

กรอบคิดเติบโตและความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตซอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

The effect of growth mindset and self-confident in sport on mental toughness of futsal athlete, kasem bundit university

Received: Mar 22, 2021

Revised: Jun 10, 2021

Accepted: Jun 17, 2021

^{1*}สุดารัตน์ สำเภาทอง ²อารี พันธุ์ณี

^{1*}Sudarat Samphaothong ²Aree Punmanee

^{1*}-²จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

^{1*}-²Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

* Corresponding Author, E-mail: sudarat.neung1@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ กรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาของนักกีฬาฟุตซอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และ 2) เพื่อศึกษากรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตซอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักกีฬาฟุตซอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่ศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 106 คน ได้มาโดยการคัดเลือกตามเกณฑ์และสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินตนเอง ด้านกรอบคิดเติบโต ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง และด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบวัดทั้ง 3 ด้านมีค่าคะแนนดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเที่ยงด้านความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 0.88 ด้านกรอบคิดเติบโตเท่ากับ 0.95 และด้านความเชื่อในความสามารถของตนเองเท่ากับ 0.94 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1) นักกีฬาฟุตซอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยภาพรวมมีความเข้มแข็งทางจิตใจ กรอบแนวคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาในระดับสูง (\bar{X} = 3.45, 3.36, และ 3.37 ตามลำดับ)

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ กรอบคิดเติบโต ความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา นักกีฬาฟุตซอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่น มีค่าเฉลี่ย 3.40 รองลงมา ด้านความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา กับ ด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ย 3.37 และด้านความอดทนมีค่าเฉลี่ย 3.34 ตามลำดับ

2) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมมากที่สุด มี 1 ตัวแปร คือ การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน ($r=0.78$) ซึ่งอยู่ในด้านความคงทนที่เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง

3) ตัวแปรย่อยของกรอบคิดเติบโตและการเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่เป็นตัวแปรพยากรณ์มีทั้งหมด 3 ตัว ร่วมกันพยากรณ์ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้ร้อยละ 67.0 ($R^2=.670$) ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ตัว คือ ฉันทะมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน (X22) ฉันทะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล (X3) และ ฉันทะไม่ท้อแท้กับอุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล (X24) ซึ่งส่งผลทางบวก

Abstract

The objectives of this study were 1) to investigate the mental toughness, growth mindset, and self-confidence of futsal athletes at Kasem Bundit University, 2) to examine the impact of growth mindset and self-confidence in sports on the mental toughness of futsal athletes at Kasem Bundit University. The study included 106 futsal athletes from Kasem Bundit University, academic year 2019. Participants were selected using both criteria-based and random sampling methods. The research instruments used were: Mental Toughness Scale, Growth Mindset Scale, and Self-Confidence in Sport Scale. These scales were assessed with an intra-class correlation (IOC) ranging from 0.67 to 1.00. The reliability coefficient (Cronbach's alpha) for each scale: Mental toughness: 0.88, Growth mindset: 0.95, and Self-confidence in sport: 0.94. Statistical methods used for descriptive statistics were frequency, percentage, mean, and standard deviation. Inferential statistics used were Pearson product-moment correlation coefficient (to explore relationships) and multiple regression analysis (to examine impact).

The research findings were as follows:

1. The research findings indicate that futsal athletes at Kasem Bundit University demonstrated high mean scores for mental toughness, growth mindset, and self-confidence in sports. Specifically, the average scores for determination, sports skill expertise, and physical and mental preparedness were 3.40, 3.37, and 3.34, respectively.

2. The variable most strongly positively related to overall mental toughness is the determined spirit in competitive games ($r = 0.78$) regarding endurance and belief in one's abilities.

3. The growth mindset and self-belief framework in sports included three predictive sub-variables. Together, they predicted mental toughness with an R-squared value of 67.0% ($R^2 = .670$). The three significant predictor variables at the .05 statistical level were unwavering

confidence in competitive games (X22), continuously learning new things during matches (X3), and remaining undeterred by obstacles while playing futsal (X24).

