาต่ำสุดของนักกีฬาชายและหญิง ดังนี้ นักกีฬาชาย 1) คะแนนด้านมีใจรักและชอบในกีฬาที่ตนเองเล่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.781 อยู่ในระดับสูงมาก 2) คะแนนด้านมีความภาคภูมิใจกับการเป็นนักกีฬาของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.54 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.726 อยู่ในระดับสูง 3) คะแนนด้านมีความมุ่งมั่นและตั้งใจกับฝึกซ้อมและแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.665 อยู่ในระดับสูง และ 4) คะแนนด้านครอบครัวยุคและผู้ปกครอง ชื่นชมและยินดีกับท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.786 อยู่ในระดับสูง

นักกีฬาหญิง 1) คะแนนด้านมีความภาคภูมิใจกับการเป็นนักกีฬาของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.64 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.548 อยู่ในระดับสูงมาก 2) คะแนน ด้านมีใจรักและชอบในกีฬาที่ตนเองเล่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.818 อยู่ในระดับสูงมาก 3) คะแนนด้านมีความมุ่งมั่นและตั้งใจกับฝึกซ้อมและแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.77 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.789 อยู่ในระดับสูง และ 4) คะแนนด้านครอบครัวยุคและผู้ปกครอง ชื่นชมและยินดีกับท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.69 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.697 อยู่ในระดับสูง

สำหรับค่าเฉลี่ยรวมของคะแนน เท่ากับ 42.43 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.751 อยู่ในระดับสูง



ตาราง 2 ด้านรางวัล และความมีชื่อเสียงของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

องค์ประกอบ	จำนวน		(ชาย) คะแนน (หญิง)		ค่าเฉลี่ยรวม		แปลผล/ ระดับ		
	ชาย	หญิง	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
1) ได้รับเหรียญรางวัล	220	101	35.36	1.055	35.14	1.157	35.25	1.106	ปานกลาง
2) ได้รับเงินรางวัล	220	101	30.27	1.039	31.08	1.015	30.67	1.027	ปานกลาง
3) ได้เป็นนักกีฬาดีเด่น	220	101	30.76	1.182	25.84	1.144	28.30	1.163	ปานกลาง
4) มีชื่อเสียง และมีคนรู้จักมากมาย	220	101	33.03	1.245	32.07	1.378	32.55	1.311	ปานกลาง
5) การที่ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน เช่น ตัวจริง หรือทีมเขตหรือทีมชาติ	220	101	39.81	0.979	41.98	1.111	40.89	1.045	สูง
			ค่าเฉลี่ยรวม				33.53	1.130	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า สามารถเรียงลำดับคะแนนจากสูงสุดไปหาต่ำสุดของนักกีฬาชายและหญิง ดังนี้ นักกีฬาชายมีคะแนนขององค์ประกอบ 1) คะแนนด้านการที่ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน เช่น ตัวจริง หรือทีมเขตหรือทีมชาติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.81 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.979 อยู่ในระดับสูง 2) คะแนนด้านได้รับเหรียญรางวัล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.36 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.055 อยู่ในระดับปานกลาง 3) คะแนนด้าน มีชื่อเสียง และมีคนรู้จักมากมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.03 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.245 อยู่ในระดับปานกลาง 4) คะแนนด้านได้เป็นนักกีฬาดีเด่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.76 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.182 อยู่ในระดับปานกลางและ 5) คะแนนด้านได้รับเงินรางวัล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.039 อยู่ในระดับปานกลางนักกีฬาหญิง 1) คะแนนด้านการที่ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน เช่น ตัวจริง หรือทีมเขตหรือทีมชาติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.98 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.111 อยู่ในระดับสูง 2) คะแนนด้านได้รับเหรียญรางวัล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.14 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.157 อยู่ในระดับปานกลาง 3) คะแนนด้านมีชื่อเสียง และมีคนรู้จักมากมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.07 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.378 อยู่ในระดับ ปานกลาง 4) คะแนนขององค์ประกอบด้านได้รับเงินรางวัล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.015 อยู่ในระดับปานกลาง 5) คะแนนขององค์ประกอบด้านได้เป็นนักกีฬาดีเด่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.84 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.144 อยู่ในระดับต่ำ สำหรับค่าเฉลี่ยรวมของคะแนน เท่ากับ 33.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.130 อยู่ในระดับปานกลาง



