

ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้

The Mental Toughness and Flow State of Kyorugi Taekwondo Athletes

สฤณีเดช สุมงคล*

วิมลมาศ ประชากุล** พรพล พิมพาพร***

วันตอบรับ 1 ธันวาคม 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหล กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ “GH Bank เทควันโด ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2558 จำนวน 164 คน (ชาย 79 คน หญิง 85 คน) เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวน 2 ฉบับ คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดของ สุริยัน (2554) และแบบวัดสภาวะลื่นไหลสำหรับกิจกรรมกีฬา ฉบับภาษาไทย ของจิรัฐติกุล (2557) นำคะแนนทั้งสองแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test independent และทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมนแรงค์ โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาเทควันโดชายมีคะแนนสภาวะลื่นไหล $3.8 \pm .67$ คะแนน T score 50.78 คะแนนจัดอยู่ในระดับปานกลาง และมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ $3.9 \pm .62$ คะแนนจัดว่าอยู่ในระดับสูง ส่วนนักกีฬาหญิงมีคะแนนสภาวะลื่นไหล $3.6 \pm .72$ คะแนน T score 46.84 คะแนนจัดอยู่ในระดับปานกลาง และมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจที่ $3.7 \pm .62$ คะแนน จัดว่าอยู่ในระดับสูง 2) นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 3) นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลมีสภาวะลื่นไหลแตกต่างจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาเทควันโดชายและนักกีฬาเทควันโดหญิงพบความแตกต่างในด้านความมุ่งมั่นและด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) สภาวะลื่นไหลในนักกีฬา เทควันโดชาย และนักกีฬาเทควันโดหญิงพบความแตกต่างกันในเรื่องการรู้สึกแห่งการควบคุม และขาดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 5) ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีค่า $r = .94$ จึงเห็นได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์กันและเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ เทควันโด สภาวะลื่นไหล

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

,* ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้วิจัย: วิมลมาศ ประชากุล, e-mail: wimonmas.p@ku.th

Abstract

The purposes of this research were to study and to find the relationship between mental toughness and flow state of Taekwondo athletes. The subjects were 164 Taekwondo athletes (M= 79, F=85) competing in the GH bank Taekwondo championships in Thailand 2015. Collected the data by using the Long Flow State Scale (FSS-2) – Physical (Tonsaitanin, 2014) and The Mental Toughness Measure for taekwondo athletes (Suriyan,2010) These questionnaires were used to analyze the differences using t-test independent statistics and to test relationships using spearman correlation coefficient by setting the statistical significant at the 0.05 level. The results of the study showed that 1) Male Taekwondo athletes had a moderate flow state at the score of $3.8 \pm .67$ points, T score at 50.78 points and had the highest mental toughness score of $3.8 \pm .62$ points. The female athletes had a moderate flow state at the score of $3.6 \pm .72$ points, T score at 46.84 points and had mental toughness reaching the highest at the score of $3.7 \pm .62$ points. 2) The finding indicated that the mental toughness was significant difference between the athletes who earned a medal and those who did not, at .05. 3) The finding indicated that Flow State was significant difference between the athletes who earned a medal and those who did not at .05. 4) The finding indicated that the mental toughness was significant difference, between male and female Taekwondo athletes, in their determination of control and their energy at.05. 5) The finding indicated that flow state was significant difference, between male and female Taekwondo athletes, in their sense of control and having a conscious in themselves at .05. 6) The mental toughness and the flow state were significantly correlated at .01 and $r = .94$ It is evident that the mental toughness and the flow state are interrelated and they are important factors in a successful Taekwondo fighting athlete.

Keywords: Mental toughness, Taekwondo, Flow state

บทนำ

กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะทางความคิดและร่างกายอย่างรวดเร็วในการทำคะแนนซึ่งถ้าหากนักกีฬามีความพร้อมในการแข่งขัน ก็อาจทำให้แพ้ในการแข่งขันได้ และในการแข่งขันแต่ละครั้ง นักกีฬาจะพบกับสภาวะแวดล้อมที่มีความกดดัน ทั้งจากภายในตัวของนักกีฬาเอง เช่นการกำหนดเป้าหมายที่หวังผลแพ้ชนะในการแข่งขัน และจากสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงเชียร์ของผู้ชม ความคาดหวังของเพื่อนร่วมทีม จากสภาวะแวดล้อมดังกล่าว นักกีฬาที่ไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดี ก็จะทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดของตนเองออกมาได้ ทั้งนี้หากนักกีฬาได้รับการฝึกความเข้มแข็ง

