ISSN: 2586-923X E-ISSN: 2630-0362

JMND
Journal of MCU NakhonDhat
วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์

ปีที่ 11 ฉบับที่ 9 (กันยายน) : Vol.11 No.9 (September 2024)
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND
pp: 250-260

บทความวิจัย : Research article

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย*

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS MENTAL FITNESS STRESS MANAGEMENT AND POTENTIAL DEVELOPMENT WITH SPORT SKILLS OF UNIVERSITY ATHLETES

พรวิจักษณ์ ครุฑกะ[1*], ชมสุภัค ครุฑกะ[2]
Pornvijak Cruthka[1*], Chomsupak Cruthka[2]
[1]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
[1]Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok, Thailand
[2]นักวิชาการอิสระ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
[2]Independent Scholar, Bangkok, Thailand
*Corresponding author E-mail: pornvijak.c@ku.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ กับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย เป็นวิจัยเชิงบรรยาย กรอบแนวคิดการวิจัยใช้แนวคิดของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยประเภททีม จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม มีค่าความตรงตามเนื้อหา .60 - 1.00 และค่าความเชื่อมั่นสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ ทักษะทางกีฬา และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .917, .909, .919, .780 .941 และ .966 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า 1) นักกีฬามหาวิทยาลัยมีความคิดเห็นพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย อยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง ส่วนความคิดเห็นพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า สมรรถภาพทางจิตและสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .644, .643 ตามลำดับ) การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .732, .724 ตามลำดับ)

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, สมรรถภาพทางจิต, การจัดการความเครียด, การพัฒนาศักยภาพ, ทักษะทางกีฬา

---

* Received August 28, 2024; Revised September 15, 2024; Accepted September 23, 2024

Abstract

The objectives of this research were to 1) Study the concerning physical fitness; mental fitness; stress management; potential development and sport skills of University athletes. Furthermore, the researchers study 2) The relationship between physical fitness; mental fitness; stress management and potential development with sport skills of University athletes. This is descriptive research, and used to conceptual framework of physical fitness; mental fitness; stress management; potential development and sport skills of University athletes. The sample was 400 athletes of university using multi-stage sampling method. The instrument used for data collection was questionnaire. Testing for quality, the researchers found that the instruments evinced content validity 0.60 - 1.00, and reliability of physical fitness; mental fitness; stress management; potential development; sport skills and reliability of overall questionnaire at the levels of .917, .909, .919, .780 .941 and .966 respectively. The researchers analyzed the data collected in terms of frequency, percentage, mean and standard deviation. In addition, Pearson product moment correlation coefficient. The researchers found that 1) The opinions concerning behavior to practicum regarding physical fitness, mental fitness, stress management and sport skills of University athletes at a level often. As for potential development at a level every time. 2) The correlational analysis revealed that mental fitness and physical fitness significantly positively correlated with sport skills of University athletes at the low level with the statistical significance at .01 level (r = .644, .643 respectively). The stress management and potential development significantly positively correlated with sport skills of University athletes at the high level with the statistical significance at .01 level (r = .732, .724 respectively).

Keywords: Physical Fitness, Mental Fitness, Stress Management, Potential Development, Sport Skills