ตาราง 3 คะแนนด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

องค์ประกอบ	จำนวน		(ชาย) คะแนน		(หญิง)		ค่าเฉลี่ยรวม		แปลผล/ ระดับ
	ชาย	หญิง	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1) เล่นได้เต็มศักยภาพของตนเอง	220	101	43.21	0.713	42.27	0.789	42.74	0.751	สูง
2) มีระเบียบวินัยในการเป็นนักกีฬา	220	101	41.31	0.782	41.88	0.862	41.59	0.822	สูง
3) สามารถควบคุมตนเองได้	220	101	40.95	0.805	42.87	0.792	41.91	0.798	สูง
4) ทักษะหรือสถิติของตนเองดีขึ้น	220	101	38.82	0.870	36.03	1.020	37.42	0.945	สูง
5) บรรลุเป้าหมายสูงสุดในการเล่นกีฬาของตนเอง	220	101	38.14	0.994	37.92	1.073	38.03	1.033	สูง
			ค่าเฉลี่ยรวม				40.33	0.869	สูง

จากตาราง 3 พบว่า สามารถเรียงลำดับคะแนนจากสูงที่สุดไปหาต่ำสุดของนักกีฬาชายและหญิง ดังนี้ นักกีฬาชาย 1) คะแนนด้านเล่นได้เต็มศักยภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.713 อยู่ในระดับสูง 2) คะแนนด้านมีระเบียบวินัยในการเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.782 อยู่ในระดับสูง 3) คะแนนด้านสามารถควบคุมตนเองได้ มีค่าเท่ากับ 40.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.805 อยู่ในระดับสูง 4) คะแนนด้านทักษะหรือสถิติของตนเองดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38.82 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.870 อยู่ในระดับสูง และ 5) คะแนนด้านบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการเล่นกีฬาของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38.14 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.994 อยู่ในระดับสูง นักกีฬาหญิง 1) คะแนนด้านสามารถควบคุมตนเองได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.87 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.792 อยู่ในระดับสูง 2) คะแนนด้านเล่นได้เต็มศักยภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.789 อยู่ในระดับสูง 3) คะแนนด้านมีระเบียบวินัยในการเป็นนักกีฬามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.88 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.862 อยู่ในระดับสูง 4) คะแนนด้านบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการเล่นกีฬาของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.073 อยู่ในระดับสูง และ 5) คะแนนด้านทักษะหรือสถิติของตนเองดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.42 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.945 อยู่ในระดับสูงสำหรับค่าเฉลี่ยรวมของคะแนน เท่ากับ 40.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.869 อยู่ในระดับสูง



สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผลตามลำดับการนำเสนอ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย จากการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี สามารถสรุปได้ว่า นักกีฬาทั้งชายและหญิงมีแนวคิดต่อความสำเร็จทางการกีฬาที่เป็นไปในลักษณะที่เหมือนกัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 “พลศึกษาเกมส์ ปี 2566” คือ มีความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น เป็นลำดับแรก และมีการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพเป็นลำดับรอง และมีความต้องการรางวัลและความมีชื่อเสียงเป็นลำดับท้าย รายละเอียด ดังนี้

- 1) ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 42.43 คะแนน อยู่ในระดับสูง
- 2) ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 40.33 คะแนน อยู่ในระดับสูง
- 3) ด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยคุณลักษณะทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี สามารถอภิปรายผลคุณลักษณะทางจิตใจใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น อาจเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นทุนเดิมอยู่แล้วเพราะสมัครเข้ามาเรียนรู้ในศาสตร์ทางการกีฬาและโดยส่วนมากก็จะเป็นนักกีฬามาก่อน จึงสะท้อนแนวคิดของนักกีฬาชายและหญิงอันมีคุณลักษณะของความภาคภูมิใจกับการเป็นนักกีฬาของตนเอง มีใจรักและชอบในกีฬาที่ตนเองเล่น มีความมุ่งมั่นและตั้งใจกับฝึกซ้อมและแข่งขัน และมีการสนับสนุนจากครอบครัวและผู้ปกครองเหมือนกัน ซึ่งความรักเชื่อมั่นในตนเองเกิดแรงจูงใจและมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดีในการเล่นกีฬา เป็นเพราะว่า การที่นักกีฬารับรู้ได้ว่าตนเองได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่ดีจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการจูงใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น รักและทุ่มเทการฝึกซ้อมกีฬาโดยไม่มีอุปสรรคใด ๆ ในการเล่นกีฬาจึงแสดงออกทางความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ Siripatt, A. (2014) ที่กล่าวว่า การทำให้ตนเองรับรู้สภาวะทางอารมณ์และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถควบคุมตนเองสู่มาตรฐานหรือความสามารถเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับ Panuthai, C. (2019). กล่าวว่า การมีความมั่นใจในตนเองและมีความคิดแง่บวกจะช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และเพิ่มความสามารถทางการกีฬา อีกทั้ง Yeemin, W., et al. (2008). กล่าวว่า ยุทธวิธีทางจิตใจ คือ ความกล้าหาญ การตัดสินใจที่ดี มีจิตใจ มีสมาธิมั่นคง มีความเชื่อมั่นในการจัดการแต่ละสถานการณ์ทางการกีฬาจะสามารถประสบความสำเร็จทางการกีฬาได้ดีแสดงให้เห็นว่าสภาวะของแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นและความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญแรกเริ่มของการเล่นกีฬาของนักกีฬาทุกคน



2. ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ พบว่า นักกีฬาชายมีความโดดเด่นในการเล่นได้เต็มศักยภาพ สำหรับนักกีฬาหญิง มีความโดดเด่นในด้านการควบคุมตนเองและมีระเบียบวินัย ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 2 อย่างเป็นคุณลักษณะสำคัญทางจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงออกซึ่งความเป็นเลิศทางการกีฬาสำหรับบุคคล จะเห็นได้ว่า สภาพลักษณะทางความคิดที่แตกต่างระหว่างเพศทำให้ทราบว่า นักกีฬาชายจะมีแนวคิดมุ่งเน้นไปที่การฝึกทักษะและพัฒนาให้มีความสามารถสูงสุดเป็นสำคัญส่วนนักกีฬาหญิงมีแนวคิดที่จะมุ่งเน้นการสร้างระเบียบวินัยก่อนการพัฒนาทักษะ ซึ่งความคิดทั้ง 2 ลักษณะนี้สามารถพัฒนาไปสู่ความสามารถสูงสุดทางการกีฬาได้ดีเช่นกัน สอดคล้องกับ Kwanboonchan. S. (2002) ที่ได้กล่าวไว้ในองค์ประกอบของความเป็นเลิศทางการกีฬาในส่วนขององค์ประกอบทางจิตใจว่า การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิและความตั้งใจ สามารถควบคุมตนเองในการเล่นและคงความมุ่งมั่น เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ที่ต้องฝึกตั้งแต่ในช่วงการฝึกซ้อมที่เป็นช่วงการพัฒนาความสามารถก่อนการนำความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขัน ความมุ่งมั่นทุ่มเทจึงเป็นหลักเริ่มต้นของการก้าวสู่ความสำเร็จในทุกประการ ประกอบกับ Suwan S, et al. (2019) กล่าวว่าบุคคลแต่ละคนพยายามหาแนวทางในการควบคุมสมาธิของตนเองอยู่แล้วเพื่อที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและควบคุมพยาธิสภาพอื่น ๆ อันเป็นเป้าหมายเดียวที่จะสามารถควบคุมสภาพการแข่งขันทหรือโอกาสของความคลาดเคลื่อนในการแสดงความสามารถที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาได้

3. ด้านด้านรางวัลและความมีชื่อเสียง พบว่า นักกีฬาชายและหญิงมีคุณลักษณะที่แสดงออกทางความคิดคล้ายคลึงกัน คือ ด้านความต้องการชื่อเสียงและเงินรางวัลยังไม่ใช่เป้าหมายที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาในเกมส์ของกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 จึงเสมือนว่านักกีฬามีแรงจูงใจในทางการแข่งขันน้อยเลยไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อมในการพัฒนานักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ไม่คำนึงถึงการสร้างแรงกระตุ้นและการสนับสนุนที่จูงใจอย่างเพียงพอในการที่จะทำให้นักกีฬาที่มีความกระหายและความอยากที่จะคว้าแชมป์หรือรางวัลชนะเลิศและสร้างความเชื่อมโยงให้เห็นถึงบริบทหรือเส้นทางของนักกีฬาอาชีพที่ต้องมีความสามารถอันเป็นเลิศทางการกีฬาที่จะนำพานักกีฬาไปสู่ความสำเร็จ นักกีฬาจึงสร้างสมเฉพาะความสามารถเฉพาะตัวเพียงหวังเพื่อการใช้ประกอบวิชาชีพนักพลศึกษาเท่านั้นเอง สอดคล้องกับทฤษฎีของแมคเคลแลนด์และแอทคินสัน (McClelland-Atkinson theory) อ้างถึงใน Kanchanakif, S., et al. (1999). อธิบายว่า แรงจูงใจที่ต้องการสู้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์หรือถอยหนีความล้มเหลวคือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อันเป็นองค์ประกอบที่เกิดจากความต้องการที่ประสบผลสำเร็จด้วยความต้องการที่จะถอยหนีความล้มเหลวหรือสิ่งจะพัฒนาได้เพิ่มขึ้นจากผลลบคือแรงจูงใจภายนอกที่เข้ามามีอิทธิพลและความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาจึงแสดงความสามารถออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน อธิบายได้ว่านักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรีขาดแรงจูงใจในการกระตุ้นให้เกิดความกระหายในชัยชนะในการแข่งขันกีฬาให้ได้รับรางวัลและความมีชื่อเสียงซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาในขณะที่ตัวนักกีฬาเองนั้นมีคุณลักษณะของความภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่นและมีศักยภาพเพียงพอต่อการแข่งขันให้ได้รับชัยชนะ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวเป็นความสำคัญทางจิตวิทยาการกีฬาที่นอกจากนักกีฬาจะต้องฝึกฝนและพัฒนาทางด้าน