ทางจิตใจมาก็จะสามารถจัดการกับสภาวะข้างต้นได้และสามารถนำสภาวะข้างต้นให้กลับมาเป็นพลังงานทางบวกเป็นพลังเสริมให้กับตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Loehle (1995) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะ ที่มีอยู่ในตัวเองให้ออกมาใช้ได้ตลอดการแข่งขันไม่ว่าจะตกอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม” ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการควบคุมสภาวะทางความคิดและอารมณ์ของนักกีฬา เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ ซึ่งการที่จะทำให้ให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ ต้องประกอบไปด้วยความท้าทายที่เหมาะสม พลังขับเคลื่อน ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สบิรจิต การยืนหยัด และความสนุกสนาน และสิ่งที่จะทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ประกอบด้วย ความอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่นั่นคง พลังงานต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสน นอกเหนือจากความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว สืบสาย (2541) กล่าวว่า การแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬานั้นถูกนำไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างของจิตใจ ที่สามารถทำให้แสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้แบบอัตโนมัติ ซึ่งสภาวะนั้นเรียกว่าสภาวะลื่นไหล (flow state) ดังที่ Csikszentmihalyi (1990) ได้นิยามสภาวะลื่นไหลไว้ว่าเป็นความรู้สึกของความตั้งใจมุ่งมั่นระดับสูงควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ดีและไม่รับรู้ของการเปลี่ยนแปลงมิติเวลา เช่นเดียวกับ พิชิต (2542) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงความสามารถภายใต้สภาวะลื่นไหลนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีความสอดคล้องประสานงานกันเป็นอย่างดี และ Jackson (1996) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลนั้นจะรู้สึกถึงความสำเร็จของการควบคุมตนเองและสถานการณ์มีความมั่นใจสูง และมีการรับรู้องค์ประกอบทั้ง 9 เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะลื่นไหลคือ ระดับความมั่นใจและทัศนคติในทางบวก ปฏิบัติตามแผนและการเตรียมตัวที่วางไว้ เตรียมร่างกายก่อนการแข่งขันอย่างเหมาะสม มีแรงกระตุ้นที่เหมาะสม มีแรงจูงใจในการกระทำรู้สึกดีกับตนเองและสถานการณ์รอบตัว อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ผ่อนคลาย มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวที่ดี และรับรู้ถึงสภาวะลื่นไหล ซึ่งจากข้างต้นนั้นสามารถสรุปได้ว่า สภาวะลื่นไหล คือ สภาวะทางจิตใจที่มีการรับรู้ได้จากความสามารถของตนเองรู้สึกถึงความสำเร็จของการควบคุมตนเองและสถานการณ์ มีความมั่นใจสูงมีเป้าหมายแบบมุ่งงานและมีระดับความวิตกกังวลต่ำ ทำให้ทราบถึงการเกิดสภาวะลื่นไหล และทำให้นักกีฬามีความมั่นใจ ความตั้งใจ มีการควบคุมความวิตกกังวล และมีเป้าหมายที่ชัดเจน

จากงานวิจัยในข้างต้น ก็ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ และสภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างกันของความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหล หรือไม่ และการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลยังมีอยู่น้อยด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโดต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวระหว่างนักกีฬาเทควันโดที่ได้รับเหรียญรางวัล และไม่ได้รับเหรียญรางวัล
3. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวระหว่างนักกีฬาเทควันโดเพศชาย และนักกีฬาเทควันโดเพศหญิง
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้

วิธีการวิจัย

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร คือ นักกีฬาเทควันโดประเภทเคียวรูกี ที่ขึ้นทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทย ตั้งแต่เดือน มกราคม ถึงเดือนกันยายน ปี 2558 จำนวน 270 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาเทควันโดประเภทเคียวรูกีที่เข้าร่วมการแข่งขัน “GH Bank เทควันโดชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยปี 2558” จำนวน 164 คน โดยได้จากการเปิดตารางของยามานะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความอนุเคราะห์ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด และ แบบวัดสภาวะสิ้นไหวในกิจกีฬาจากเจ้าของแบบวัด
2. ทดลองใช้แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะใกล้เคียงกัน
3. ติดต่อผู้จัดการแข่งขันเพื่อขอเก็บข้อมูลจากการแข่งขันในครั้งนี้
4. ติดต่อประสานงานกับผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ในการเก็บข้อมูล
5. ประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการวิจัยกับผู้ช่วยและผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและปฏิบัติได้ถูกต้อง
6. ดำเนินการทดลองโดยให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยใช้การเก็บแบบสอบถามหลังจากผู้เข้าร่วมการแข่งขันทำการแข่งขันเสร็จสิ้นแล้ว
7. นำผลของการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ
8. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ทางสถิติ