Keywords: mental toughness, growth mindset, self-confident in sport, futsal athlete, Kasem Bundit University

ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นไม่สามารถหลีกเลี่ยงให้เกิดการปะทะได้ ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันระหว่างผู้เล่นในทีมและอีกฝ่ายหนึ่ง ถ้านักกีฬาไม่ทนต่อแรงปะทะ สถานการณ์ที่กดดัน หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความย่อท้อเมื่อเผชิญกับปัญหา อาจส่งผลต่ออารมณ์ จนเกิดความก้าวร้าวในการแข่งขัน ที่เกิดขึ้นในความคิดและอารมณ์ของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน การที่นักกีฬาฟุตบอลไม่ประสบความสำเร็จ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะมีปัญหาสุขภาพทางจิตใจ คือขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ (mental toughness) จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่านักกีฬาไม่สามารถอยู่ในสถานะที่กดดันและอดทนต่อสถานะต่าง ๆ ในการแข่งขัน (Nicholls et al., 2008; Cowden, 2017)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นนักกีฬาฟุตบอลมาเป็นเวลา 3 ปีได้สัมภาษณ์นักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตเกี่ยวกับปัญหาจากการเล่นกีฬาฟุตบอล จำนวน 10 คน พบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีปัญหาทางด้านจิตใจ เพราะเกิดย่อท้อเมื่อเผชิญกับปัญหา ไม่อดทนต่อสถานะกดดัน ไม่ได้พยายามเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างเต็มที่ ขาดความมั่นใจ ไม่สามารถดึงศักยภาพตนเองออกมาได้ มีความวิตกกังวล การขาดสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อการไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในขณะแข่งขัน ขาดความมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้ชนะ เกิดความกดดันขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งปัญหาดังกล่าวคือนักกีฬาขาดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ แต่ถ้านักกีฬาฟุตบอลมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจจะทำให้สามารถหาทางจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ (สุริยัน สมพงษ์ และคณะ, 2554) สอดคล้องกับที่ Loehr (1995) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม

จากความเข้มแข็งทางจิตใจต้องพัฒนาความมุ่งมั่นตั้งใจและความเพียรพยายาม พัฒนาทักษะจนเกิดความชำนาญ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความกระตือรือร้นใส่ใจ และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย คือการที่ต้องมีปัจจัยกรอบคิดเติบโตที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้ต้องพัฒนาความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ และแสดงออกในความสามารถของตนเอง ความเชื่อในความสามารถตนเองส่งผลให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับการแข่งขันกีฬา คือการที่ต้องมีปัจจัยความเชื่อในความสามารถตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรอบคิดเติบโต (growth mindset) หมายถึง ความเชื่อว่าทุกอย่างมีโอกาสเปลี่ยนแปลงพัฒนาได้ ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นตั้งใจและความเพียรพยายามของตนเอง (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2560, น. 110) คนที่มีกรอบคิดเติบโต จะมีความกระตือรือร้นใส่ใจ และพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ที่ท้าทาย และประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ทำเพราะเชื่อว่าความสามารถสร้างได้ จึงตั้งใจฝึกฝนให้เกิดความชำนาญอย่างเต็มที่และพร้อมเรียนรู้เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคที่พบในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล (Dweck, 2012) ดังนั้นองค์ประกอบของผู้ที่มีกรอบคิดเติบโต คือ การตั้งเป้าหมาย (different types of goals) เป็นการตั้งเป้าหมายแบบมุ่งการเรียนรู้จะทำได้ สิ่งใด ๆ เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (Dweck, 2006) นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ข้อเสนอเพิ่มเติมกรอบคิดเติบโต ได้แก่ ความเชื่อ ความพยายาม ความท้าทาย การพัฒนาตนเอง ความสำเร็จของผู้อื่น (ภัทรพร กังวานพรชัย, 2559, น. 27) สรุปกรอบคิดเติบโตของนักกีฬาฟุตบอลมี 5 องค์ประกอบ