ร่างกายและทักษะทางกีฬาแล้วยังต้องเรียนรู้และให้ความสำคัญทางจิตวิทยาด้วย ดังที่ Arphawattanasakul, T. (2009) ได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาว่า สามารถช่วยในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจให้นักกีฬา ก่อนทำการแข่งขัน หรือขณะแข่งขัน และ ช่วยพัฒนาทักษะเกิดและขีดความสามารถทางการกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และ Kemarat, S. (2010). กล่าวว่า การอธิบายข้อผิดพลาดให้นักกีฬาได้รับรู้และทราบข้อมูลของตนเองจะทำให้ นักกีฬาเกิดความพยายามและมุ่งมั่นเพิ่มระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในความสำเร็จของการแสดงความสามารถ และยังสอดคล้องกับ Suksawaeng, S. (2017). ที่กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาที่จะทำให้ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาพัฒนาก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ Sritae, N.. (2013). กล่าวว่า การมองเห็นความสำคัญระหว่างร่างกายและจิตใจในการเล่นกีฬาจะเป็นข้อได้เปรียบสำหรับผู้ฝึกสอนซึ่งจะช่วยในการตัดสินใจ การประเมินความสามารถของนักกีฬาที่จะสื่อสารและนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปสู่การปฏิบัติของนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจจึงเป็นวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาที่จะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติและลักษณะของนักกีฬามากขึ้น การรับรู้ถึงความสนใจและความต้องการของนักกีฬาจะสามารถพัฒนาแนวทางในการบริหารจัดการทางการกีฬาในทุกระดับของพัฒนาการที่พอเหมาะ การรู้จักนำเอาหลักการและวิธีการทางจิตวิทยาไปใช้ในทางการกีฬาจึงสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในทางกีฬาอย่างที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจจะทำให้ทราบปัญหาและอุปสรรคทางความคิดและสามารถสร้างแนวทางหรือวิธีการเสริมแรงจูงใจให้นักกีฬามีความกระหายต่อชัยชนะและการพัฒนาทักษะที่แสดงออกทางความสามารถที่ดีมีประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อการแข่งขัน อันจะมีส่วนช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองสู่ระดับความสามารถที่สูงขึ้นต่อไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬา ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรีในการแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ ครั้งที่ 46 ประจำปี 2566 ได้ค้นพบองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1. แนวคิดพื้นฐานของนักกีฬาด้านความรัก มุ่งมั่น และภาคภูมิใจในกีฬาที่เล่น และ ด้านการควบคุมตนเองเพื่อการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ อันจะส่งผลให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจภายในที่เป็นแรงขับอันจะมีส่วนช่วยในการกระตุ้นสมรรถนะหรือความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. แนวคิดที่จะช่วยควบคุมความรู้สึกของนักกีฬาทางด้านลบไปสู่ความรู้สึกดีในด้านบวกซึ่งจะเป็นวิธีการเสริมความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเองที่จะแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
3. แนวคิดหรือวิธีการบริหารจัดการสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจให้สมดุล