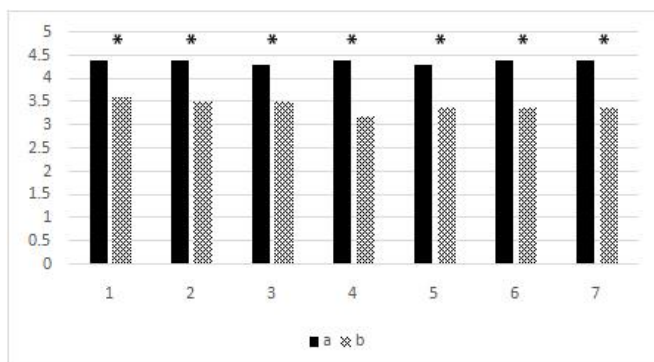
1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหว
2. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวระหว่างนักกีฬาเทควันโดเพศชาย และนักกีฬาเทควันโดเพศหญิงโดยใช้สถิติ t-test independent
3. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวระหว่างนักกีฬาเทควันโดระหว่างผู้ที่ได้รับเหรียญรางวัล และผู้ที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลโดยใช้สถิติ t-test independent
4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ (spearman rank correlation coefficient)

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

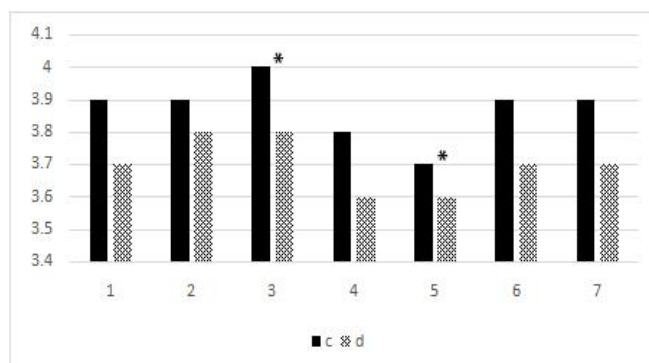
ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปและค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระดับและสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาเทควันโดที่เข้าร่วมการแข่งขัน

กลุ่ม	เพศ	จำนวน (คน)	สภาวะ สิ้นไหว X	SD	T score	ระดับ T score	ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ X	SD	ระดับความเข้มแข็งทาง จิตใจ
ลักษณะ	ชาย	79	3.8	.67	50.78	ปานกลาง	3.9	.62	สูง
ข้อมูลทั่วไป	หญิง	85	3.6	.72	46.84	ปานกลาง	3.7	.62	สูง
			3.7	.70	48.82	ปานกลาง	3.8	.62	สูง
รวม		164							
ประสบการณ์									
น้อยกว่า 1 ปี		2	4	.52	54.71	สูง	3.8	.19	สูง
			3.2	.77	39.02	ต่ำ	3.3	.59	สูง
1 – 2 ปี		8	3.1	.55	37.06	ต่ำ	3.3	.38	สูง
3 – 5 ปี		24	3.8	.68	50.78	ปานกลาง	3.9	.59	สูง
			3.6	.70	46.86	ปานกลาง	3.6	.62	สูง
มากกว่า 5 ปี		130							
รวม		164							
ได้เหรียญรางวัล	ชาย	32	4.4	.15	62.55	สูง	4.4	.15	สูงมาก
	หญิง	32	4.3	.15	60.59	สูง	4.3	.16	สูงมาก
ไม่ได้รับเหรียญ รางวัล	ชาย	47	3.4	.60	42.94	ปานกลาง	3.5	.56	สูง
	หญิง	53	3.1	.51	37.06	ต่ำ	3.2	.38	สูง

กราฟที่ 1 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้รับเหรียญรางวัล และระหว่างเพศชายและเพศหญิงในแต่ละด้าน