1) การตั้งเป้าหมาย 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) การพัฒนาตนเอง 4) ความพยายาม และ 5) การเรียนรู้จากตัวแบบ (Bandura, 1986)

ความเชื่อในความสามารถทางการกีฬา ได้แก่ ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ เป็นความเชื่อมั่นในทักษะหรือความชำนาญของตนเอง ความเชี่ยวชาญในการพัฒนาความสามารถของตนเอง จนได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ด้านการกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่นักกีฬาเป็นผู้ควบคุมในการเล่นกีฬา มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนวิธีดำเนินการเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น (Vealey et al., 1998)

ความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจ การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความพึงพอใจต่อสถานการณ์รวมทั้งความพยายามและความคงทนของนักกีฬา (Vealey et al., 1998; Morris & Summers, 2004; อภิลักษณ์ เทียนทอง, 2556; Bandura, 1986) ความเชื่อมั่นในความสามารถทางการกีฬาแตกต่างกันตามเพศ ชนิดกีฬา และระดับการแข่งขัน ทั้งนี้ความสามารถของตนเองนี้ทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวล (Poh, 2001; สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และธนุพันธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) สรุปความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสำเร็จตามเป้าหมาย 2) ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา 3) ความคงทน และ 4) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปการให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจได้นั้น ต้องมีจิตใจเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมั่นใจ พร้อมทั้งต้องมีการตั้งเป้าหมาย มุ่งเน้นการเรียนรู้ พัฒนาตนเองโดยการเพิ่มความสามารถ ยอมรับคำแนะนำ และกล้าท้าทาย คือการที่ต้องมีกรอบคิดเติบโต ที่สัมพันธ์กับความเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อตนเองจะสำเร็จตามเป้าหมายเอาชนะคู่แข่งชั้น การฝึกให้มีทักษะเพียงพอ มีความพยายามและความคงทน และมีการเตรียมตัวให้มีความพร้อมด้านร่างกาย และจิตใจส่งผลทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจศึกษากรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ กรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโตและความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬากับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. เพื่อศึกษากรอบคิดเติบโตและความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

นิยามศัพท์

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ลักษณะของจิตใจที่มีความมั่นคง สามารถจัดการกับปัญหาได้ มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง อดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยการให้กำลังใจตัวเอง เป็นผู้ที่มีความพยายามตั้งใจ สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้อย่างดี มี องค์ประกอบ ดังนี้

- 1.1 ความแกร่ง หมายถึง การตั้งเป้าหมาย การฝึกฝน ความพยายามมุ่งมั่นและมีความท้าทาย

1.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ หมายถึง การควบคุมอารมณ์ทางลบเพื่อความสำเร็จของการแข่งขัน ได้แก่ ความโกรธ คับข้องใจ ตกใจง่าย กลัว และผิดหวัง

1.3 การควบคุมสมาธิ หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ได้แก่ ไม่ตื่นเต้น ขจัดอารมณ์ที่มารบกวน ควบคุมอารมณ์และจดจ่อกับการแข่งขัน

1.4 การสร้างพลังงานเชิงบวก หมายถึง การมีเจตคติที่ดี มองโลกแง่ดี มีกำลังใจ พึ่งพอใจในความสำเร็จ และแก้ไขข้อบกพร่อง

2. กรอบคิดเติบโต หมายถึง การมีเป้าหมายแบบมุ่งเน้นการเรียนรู้ พัฒนาตนเองโดยการเพิ่มความสามารถ ยอมรับคำแนะนำ และกล้าท้าทาย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

2.1 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใหม่ ๆ การตั้งเป้าหมายที่ยาก และ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

2.2 การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การรับคำแนะนำ ทบทวนความผิดพลาด คำวิจารณ์เพื่อนำมาปรับปรุงตนเอง

2.3 การพัฒนาตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ใหม่ฝึกฝนตนเอง พัฒนาทักษะและเทคนิคใหม่ ๆ และ แก้ไขจุดอ่อนของตนเอง

2.4 ความพยายาม หมายถึง ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความเพียรพยายาม ความอดุสาหะ