บทนำ

กีฬาได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย จึงได้มีความพยายามที่จะพัฒนากีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งในภาครัฐและเอกชน ซึ่งรัฐบาลให้ความสำคัญในการพัฒนากีฬาเพื่อยกระดับมาตรฐานกีฬาของไทยให้เท่าเทียมอารยประเทศ สามารถเข้าแข่งขันระดับนานาชาติ และพยายามผลักดันให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาหลายรายการ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น โดยมีการปูพื้นฐานที่ดี และต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่ายเพื่อการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศด้วยกระบวนการดำเนินงานที่มีการวางแผน มีจุดมุ่งหมายและกำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงของการแข่งขันกีฬาที่มุ่งหวังประสิทธิภาพของนักกีฬาในมิติกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เพื่อสร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความสามัคคี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ให้แก่ เด็กและเยาวชน เพื่อเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และเป็นมิติที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความภูมิใจในความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้งของตนเอง และของคนทั้งชาติในทุกระดับของความสำเร็จของนักกีฬาจะนำไปสู่ชื่อเสียง และความเจริญด้านต่าง ๆ ของประเทศ (อัษ แสนภักดี, 2558) นอกจากนี้นโยบายพัฒนาการกีฬาแห่งชาติในประเด็นการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพส่งเสริมความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคนพิการเพื่อความเป็นเลิศ การสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางการกีฬาที่ยั่งยืน รวมทั้งการสนับสนุนการยกระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ให้เข้าสู่มาตรฐานสากล (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566) การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งในทุกประเภทกีฬา นักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อม

ทั้งร่างกาย และจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง ดังนั้น การเตรียมทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการแข่งขันเพื่อให้มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันตลอดเวลา แต่ปัญหาในการเตรียมทีมที่สำคัญ คือ การคัดเลือกและการฝึกซ้อมนักกีฬา การแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการคัดเลือกตัวนักกีฬาให้มีความโปร่งใสและยุติธรรม มีการแจ้งวิธีการตัดสินและการประกาศผล จำนวนนักกีฬา วิธีดำเนินการ และระยะเวลาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา สำหรับปัญหาการเตรียมทีมกีฬาควรจัดให้มีนักกายภาพบำบัดระหว่างการฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน การนำจิตวิทยามาใช้ในการฝึกซ้อม การตั้งเป้าหมายในการแข่งขันให้นักกีฬา และการจัดโปรแกรมด้านนันทนาการเพื่อการผ่อนคลายแก่นักกีฬาระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อมจะก่อให้เกิดการพัฒนาทางศักยภาพของนักกีฬาที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการกีฬาและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ (เหมราช ถึงเจริญ และคณะ, 2564)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่อธิบายถึงการนำไปสู่การปรับพฤติกรรมในการพัฒนาทางด้านกีฬาใช้เพื่อเตรียมความพร้อมสมรรถภาพทางจิตใจ ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะ และสมรรถภาพทางกาย โดยใช้หลักการทางจิตวิทยา ประกอบด้วย แรงจูงใจทางการกีฬา ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความเครียดทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา และการกำหนดเป้าหมาย สำหรับการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬา ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน มาใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์ที่แตกต่างกันเพื่อพัฒนาขีดความสามารถนักกีฬาให้เต็มศักยภาพ (กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์, 2565) นอกจากนี้นักกีฬาต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและทีม รู้จักประสานด้านต่าง ๆ เช่น การประสานการฝึกการเล่น รู้จักสร้างสุขภาพส่วนบุคคลให้อยู่ในสภาพพร้อมทุกระยะ ศึกษาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมกีฬาที่เล่นให้ลึกซึ้ง รู้จักพัฒนาด้านบุคลิกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม คือ พัฒนาตนเอง สร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับแต่ละชนิดกีฬา (บงกช จันทร์สุขวงศ์, 2562) การเตรียมพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬา การแสดงความสามารถ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น เป็นแหล่งสร้างความเชื่อมั่นทางกีฬาที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (เชาวรัตน์ เขมรัตน์ และคณะ, 2565)