1.1 เปรียบเทียบระหว่างได้รับเหรียญกับไม่ได้รับเหรียญรางวัล



1.2 เปรียบเทียบระหว่างชายและหญิง

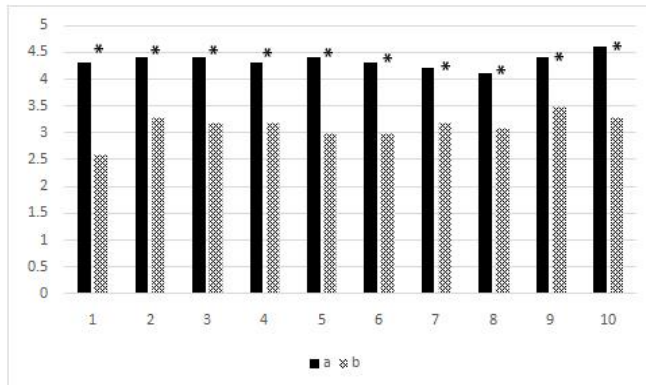
1 รวมความเข้มแข็งทางจิตใจ 2 ด้านสมาธิและความตั้งใจ 3 ด้านความมุ่งมั่น 4 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ
6 ด้านความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก 7 ด้านความอดทนต่อการผ่านอุปสรรคต่างๆ

a=นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลและนักกีฬาเพศชาย. b=นักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลและนักกีฬาเพศหญิง

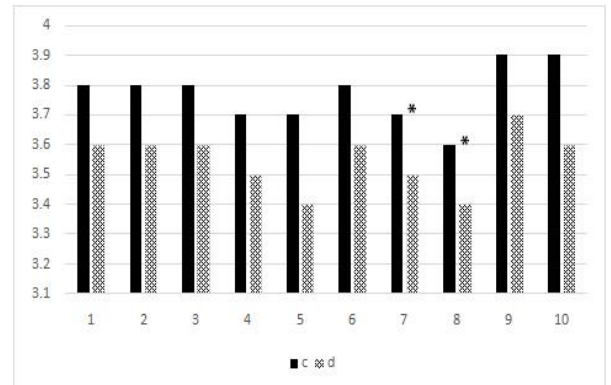
จากกราฟ 1.1 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้รับเหรียญรางวัลพบว่า นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลกับไม่ได้รับเหรียญมีความเข้มแข็งทางจิตใจความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบในรายองค์ประกอบพบว่าทุกองค์ประกอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากกราฟ 1.2 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความมุ่งมั่นและด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ แต่นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

กราฟที่ 2 เปรียบเทียบสภาวะสิ้นไหลระหว่างนักกีฬาที่ได้รับเหรียญกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญ และนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในแต่ละองค์ประกอบ



2.1 เปรียบเทียบระหว่างได้รับเหรียญกับไม่ได้รับเหรียญรางวัล



2.2 เปรียบเทียบระหว่างชายและหญิง

1= ผลรวมสภาวะสิ้นไหล 2= ด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล 3= ด้านการรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน 4= ด้านเป้าหมายที่ชัดเจน
5=ด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ 6=ด้านมีสมาธิมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ 7=ด้านความรู้สึกแห่งการควบคุม 8=ด้านขาดการ
ตระหนักรู้ในตนเอง 9 =ด้านไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา 10=ด้านเรียนรู้กับประสบการณ์

a=นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลและนักกีฬาเพศชาย. b=นักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลและนักกีฬาเพศหญิง

จากกราฟ 2.1 เปรียบเทียบสภาวะสิ้นไหลระหว่างนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัล และนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล พบว่านักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลมีสภาวะสิ้นไหลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบในรายองค์ประกอบ พบว่าทุกองค์ประกอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากกราฟ 2.2 เปรียบเทียบสภาวะสิ้นไหลระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องการรู้สึกแห่งการควบคุม และขาดการตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างกัน แต่นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีการเกิดสภาวะสิ้นไหลไม่แตกต่างกันอย่าง

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับสภาวะสิ้นไหล

ตัวแปร	R	P
ความเข้มแข็งทางจิตใจ		
สภาวะสิ้นไหล	0.94	.000*

*P< .01

ตารางที่ 2 หาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับการเกิดสภาวะล้นไหล ผลการวิเคราะห์พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดสภาวะล้นไหลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่า $r = 0.94$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะล้นไหลมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง อธิบายได้ว่าถ้านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากก็จะส่งผลให้เกิดสภาวะล้นไหลได้มากตามไปด้วย