2.5 การเรียนรู้จากตัวแบบ หมายถึง การเรียนรู้จากตัวแบบโดยเรียนรู้และมีแบบอย่างจากนักกีฬา ฟุตซอลที่ประสบความสำเร็จ เป็นแรงบันดาลใจ

3. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง หมายถึง การเชื่อตนเองจะสำเร็จตามเป้าหมายเป็นการเอาชนะคู่แข่ง การฝึกให้มีทักษะเพียงพอ ความพยายามและคงทน และมีการเตรียมตัวให้มีความพร้อมด้านร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

3.1 ความสำเร็จตามเป้าหมาย หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่าต้องมีความสำเร็จ โดยกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายและลงมือฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด ได้แก่ ฝึกซ้อมอย่างหนัก เข้าร่วมการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพ ได้กำหนดเป้าหมายว่าต้องชนะ

3.2 ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา หมายถึง การมีทักษะความชำนาญในกีฬาด้วยการฝึกซ้อมสม่ำเสมอจนชำนาญ

3.3 ความคงทน หมายถึง การมีจิตใจเด็ดเดี่ยว ยึดมั่นกับการทำสิ่งนั้น ไม่ท้อแท้กับอุปสรรค

3.4 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อม สุขภาพแข็งแรง และจิตใจที่เข้มแข็ง

4. นักกีฬาฟุตซอล หมายถึง นักกีฬาฟุตซอลที่ได้รับทุนโควตากีฬาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ลักษณะความมีจิตใจ มั่นคง ไม่หวั่นไหว บากบั่น อดุสาหะ จดจ่อกับเป้าหมาย มีสมาธิทนต่อแรงกดดันจากภาวะ ความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ สามารถจัดการกับปัญหาและ ภาวะความกังวล การรับมือกับความเครียด สามารถจัดการกับความยากลำบากและปรับตัวได้ดีต่อการเปลี่ยนแปลง (Jones, 2002; Quinn & Cavanaugh, 2017; ซัยร็อน์ ชูสกุล และธิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2557) มีความรับผิดชอบ

มองโลกในแง่บวก มีความเชื่อถือในตนเอง มีความมุ่งมั่น มีทักษะทางสังคม (Joseph (1994 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2553) มีความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างที่เคยเป็นได้อย่างสำเร็จภายหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต มีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ มีความอดทนต่อสถานการณ์ ความกดดันต่าง ๆ หรือความลำบากยากแค้น (ชัยรัตน์ ชูสกุล และ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, 2553) การควบคุมตนเอง และความสามารถในการชนะอุปสรรคต่าง ๆ มีความมุ่งมั่นและมีสมาธิ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ, 2554; วิทวัส ศรีโนนยางค์, 2552) และเป็นความสามารถในการรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เป็นผลเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแข่งขันที่มีแรงกดดันสูง (Goldberg, 1998)

แนวคิดที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ได้ ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึกอารมณ์ ที่เกิดขึ้น โดยอธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึก และสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น ชกต้อย ตี ทำลายสิ่งของ หรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตราย หรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมมั่นได้

ในการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เสนอความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ Loehr (1995) นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) และ Middleton et al. (2004) มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การควบคุมพลังงานเชิงลบ 2) การควบคุมสมาธิ และ 3) การสร้างพลังเชิงบวก ทั้งนี้ นักกีฬาฟุตบอลย่อมมีการปะทะกัน เกิดอารมณ์ได้ง่ายกับคู่ต่อสู้ ที่จำเป็นควบคุมอารมณ์ร้อนที่เป็นพลังงานเชิงลบ และในการเล่นกีฬาต้องมีสมาธิ และมีความสุข ความมุ่งมั่น จึงต้องสร้างพลังทางบวกที่ช่วยให้การแข่งขันประสบความสำเร็จ และแนวคิดของ Duckworth (2016) มี 1 องค์ประกอบ ได้แก่ ความแกร่ง โดยที่นักกีฬาต้องมีความสุขใจ ผีภวน และความเพียรพยายามเพื่อให้ชนะในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

สรุปความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้ศึกษาและดัดแปลงจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2558) และ Duckworth (2016) มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความแกร่ง 2) การควบคุมพลังงานเชิงลบ 3) การควบคุมสมาธิ และ 4) การสร้างพลังเชิงบวก

2. แนวคิดเกี่ยวกับกรอบคิดเติบโต

ผู้คิดค้นทฤษฎีเรื่อง Mindset คือ Dweck (2012, pp. 10-11) ได้แบ่งประเภทของ Mindset เป็น 2 รูปแบบด้วยกัน ได้แก่

2.1 กรอบคิดแบบยึดติด (Fix mindset) คนที่มีกรอบคิดแบบยึดติด จะมีความเชื่อว่าความฉลาด ทักษะความสามารถ ของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหาต่างๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่ และมักให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์คุณสมบัติเด่น เช่น ต้องฉลาด ต้องเก่ง เป็นต้น

2.2 กรอบคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นความเชื่อที่มีต่อลักษณะและคุณลักษณะของตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ทั้งด้านเขาวนปัญญา ทักษะ ความสามารถ และบุคลิกภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยความพยายาม การเรียนรู้ และการฝึกฝน

องค์ประกอบกรอบคิดเติบโต Dweck (2006) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของผู้ที่มีกรอบคิดเติบโต ไว้ 4 ด้าน คือ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การตอบสนองต่อความท้าทาย 3) การระบุสาเหตุของความล้มเหลว 4) การเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับภัทรพร กังวานพรชัย (2559) เสนอองค์ประกอบเพิ่มเติม ได้แก่ 1) ความเชื่อ 2) มุมมอง

ต่อความพยายาม 3) มุมมองต่อความท้าทาย 4) มุมมองต่อการพัฒนาตนเอง 5) มุมมองต่อความสำเร็จของผู้อื่น 6) การตอบสนองต่อความล้มเหลว และ 7) การตอบสนองต่อคำวิจารณ์

Dweck (2006) อธิบายว่าการมีกรอบคิดเติบโตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกีฬา นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้และมีชื่อเสียงจากการมีกรอบคิดเติบโตเพราะทำให้นักกีฬามีความพยายาม อดทนฝึกซ้อม และหาวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าศึกษาและให้สำคัญกับพฤติกรรมของนักกีฬาที่มีกรอบคิดเติบโต โดยวิเคราะห์ถึงกรอบคิดเติบโตของนักกีฬาว่าฟุตบอลเป็นอย่างไร เพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลให้มีความสามารถ มีทักษะในการฝึกซ้อม (Golby & Wood, 2016) การควบคุมตนเอง (Burnette et al., 2013) เป็นต้น

สรุปผู้วิจัยได้ศึกษากรอบคิดเติบโตตามแนวคิดของ Dweck (2006) และภัทรพร กังวานพรชัย (2559) ซึ่งประกอบด้วย 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) การพัฒนาตนเอง 4) ความพยายาม และ 5) การเรียนรู้จากตัวแบบ (Bandura, 1986) และได้นำมาสร้างแบบวัดกรอบคิดเติบโตสำหรับนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในตนเอง และมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ที่เป็นการกำหนดพฤติกรรม การเลือก การใช้ความพยายามและความพากเพียร จนทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจนประสบความสำเร็จทางการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2558; วิลาสลักษณ์ ชั่ววาลี, 2538, อ้างถึงใน ภูษณพาส สมนิล, 2558, น. 123)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ Bandura (1986) เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้น เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการ ด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรม ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในเชิงเหตุและผลนั้นหมายความว่าถ้าองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไป จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย Bandura ยังได้ให้ความเห็นว่าความสามารถของบุคคลไม่ตายตัวแต่ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์