จุฬาลักษณ์ เย็นกล่ำ ระบุว่าทักษะ คือ วิธีการใช้เทคนิคเปลี่ยนแปลงการเล่นได้อย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง รวดเร็ว ซึ่งขับเคลื่อนโดยความคิดและสมรรถภาพทางกาย ความสามารถทางกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ ทักษะกีฬา ซึ่งหมายรวมถึงเทคนิคและกลยุทธ์ด้านกีฬา สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน พลังหรือกำลัง ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว และสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ การรู้จักควบคุมความตื่นเต้นและความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การสร้างแรงจูงใจ และการเสริมแรงกระตุ้นต่าง ๆ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ เกิดขึ้นจากการเรียนและการฝึก เทคนิคและ กลยุทธ์ด้านกีฬา ฝึกเสริมสร้างร่างกายนักกีฬาให้มีความแข็งแรงอดทนมีพลัง หรือกำลังความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนั้น ผู้ฝึกสอนยังจะต้องสร้างนักกีฬาให้มีความพร้อมด้านจิตใจ ความมีระเบียบวินัย ความขยัน และเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม รู้จัก ดูและรักษาสุขภาพ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งรวมถึงการพักผ่อนด้วย (จุฬาลักษณ์ เย็นกล่ำ, 2565) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Hunchenko, V., et al. เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายพิเศษของนักกีฬาวอลเล่ย์บอลชายหาด กับระดับเทคนิคของการเล่นวอลเล่ย์บอลชายหาด เป็นการพัฒนานักกีฬาให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลต่อทักษะและเทคนิคการเล่นกีฬา และเพิ่มความสามารถในการกระโดดเสิร์ฟบอล ปรับปรุงคุณภาพจำนวนการเสิร์ฟและการตบบอล ปรับปรุงคุณภาพการส่งบอลและจำนวนการบล็อกของการเล่นวอลเล่ย์บอลชายหาด (Hunchenko, V., et al., 2021) สำหรับ กิจวดล แก้วประสิทธิ์ ระบุถึงศักยภาพของนักกีฬาแบดมินตันจะใช้ความสามารถและพลังงานจากร่างกายและสมองในการแข่งขันให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีย่อมได้เปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า ส่วนผู้ที่มีความพร้อมทางร่างกาย

มากกว่าจึงเป็นผู้ที่มีความได้เปรียบมากกว่า (กิจวดล แก้วประสิทธิ์, 2564) สำหรับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาผ่านการฝึกซ้อมที่สมบูรณ์จะสามารถจัดการความเครียดได้ดีซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองและมีผลต่อความสามารถในการแสดงออกทางการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ (ยุทธการ ขาววรรณา, 2564) เช่นเดียวกับการจัดการความเครียดทางกีฬา เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือจิตใจและพฤติกรรมของนักกีฬา โดยพยายามจัดการกับสิ่งที่เข้ามารบกวนทั้งจากภายใน และภายนอก โดยการตั้งสมาธิและการผ่อนคลาย (ภูษณพาส สมนิล, 2558); (สุพัชริน เขมรัตน์, 2563)

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพจากจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพและทักษะของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพ กับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย ข้อมูลจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาเพื่อออกแบบการฝึกซ้อมและพัฒนาโปรแกรมการฝึกนักกีฬาให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัย และสามารถพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับประเทศ ระดับอาเซียน และระดับสากลให้กับประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพ กับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพ กับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 นนทรีเกมส์ 2567 รอบมหกรรม จำนวนทั้งสิ้น 6,291 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2567) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 รอบมหกรรม โดยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน 5 % ได้ขนาดตัวอย่าง 376 คน (Yamane, T., 1973) สำหรับงานวิจัยนี้ใช้ตัวอย่าง 400 คน และทำการสุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) โดย 1) สุ่มสถาบันการศึกษาที่ส่งนักกีฬาประเภททีมเข้าแข่งขันมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 แต่ละภาคและกรุงเทพฯของประเทศไทย อย่างน้อย 2 สถาบัน โดยการสุ่มอย่างง่ายจับฉลากแบบไม่แทนที่ (กรุงเทพฯ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันตก ภาคตะวันออก และตะวันออกเฉียงเหนือ) 2) สุ่มกีฬาประเภททีมที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 รอบมหกรรมจาก 17 ชนิดมา 8 ชนิดกีฬา โดยสุ่มอย่างง่าย (จับฉลากแบบไม่แทนที่) ได้แก่ ฟุตบอล, วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล, เซปักตะกร้อ, ฟุตซอล, รักบี้ฟุตบอล, คอร์ฟบอล และ จานร่อน 3) สุ่มตัวอย่างนักกีฬาแต่ละชนิดในขั้นที่ 2 แบบบังเอิญ และยินดีเข้าร่วมงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 นนทรีเกมส์ 2567 รอบมหกรรม จำนวน 109 สถาบันการศึกษา ที่อยู่ในกรุงเทพฯ ภาคกลาง

ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันตก ภาคตะวันออก และตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชนิดกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (รอบมหกรรม) และมหาวิทยาลัยที่สังกัด จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และคำถามปลายเปิด ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย มีลักษณะเป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เห็นด้วยกับพฤติกรรมการปฏิบัติได้ทุกครั้ง บ่อยครั้ง เป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ จำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวิจัยโดยวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปเป็นนิยามตัวแปรดังกล่าว สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องและครอบคลุมคำนิยามตัวแปรที่ศึกษา และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 4 คน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและการวัดประเมินผล จำนวน 1 คน ฉ,ธตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยามตัวแปร ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์ และคณะ, 2559) ถ้า IOC ≥ 0.5 แสดงว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือนิยามตัวแปรที่จะวัด ถ้า IOC< 0.5 แสดงว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือนิยามตัวแปรที่จะวัด

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 ไปทดลองใช้ (try-out) กับนักกีฬาประเภททีมจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิแอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, L. J., 1970) สรุปค่าสัมประสิทธิแอลฟาของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ ทักษะทางกีฬา และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .917, .909, .919, .780 .941 และ .966 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง และเก็บข้อมูลออนไลน์โดยวิธีสแกนคิวอาร์โค้ดผ่านมือถือของนักกีฬา ที่สนามแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึง วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูล จำนวนทั้งสิ้น 400 ฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะของนักกีฬามหาวิทยาลัย โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กำหนดเกณฑ์การให้ความหมายค่าสหสัมพันธ์ มีดังนี้ ค่าสหสัมพันธ์ 0.00 - 0.50 มีความสัมพันธ์น้อยที่สุด, ค่าสหสัมพันธ์ 0.51 - 0.70 มีความสัมพันธ์น้อย, ค่าสหสัมพันธ์ 0.71 - 0.84 มีความสัมพันธ์มาก, และค่าสหสัมพันธ์ 0.85 - 1.00 มีความสัมพันธ์มากที่สุด (สำราญ มีแจ้ง, 2557)

ผลการวิจัย

1. นักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 63.50 มีอายุมากที่สุด 18 - 20 ปี จำนวน 203 คน คิดเป็นร้อยละ 50.75 ชนิดกีฬาที่นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันมากที่สุด คือ รักบี้ฟุตบอล จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 ประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยส่วนมากครั้งแรก จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 55.25 และเป็นนักกีฬาที่สังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มากที่สุด จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านสมรรถภาพทางจิต ด้านการจัดการความเครียด ด้านการพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย ดังตารางที่ 1

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียดและการพัฒนาศักยภาพ กับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเป็นรายด้าน

ปัจจัย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติ
1. ด้านสมรรถภาพทางกาย	2.40	.53	บ่อยครั้ง
2. ด้านสมรรถภาพทางจิต	2.47	.47	บ่อยครั้ง
3. ด้านการจัดการความเครียด	2.42	.49	บ่อยครั้ง
4. ด้านการพัฒนาศักยภาพ	2.52	.54	ทุกครั้ง
5. ด้านทักษะทางกีฬา	2.41	.47	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับ สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด ทักษะทางกีฬาของนักกีฬา และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.47, 2.42, 2.41, 2.40 ตามลำดับ) ส่วนระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.52)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย

ตัวแปร	ทักษะทางกีฬาของนักกีฬา	
	r	p
สมรถภาพทางกาย	.643**	000
สมรรถภาพทางจิต	.644**	000
การจัดการความเครียด	.724**	000
การพัฒนาศักยภาพ	.732**	000