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้เห็นว่าในแต่ละกลุ่มนั้นมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจและการเกิดสภาวะล้นไหลแตกต่างกันตามความสามารถของนักกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ Loehe (1995) กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะ ที่มีอยู่ในตัวเองให้ออกมาใช้ได้ตลอดการแข่งขันไม่ว่าจะตกอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม” ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการควบคุมสภาวะทางความคิดและอารมณ์ของนักกีฬา เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้และสอดคล้องกับสอดคล้องกับ สมบัติและสมหญิง (2542) อธิบายว่าสมรรถภาพทางจิต (mental fitness) จัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะทำให้ นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุดได้และมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายอย่างสัมพันธ์กัน หากสมรรถภาพทางจิตมีความเข้มแข็ง และสมบูรณ์มากพอจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรม

การเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความ มุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จในระดับสูงได้ และสอดคล้องกับสมบัติและสมหญิง (2548) ได้กล่าวไว้ว่าความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขันกีฬา ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่นความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพได้ดีกว่ากันฝ่ายนั้นก็จะย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็การที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง สอดคล้องกับ Norris (1999) อธิบายว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์เปี้ยนได้ สอดคล้องกับ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาและหากนักกีฬาคนใดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลย สอดคล้องกับ สืบสาย (2541) กล่าวว่า นักกีฬาที่เข้ารอบสุดท้ายนั้นไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกายแต่ผู้ที่ได้เป็นแชมป์ คือคนที่มีความจิตใจที่แกร่งกว่า นอกจากนั้น สุพิตร (2542) กล่าวว่าในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้เกิดผลสูงสุด โค้ชและนักกีฬาตระหนักดีแล้วว่าจะต้องผสมผสานระหว่าง 3 องค์ประกอบ คือสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) สมรรถภาพทางจิตใจ (mental fitness) และความสามารถทางด้านทักษะกีฬา (sport skill) ซึ่งเมื่อนักกีฬาความความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีก็จะทำให้นักกีฬาสามารถดึงความสามารถสูงสุดที่มีอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับ Loehr (1995) กล่าวว่า นักกีฬาที่ขาดการฝึกฝนทางด้านจิตใจแล้ว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถหาทางจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ จนส่งผลทำให้เกิดอุปสรรคในการแสดงทักษะ

ทางการกีฬา หรือการดึงเอาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่มาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่ง กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่ต้องแข่งขันให้เสร็จภายใน 1 วัน และในบางรุ่นต้องทำการแข่งขันหลายรอบจึง ส่งผลให้นักกีฬาต้องมีความอดทนและความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมากเพราะอาจจะต้องสู้กับอาการ บาดเจ็บจากรอบการแข่งขันก่อนหน้านี้และจากผลการวิจัยก็ทำให้เห็นนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลมีความ เข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัล

การที่เรามีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะทำให้เราไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าต่าง และทำให้เราสามารถควบคุม สถานการณ์การต่อสู้ได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังส่งผลให้เกิดสภาวะสิ้นไหวในระหว่างการแข่งขันอีกด้วย ซึ่ง สอดคล้องกับ Csikszentmihalyi (1993) ได้อธิบายไว้ว่า นักกีฬาที่แสดงความสามารถในการควบคุม สภาวะสิ้นไหวในสถานการณ์ได้ จะมีความก้าวหน้าได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ได้แสดงความสามารถในการ ควบคุมสภาวะสิ้นไหว นอกจากนี้ Jackson and Csikszentmihalyi (1999) ยังได้อธิบายไว้อีกว่า การ เตรียมตัวสำหรับเหตุการณ์ทางการกีฬา ทั้งความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความสำคัญต่อ ประสบการณ์การเกิดสภาวะสิ้นไหว ข้อเสนอทางทฤษฎีและผลการวิจัยที่ได้ชี้ว่าการเกิดสภาวะสิ้นไหวมี ความเป็นไปได้ และมีผลต่อการแสดงความสามารถในเชิงบวก ซึ่งในช่วงการแข่งขันในแต่ละยกนี้นักกีฬา ต้องใช้การตัดสินใจที่รวดเร็วแน่นอนว่าหากนักกีฬาคนใดควบคุมสมาธิได้ดีไม่หลุดไปกับสิ่งเร้าภายนอกก็ จะทำให้คุณเกมส์การแข่งขันและตัดสินใจได้ดีกว่าและยิ่งการเกิดสภาวะสิ้นไหวในช่วงการแข่งขันก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพและทำให้ประสบความสำเร็จได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาเทควันโดเพศชายและนักกีฬาเทควันโดเพศ หญิงจากผลการวิเคราะห์ พบความแตกต่างในด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมพลังงานเชิงลบระหว่าง นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในส่วนของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งสอดคล้องกับ Sotoodeh et al (2012) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดที่เป็นทีมชาติและไม่ใช่ทีมชาติพบความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในนักกีฬาทั่วไป เช่นเดียวกับกลุ่มนักกีฬา ทีมชาติ ที่ให้ความสำคัญในการใช้ การวางแผน การตั้งเป้าหมาย แรงจูงใจ ความรู้สึกผ่อนคลาย ความ มั่นใจในตนเอง ความเชื่อมั่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาหญิงมีความรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องของความ ล้มเหลว ท้อแท้ และสภาวะทางอารมณ์ที่มากกว่านักกีฬาชาย จึงทำให้เกิดความแตกต่างกันในการ ควบคุมพลังงานเชิงลบและความมุ่งมั่น ซึ่งสอดคล้องกับ Wong et al. (2006) พบว่าทั้งนักกีฬาชายและ หญิง จะมีความคิดลบเกิดขึ้นไม่แตกต่างกัน และในนักกีฬาหญิงจะมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์ อ่อนแอ ท้อแท้ สูงกว่านักกีฬาชาย ส่วนนักกีฬาชาย มีระดับอารมณ์ท้อแท้ สูงกว่าอารมณ์โกรธ นอกจากนี้ ยังพบว่านักกีฬาที่ชนะการแข่งขันถึงแม้จะมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นในระดับสูง แต่พวกเขาสามารถควบคุม อารมณ์โกรธได้ในระหว่างแข่งขัน และพบความแตกต่างในด้านความรู้สึกแห่งการควบคุมและขาดการ ตระหนักรู้ในตนเองของสภาวะสิ้นไหวระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ซึ่งสอดคล้องกับ Rason and Oregon (2008) ที่พบว่าในนักกีฬาฟุตบอลเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันของสภาวะสิ้นไหว ใน องค์ประกอบด้านความท้าทายและทักษะที่สมดุล และความรื่นรมย์กับประสบการณ์ นอกจากนั้นจาก

ผลการวิจัยยังได้แสดงให้เห็นว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับปัทมา (2556) ที่พบว่านักกีฬาเพศชายกับนักกีฬาเพศหญิง มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์กับระดับอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาเทควันโดผลการวิเคราะห์พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับการเกิดสภาวะสิ้นไหว ผลการวิเคราะห์พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดสภาวะสิ้นไหวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่า $r=0.94$ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมากเพราะ ค่า r เข้าใกล้ 1 และเป็นไปในทิศทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับ Lee C. and Christian S. (2013) ได้ศึกษาสภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหว พบความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวเป็นไปในทางที่ดี 0.91 และ 0.93 ตามลำดับทั้งหมด จากผลการวิจัยจะเห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะสิ้นไหวมีความสัมพันธ์กันนั้นคือถ้านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงก็จะส่งผลให้มีการเกิดสภาวะสิ้นไหวสูงขึ้นตามไปด้วย และเมื่อมี 2 สิ่งนี้ก็จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงควรที่จะฝึกและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬาอย่างต่อเนื่องโดยการวางรากฐานการฝึกตั้งแต่เริ่มแรกในเรื่องของการฝึกฝนทางจิตควบคู่ไปกับการฝึกฝนทางร่างกายและทักษะให้กับนักกีฬา

เอกสารอ้างอิง

- สุริยัน สมพงษ์. (2554). การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปัทมา แซ่อาศัย. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์กับระดับอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกีฬาเทควันโด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรัฐติกุล ต้นสายธินันท์. (2557). สภาวะสิ้นไหวของกีฬาวอลเลย์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY.
- Loehr, J. E. (1995). *The new Toughness training for Sport: Mental, Emotion, and Physical Conditioning from one of the world's premier sports Psychology*. New York, USA.; p. 39-50.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The classic work on how to achieve happiness*. London, England: Rider Book. (Original work published 1992).
- Bruce, A. L. and Evelyn O. (2008). *Flow and Sports: Gender differences between men and womens soccer*. Western Kentucky University.

- Bakker, et al. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer player. **Psychology of Sport and Exercise**, Volume 12, Issue 4, 442 – 450.
- Sotoodeh, et al. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female taekwondo athletes. **Journal of Sport science**, 6(1): 32-38.
- Lee, C. and Christian S. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. European. **Journal of Sport science**,13:2, 215-220.