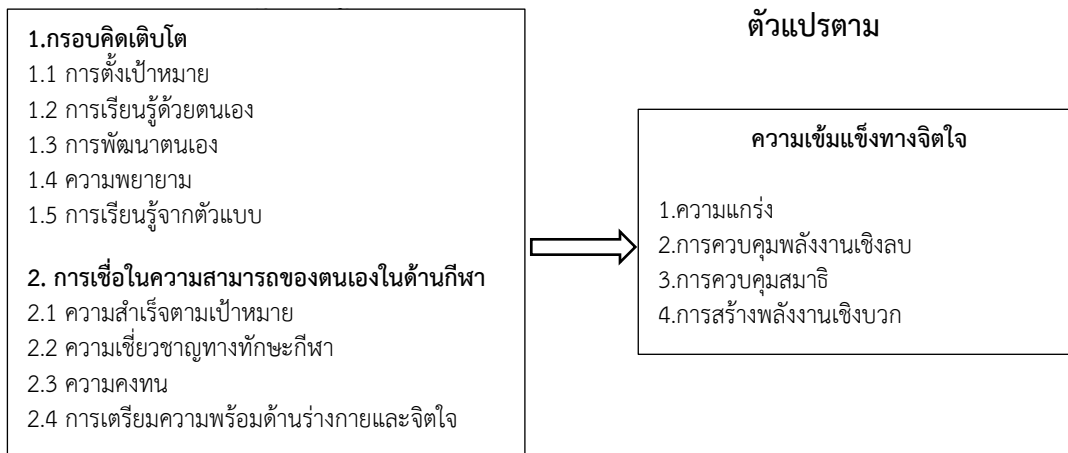
นอกจากนี้ Bandura (1986) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม ได้แก่ พฤติกรรมทางเลือก (Choice behavior) การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort expenditure and persistence) และแบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought pattern and emotions reactions)

องค์ประกอบความเชื่อในความสามารถของตนเอง ตามแนวคิดของ Vealey et al. (1998) Morris and Summers (2004) และ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และ อภิลักษณ์ เทียนทอง (2556) ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา ความสำเร็จในงาน การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น และความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และ ภูษณพาส สมนิล (2558) ประกอบด้วยความอดทน ความมุ่งมั่น ความรอบคอบ การวางแผนงาน ความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง ชอบแสดงตัว มีภาวะผู้นำ ตั้งเป้าหมายสูง ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ และ Bandura (1986) ประกอบด้วย การใช้ความพยายามและความคงทน และการตอบสนองทางอารมณ์

สรุปความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผู้เขียนได้ศึกษาและยึดแนวคิดนี้มาเป็นองค์ประกอบจากแนวคิดของ Vealey et al. (1998) Morris and Summers (2004) สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และ อภิลักษณ์ เทียนทอง (2556)

และ Bandura (1986) แบ่งได้เป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสำเร็จตามเป้าหมาย 2) ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา 3) ความคงทน และ 4) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจและได้นำมาสร้างแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองสำหรับนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องกรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative) โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบวัดกรอบคิดเติบโต และแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2562 จำนวน 327 คน (มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2562)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2562 จำนวน 106 คน โดยการคัดเลือกตามเกณฑ์ ดังนี้ 1) เป็นนักกีฬาที่ได้รับทุนโควต่ากีฬาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ในปีการศึกษา 2562 2) เข้าร่วมการฝึกซ้อมกับทีมมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 2 ชม./ครั้ง โดยฝึกเพื่อการแข่งขัน 3) ไม่มีโรคประจำตัว 4) ไม่มีอาการบาดเจ็บเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและข้อต่อทั้ง 2 ข้างอย่างรุนแรงต้องเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ และแพทย์ระบุว่าเป็นการบาดเจ็บอย่างรุนแรง 5) ไม่มีประวัติการเข้ารับการรักษาจากภาวะกระดูกหักของขาทั้ง 2 ข้างในเวลา 1 ปี และ 6) สามารถเข้าร่วมในการวิจัยตลอดโครงการ และทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบวัดกรอบคิดเติบโต และแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ชั้นปี ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ตำแหน่งผู้เล่น และระยะเวลาที่เข้าทีมนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายปิดในลักษณะเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ได้ศึกษาและพัฒนาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาของกรมพลศึกษา (2558) มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความแกร่ง 2) การควบคุมพลังงานเชิงลบ 3) การควบคุมสมาธิ และ 4) การสร้างพลังเชิงบวก ด้านละ 5 ข้อ ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550, น. 73) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ในช่วง 0.21-0.85 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88