**$p < 0.01$

จากตารางที่ 2 พบว่า สมรรถภาพทางจิต และสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (r=.644, .643 ตามลำดับ) ส่วนการพัฒนาศักยภาพ และการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ทักษะ

ทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (r=.732, .724 ตามลำดับ)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด การพัฒนาศักยภาพ และทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย มีประเด็นอภิปรายดังต่อไปนี้

1.1 นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านสมรรถภาพทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้งเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง 1 ข้อ และระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง 8 ข้อ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ได้แก่ นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมกีฬาตามตารางเวลาการฝึกซ้อมที่กำหนดได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็วหลังฝึกซ้อมหนักหรือแข่งขัน ทั้งนี้ เนื่องมาจากนักกีฬาต้องมีความสมบูรณ์แข็งแรงและได้รับการสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างต่อเนื่องโดยที่ระยะก่อนแข่งขันผู้ฝึกสอนต้องออกแบบการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อเตรียมพร้อมด้านร่างกายในการแข่งขัน ดังเช่นถาวร กมุทศรี ระบุว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการแสดงออกของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหว ปฏิบัติเทคนิค และทักษะในการเล่นกีฬาให้ได้มาซึ่งผลการปฏิบัติหรือแสดงออกให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการเล่นกีฬาอย่างเหมาะสม มีความสม่ำเสมอตลอดการแข่งขันของแต่ละชนิดกีฬา (ถาวร กมุทศรี, 2560) และสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาจะต้องมีไว้ใช้เพื่อการปฏิบัติทางกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว มีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว (มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 2562)

1.2 นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านสมรรถภาพทางจิตในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง 4 ข้อ และระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง 6 ข้อ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ได้แก่ นักกีฬาเห็นว่าเป็นเรื่องง่ายที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และเมื่อผลการแข่งขันไม่บรรลุเป้าหมายเกิดขึ้นสามารถบอกกับตนเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดี ทั้งนี้ เนื่องมาจากนักกีฬาที่ได้รับการฝึกทางจิตจะมีความมั่นคงในอารมณ์ มีความแข่งแกร่งของจิตใจ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์กดดันจากการแข่งขันได้ สอดคล้องกับสักกพัฒน์ งามเอก ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นความสามารถทางจิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาทุกคน นักกีฬาที่ดีควรสามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ (สักกพัฒน์ งามเอก, 2561) และสมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกจิตใจในการให้ความรู้ ทดสอบด้วยตนเอง และนำไปปฏิบัติ ทั้งความรู้สึก พฤติกรรม และวิธีคิด (Furber, G., 2021)

1.3 นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้งเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง 9 ข้อ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ได้แก่ ในสถานการณ์กดดันการแข่งขันนักกีฬามีสมาธิดีขึ้นจนไม่มีข้อผิดพลาด เมื่อเกิดความล้มเหลวต่อการไปถึงเป้าหมายยังคงมีความมุ่งมั่นแม้ทราบว่ามีความยากลำบาก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาส่วนใหญ่จะต้องเผชิญกับความรู้สึกเครียดและกดดันทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ถ้าเกิดความวิตกกังวลมากเกินไปทำให้มีสมาธิลดลง ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจ สามารถสร้างความแข็งแกร่งของจิตใจให้อดทนกับสถานการณ์ที่มีความกดดัน สามารถปรับความคิดให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ มุ่งมั่นและทุ่มเทเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์, 2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เธียรผาติ พบว่า นักกีฬามีการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงอยู่ในระดับสูง (กุลธิดา เธียรผาติ, 2559)