เอกสารอ้างอิง

- ฉัตรตระกูล ปานอุทัย. (2562). ผลการฝึกในภาวะพร้อมออกซิเจนที่มีความหนักต่างกันที่มีต่อสภาวะอารมณ์และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด. ปรียญานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, และคณะ.(2553). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทย. วารสารวิทยาศาสตร์ออกกำลังกายและการกีฬา, 7, 1-14.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช. (2552). วุฒิภาวะทางอารมณ์: ปัจจัยสำคัญของคนที่ทีมงานองค์กรที่ประสบความสำเร็จ (ตอนที่ 1). Go training magazine (24), 12. สืบค้นเมื่อ 15 พ.ย. 2555 จาก <http://www.radompon.com/resourcecenter/?q=node/47>.
- วิชัย ยี่มิน, และคณะ (2561) ปัจจัยทางจิตใจและยุทธวิธีทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลชั้นเลิศ: จำแนกตามตำแหน่งการเล่น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา.18(1).66
- พานิช ไชยศรี. (2534). หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- นิกร สีแล. (2556). พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. ชุมพร: ชุมพรปรินแอนดิไซน์.
- สมบัติ กาญจนกิจ, และ สมหญิง จันทร์ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2545). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชริน เขมรัตน์. (2562). จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐานแนวทางการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพิตร สมานโต. (2535). จิตวิทยาการกีฬากับโค้ช. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โสภิต สุวรรณเวลา, และคณะ (2562). ความวิตกกังวลและการจัดการความวิตกกังวลของผู้ปกครองที่มีบุตรป่วยเข้ารับการรักษา ในหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรมโรงพยาบาลศูนย์ตรัง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี้อุดรดิตถ์, 11, (1)55.
- สำราญ สุขแสง. (2560). การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับนักมวยไทยอาชีพ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชามวยไทยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- อาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2557). การจินตภาพทางการกีฬาแบบแพ็ทเลป(PETTLEP), วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 15(2),1-12.
- Burton, D. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant. (1993). Goal setting in sport. *Handbook of research on sport psychology*, (p.21). New York: McMillian.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1975). A theory of goal setting and task performance. *Journal of applied psychology* 60 (3), 340.



Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistics (3rd ed.)*. New York: Harper Collins.

Translates in Thai Reference

Arphawattanasakul, T. (2009), *Principles of sports science in sports coaching*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Chaisri, P. (1991). *Principle in sports science*. Bangkok: Department of Physical Education.

Julawanitpong, T., et al. (2010). The development of sport psychology questionnaire. *Journal of Exercise and Sport Science (Thai version)*, 7, 1-14.

Julawanitpong, T., et al. (2010). *The mental toughness structural relationships for Thai athletes*. Bangkok: Sports science department, Sports authority of Thailand.

Kwanboonchan. S. (2002). *Sports psychology*. Bangkok: Thaiwattanapanich.

Kanchanakif, S., et al. (1999). *Sports psychology (theory to practice)*. Bangkok: Chulalongkorn University

Kemarat, S. (2010). *The fundamental of sports psychology (methods and uses)*. Bangkok: Thammasat University.

Lorsereewanich, W. (2009). Emotional maturity: Factors, person, team, and success organization (part 1). Go training magazine (24) search on 5 May 2012. from <http://www.radompon.com/resourcecenter/?q=node/47>

Panuthai, C. (2019). *Effects of hypoxia training at different intensity on mood state and maximum oxygen consumption*. Dissertation, Ph.D, Srinakharinwirot University, Bangkok.

Samahito, S. (1992). *Sports psychology for coach*. Bangkok: Kasetsart University.

Srilae, N.. (2013). *Fundamental of sports science*. Chumphon: Chumphon printed and design.

Suksawaeng, S. (2017). *Physical Toughness program for Muaythai professional*. M.A. (thesis), Muaythai study, Graduate School. Rajabhat Mooban Jombueg University.

Khuanboonchan, Supanee. (2002). **Sports psychology**. Bangkok: Thaiwattanapanit

Suwan S, et al. (2019). Anxiety and Anxiety management of Parents with ill children admitted to Pediatric Department Trang Center Hospital. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 11(1), 55.

Siripatt, A. (2014). The PETTLEP imagery model for sport. *Journal of Sports Science and Health*, 15(2), 1-12.



Yeemin, W., et al. (2008). Mental factors and strategies for Futsal training excellence. *Journal of Sport Science and technology*.18(1), 66.

Wongchaturaphat, N., et al, (2008). *Factors effecting to guidelines mental toughness of Sepak trakraw players*. Chonburi: Bangkok: Sports science department, Sports authority of Thailand and Faculty of sports science. Burapha University.