ส่วนที่ 3 แบบวัดกรอบคิดเติบโตของนักกีฬาฟุตบอล เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ประกอบด้วย 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) การพัฒนาตนเอง 4) ความพยายาม และ 5) การเรียนรู้จากตัวแบบ ด้านละ 3 ข้อ ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง 0.58-0.88 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95

ส่วนที่ 4 แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ได้ศึกษาและพัฒนาจากแนวคิดความเชื่อในความสามารถของตนเองของ Vealey et al. (1998) Morris and Summers (2004) สุพิชรินทร์ ปานอุทัย และ อภิลักษณ์ เทียนทอง (2556) และ Bandura (1986) มีข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความสำเร็จตามเป้าหมาย 2) ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา 3) ความคงทน และ 4) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ด้านละ 3 ข้อ ข้อคำถามทุกข้อผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง 0.53-0.88 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามให้นักกีฬาฟุตบอลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ระยะเวลาการจัดเก็บข้อมูลตั้งแต่ สิงหาคม 2563 ถึง กุมภาพันธ์ 2564 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูล ได้ครบสมบูรณ์ 100%

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) และการแจกแจงความถี่ (Frequency) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลในแบบสอบถามส่วนที่ 1 ได้แก่ อายุ ชั้นปี ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ตำแหน่งผู้เล่น และระยะเวลาที่เข้าทีมนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลระดับกรอบคิดเติบโต การเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ใช้สำหรับการทดสอบสมมติฐาน สถิติที่ใช้คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ กรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.45 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านควบคุมพลังงานเชิงลบมีค่าเฉลี่ย 3.84 รองลงมาด้านความแกร่ง มีค่าเฉลี่ย 3.36 ด้านการสร้างพลังงานเชิงบวก 3.33 และด้านควบคุมสมาธิ มีค่าเฉลี่ย 3.25 ตามลำดับ

กรอบคิดเติบโตของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.36 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเรียนรู้จากตัวแบบมีค่าเฉลี่ย 3.41 รองลงมา ด้านความพยายามมีค่าเฉลี่ย 3.37 ด้านการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 3.36 และด้านการเรียนรู้ด้วยตนเองกับด้านการพัฒนาตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน 3.33 ตามลำดับ

ความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.37 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่น มีค่าเฉลี่ย 3.40 รองลงมา ด้านความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬากับด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ย 3.37 และด้านความอดทนมีค่าเฉลี่ย 3.34 ตามลำดับ

2. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมมากที่สุด มี 1 ตัวแปร คือฉันมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน ($r=0.78$) ซึ่งอยู่ในด้านความคงทนที่เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง

3. ตัวแปรย่อยของกรอบคิดเติบโตและการเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่เป็นตัวแปรพยากรณ์มีทั้งหมด 3 ตัว ที่ร่วมกันพยากรณ์ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้ร้อยละ 67.0 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์มีค่า .352 ดังแสดงด้วยตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณ กำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ กำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่ปรับแก้ และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.780	.608	.604	.379
2	.810	.656	.649	.358
3	.819	.670	.661	.352

a. Predictors: (Constant), X22

b. Predictors: (Constant), X22, X3

c. Predictors: (Constant), X22, X3, X24

4. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ตัว คือ ฉันทะมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน (X22) ฉันทะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล (X3) และ ฉันทะไม่ท้อแท้กับอุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล (X24) ซึ่งส่งผลทางบวก ดังแสดงด้วยตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยรวมด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise)