1.4 นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้งเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง 2 ข้อ และระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง 1 ข้อ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ได้แก่ มีวินัย ตั้งใจ ทุ่มเทในการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งทางกีฬาให้ตนเองและทีม และให้เวลากับการฝึกซ้อมในการใช้เทคนิคเพื่อสร้างเสริมศักยภาพทางการกีฬา ทั้งนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬานอกจากจะได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้เข้ารับการฝึกอบรมและเรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์ที่ช่วยสอนและชี้แนะแล้ว นักกีฬาต้องมีความมุ่งมั่นและฝึกซ้อมทักษะทางกีฬาด้วยตนเองด้วย สอดคล้องกับกฤชญา พุ่มพิน กล่าวถึง ศักยภาพของนักกีฬา หมายถึง นักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขัน และเคยประสบความสำเร็จในการแข่งขันจะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับมีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง มีวินัย ตั้งใจ ทุ่มเท เสียสละเวลาเพื่อการฝึกซ้อม พร้อมทั้งนักกีฬาที่นำความรู้จากการเรียนมาพัฒนาตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี (กฤชญา พุ่มพิน, 2565) และสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐกานต์ ขันทอง ระบุว่าการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬามีการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะ และศักยภาพของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและส่งเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และปลูกฝังให้นักกีฬามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีความรับผิดชอบในการพัฒนาศักยภาพทางด้านกีฬาของตนเอง (ณัฐกานต์ ขันทอง, 2562) และเป็นไปในทางเดียวกันกับงานวิจัยของ กุลธิดา เธียรผาติ พบว่า นักกีฬามีศักยภาพมีความพากเพียรอุตสาหะและมุ่งมั่นต่อเป้าหมายอยู่ในระดับสูง (กุลธิดา เธียรผาติ, 2559)

1.5 นักกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความคิดเห็นพฤติกรรมการปฏิบัติด้านทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้งเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าพฤติกรรมการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติได้ทุกครั้ง 1 ข้อและระดับปฏิบัติได้บ่อยครั้ง 8 ข้อ มีประเด็นที่นำมาอภิปราย ได้แก่ สามารถแสดงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในตำแหน่งผู้เล่นของตน อ่านเกมออกรู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา และรู้และเข้าใจในกฎ กติกาในการแข่งขันกีฬาเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาแต่ละชนิดจะมีทักษะทางกีฬาเฉพาะตัวที่แตกต่างกันที่สำคัญ คือ นักกีฬาสามารถใช้ทักษะในตำแหน่งผู้เล่นได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่วว่องไว อ่านเกมออกและไม่เกิดข้อผิดพลาดจากการเล่นผิดกติกา เช่นเดียวกับการศึกษาของ บงกช จันทร์สุขวงศ์ ที่สรุปว่า “นักกีฬาสามารถประยุกต์ใช้ทักษะทางกีฬาในเกมการเล่นตามบทบาทและหน้าที่ที่ผู้ฝึกสอนถ่ายทอดให้อย่างเหมาะสม และนักกีฬาจะต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญเป็นพิเศษ” (บงกช จันทร์สุขวงศ์, 2562) นอกจากนี้ทักษะยังเป็นวิธีการใช้เทคนิคเปลี่ยนแปลงการเล่นได้อย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง รวดเร็ว และคล่องแคล่วว่องไวทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน (จุฬาลักษณ์ เย็นกล่ำ, 2565)

2. สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ เนื่องมาจากทักษะทางกีฬาของนักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันสู่ชัยชนะได้ต้องผ่านการฝึกซ้อมในด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผ่านเกณฑ์ประเมินสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา และการฝึกฝนทางจิตใจเพื่อให้มีความมั่นคงในอารมณ์มีสมาธิจดจ่ออยู่ในเกมการแข่งขันกีฬา และมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย สอดคล้องกับนภพร ทัศนัยนา และอรนภา ทัศนัยนา กล่าวถึงแนวทางการพัฒนานักกีฬาระยะยาวของประเทศคานาดาในขั้นพัฒนาการฝึกซ้อมเพื่อไปสู่การแข่งขัน ผู้ฝึกสอนต้องฝึกเทคนิค กลยุทธ์ต่าง ๆ สภาพร่างกายและจิตใจที่สามารถพัฒนาไปถึงจุดสูงสุดของแต่ละคนในช่วงแข่งขัน รวมทั้งการปลูกฝังความเป็นนักกีฬา พฤติกรรมที่เหมาะสม ความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบและความมีวินัย สำหรับการฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นเพื่อชัยชนะและการเป็นนักกีฬาเต็มตัว นักกีฬาจะต้องรักษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจเพื่อการแข่งขัน (นภพร ทัศนัยนา และอรนภา ทัศนัยนา, 2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิไล ไพบูลย์และคณะ พบว่า ปัจจัยทางจิต ได้แก่ การยอมรับในความผิดหรือผลที่ตามมา มีกำลังใจในการแก้ปัญหาในชีวิต

ไม่แบกรับปัญหาที่หนักเกินความสามารถ และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ (วิไล ไพบูลย์ และคณะ, 2566)

การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องมาจากการจัดการความเครียดเป็นกิจกรรมที่พัฒนานักกีฬา เนื่องจากความเครียดเป็นอาการทางความคิดที่นักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและเป็นแนวคิดพื้นฐานจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ โดยที่ความเครียดทางบวกเป็นความเครียดในทางที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลพยายามแสวงหาเมื่อมีการตั้งใจจะทำดีมาก ๆ เช่น เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญรางวัล เพราะเป็นความกดดันจึงพยายามจะทำให้ดีที่สุด ความเครียดทางบวกหากมีไม่สูงมากจนเกินไปจะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาดีขึ้น ส่วนความเครียดทางลบเป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ สับสน ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ (ภูษณพาส สมนิล, 2558); (กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์, 2565) ดังนั้นผู้ฝึกสอนหาวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การคิดบวกต่อความสำเร็จที่คาดหวัง การซ้อมทางจิต การใช้คำพูดกระตุ้นอารมณ์ เช่น ตี กระโดด วอลเลย์ เตะหนักขึ้น ขับเคลื่อนโดยคาดหวังการกระทำ และคำพูดที่ทำให้สงบลง เช่น ผ่อนคลาย ใจเย็น มีสมาธิ และการผ่อนคลายทางอารมณ์ (Bhadauriya, B., & Tripathi, R., 2018) รวมทั้งการสร้างสภาพแวดล้อมการเล่นกีฬาที่โดดเด่นด้วยการฝึกอย่างหนักที่สมดุลกับการสนับสนุนและให้กำลังใจ มีการตั้งความคาดหวังที่ชัดเจน การสื่อสารที่ดี และความสนุกสนานสามารถช่วยลดการรับรู้ถึงความเครียดได้ (Gunter, K., 2014) เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ กุลธิดา เธียรผาติ พบว่า การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำ ความพากเพียรอุตสาหะมีความสัมพันธ์กับการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง และความพากเพียรอุตสาหะมีความสัมพันธ์กับศักยภาพนักกีฬา (กุลธิดา เธียรผาติ, 2559)

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในระดับน้อย ส่วนการจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรมีนโยบาย 1) สนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้านกีฬารอบด้านเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต ได้แก่ ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญแต่ละชนิดกีฬา ห้องส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness room) สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬามีมาตรฐานสากล และปลอดภัย รวมทั้งห้องทำสมาธิ 2) สนับสนุนงบประมาณโครงการหรือโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ได้แก่ โครงการส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไกด้วยน้ำหนัก โครงการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นต้น รวมถึงโครงการแลกเปลี่ยนนักกีฬามหาวิทยาลัยในระดับภูมิภาค และระดับชาติ 3) มหาวิทยาลัยควรมีการวางแผนร่วมกับผู้ฝึกสอนจัดทำเป็นตารางกำหนดการฝึกทางจิตร่วมกับการพัฒนาทักษะทางการกีฬาโดยการนำโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เทคนิคการหย่อนคลาย การฝึกหายใจ การใช้จินตภาพ และการทำสมาธิ เป็นต้น และส่งเสริมการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับอาชีพ ระดับชาติ และระดับสากล สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย 1) ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงทำนาย (สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาศักยภาพ และทักษะกีฬา) ความสำเร็จของนักกีฬามหาวิทยาลัย และ 2) ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การจัดการความเครียด กับทักษะของนักกีฬาของชนิดกีฬาต่าง ๆ ในระดับประเทศ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเล่ย์บอล รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์. (2565). จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 4(3), 1-16.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 - 2570). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กฤชญา พุ่มพิน. (2565). ปัจจัยแห่งความสำเร็จของทีมกีฬาตะกร้อหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 5(2), 1-25.

กิจวดล แก้วประสิทธิ์. (2564). ปัจจัยด้านการพัฒนากีฬาแบดมินตันที่ส่งผลต่อศักยภาพของนักกีฬาแบดมินตันของประเทศไทย. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการองค์การ. มหาวิทยาลัยเกริก.

กุลธิดา เธียรผาติ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.

จุฬาลักษณ์ เย็นกล่ำ. (2565). หลักเกณฑ์พื้นฐานในการฝึกซ้อม. เรียกใช้เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก https://anyflip.com/akqim/nkqf

เชาวรัตน์ เขมรัตน์ และคณะ. (2565). อิทธิพลของความเชื่อมั่นทางกีฬาที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 1(3), 24-32.

ณัฐกานต์ ขันทอง. (2562). การพัฒนารูปแบบการบริหารด้านกีฬาโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย. ใน ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถาวร กมุทศรี. (2560). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. นครปฐม: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.

นภพร ทัศนัยนา และอรนภา ทัศนัยนา. (2565). แนวทางการส่งเสริมกีฬาจากกีฬาพื้นฐานสู่กีฬาอาชีพสำหรับประเทศไทย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 48(1), 154-165.

บงกช จันทร์สุขวงศ์. (2562). รูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียนกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. ใน ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการกีฬา. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ภูษณพาส สมนิล. (2558). จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย. ใน เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกาลังกาย. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. (2562). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2567). สูจิบัตรการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 นนทรีเกมส์ 2567. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

ยุทธการ ขาววรรณา. (2564). ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 13(1), 91-99.

วิไล ไพบูลย์ และคณะ. (2566). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพ. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 13(1), 103-118.

สักกพัฒน์ งามเอก. (2561). ทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬา. เรียกใช้เมื่อ 22 เมษายน 2566 จาก https://smarterlifebypsychology.com/

สำราญ มีแจ้ง. (2557). สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัยทฤษฎีและปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพัชริน เขมรัตน์. (2563). จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์ และคณะ. (2559). ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

เหมราช ถึงเจริญ และคณะ. (2564). การเตรียมทีมกีฬาฟุตซอลเข้าร่วมการแข่งขันในฟุตซอลลีกระดับประเทศ. วารสารเกษมบัณฑิต, 22(1), 123-134.

อัษ แสนภักดี. (2558). แนวคิดการจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ, 2(2), 173-201.

Bhadauriya, B. & Tripathi, R. (2018). Stress management technique for athletes during sports: A critical review. Journal of Drug Delivery and Therapeutics, 8(5-s), 67-72.

Cronbach, L. J. (1970). Essentials of psychological testing. (3rd ed.). New York: Harper & Row.

Furber, G. (2021). Introduction to mental fitness. Australia: Finders University.

Gunter, K. (2014). Managing stress in sport. The Association for Applied Sport Psychology (AASP) Newsletter-Summer, 29(2), 9-11.

Hunchenko, V. et al. (2021). The influence of special physical fitness of athletes on the level of technique of playing beach volleyball. Physical Education of Students, 25(6), 364-373.

Yamane, T. (1973). Statistics: An introductory analysis. (3rd ed.). New York: Harper & Row.