ตัวแปร		b	SE _b	β	t	Sig
1. ฉันทะมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน	X22	.203	.096	.281	2.113*	.037
2. ฉันทะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล	X3	.230	.074	.317	3.112*	.002
3. ฉันทะไม่ท้อแท้กับอุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล	X24	.200	.094	.271	2.141*	.035
R = .819 R ² = .670 F = 69.157						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. กรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมมากที่สุด มี 1 ตัวแปร คือ ฉันทะมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน ($r=0.78$) ซึ่งอยู่ในด้านความคงทนที่เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง แสดงได้ว่านักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อาจเป็นเพราะว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาของนักกีฬา จะมีความคงทน ความมุ่งมั่น (Vealey, 1986; สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิสิทธิ์ เทียนทอง, 2556) ส่งผลให้นักกีฬามีตั้งเป้าหมาย มีความมั่นใจ มีความแกร่ง ทั้งนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา จัดเป็นปัจจัยหนึ่งอยู่ในปัจจัยทางจิตวิทยา เพราะความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ และแสดงออกในความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับการแข่งขันกีฬา (Weinberg & Gould, 2018) และไม่ท้อแท้กับอุปสรรค เป็นความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534, น. 38) และความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดัน ทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อมโดยไม่ย่อท้อ หรือการพัฒนาสภาพจิตใจเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจ ต่อสู้ภายใต้ความกดดันอย่างกล้าหาญ (กรมพลศึกษา, 2556; Middleton et al., 2004) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Nicholls (2015) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ Cowden and Oppong (2016) พบว่า การรับรู้ตนเอง ความสามารถ มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขณะที่ฉันทะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอลมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ($r=0.76$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งอยู่ในด้านการตั้งเป้าหมายมุ่งเรียนรู้ แสดงได้ว่ากรอบคิดเติบโตมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ผลที่ได้เป็นไปตามแนวคิด Dweck (2012) ที่กล่าวว่ากรอบคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นความเชื่อว่าคุณลักษณะสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ทั้งด้าน ทักษะ ความสามารถ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้

โดยอาศัยความพยายาม การเรียนรู้ และการฝึกฝน ทำให้นักกีฬามีความพยายาม อุดหนุนฝึกซ้อม และหาวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะมีความมุ่งมั่นและตั้งใจทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุด (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ, 2554)

2. กรอบคิดเติบโต และความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาร่วมส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่า ตัวแปร การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ในเกมการแข่งขัน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล และการไม่ท้อแท้กับอุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล ร่วมกันส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 67.0 ($R^2=.670$) เป็นไปตามแนวคิดลักษณะของนักกีฬาที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Morris & Summers, 2004) สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิลักษณ์ เทียนทอง (2556) ที่พบว่า ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาที่ทำให้นักกีฬามีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การที่นักกีฬาได้ฝึกทักษะให้มีความชำนาญเพื่อประสบความสำเร็จในกีฬาฟุตบอล ทำให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น

ขณะที่การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล ซึ่งอยู่ในด้านการตั้งเป้าหมายมุ่งเรียนรู้ แสดงได้ว่ากรอบคิดเติบโต ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาที่มีกรอบคิดเติบโตพร้อมที่จะมุ่งเรียนรู้ในการเกมการแข่งขัน ทำให้ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ขณะที่ ตัวแปรการได้เห็นนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จทำให้ฉันอยากประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเป็นการเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นส่วนหนึ่งของกรอบคิดเติบโต อันส่งผลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความแกร่งที่เป็นความสามารถของนักกีฬาในการต่อสู้กับสภาวะกดดัน ทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อมโดยไม่มีข้อ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 นักกีฬาฟุตบอล ควรนำความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬาในการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะในด้านความคงทน เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถชนะการแข่งขันให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

1.2 นักกีฬาฟุตบอล ควรตั้งเป้าหมายมุ่งเรียนรู้ โดยนำการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอขณะแข่งขันกีฬาฟุตบอล เพื่อส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น

1.3 นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านควบคุมสมาธิน้อยที่สุด ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอล ควรควบคุมสมาธิให้มากขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ การตื่นเต้น ไม่คิดวอกแวก เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น

1.4 นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ควรนำกรอบคิดเติบโตและความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านกีฬามาประยุกต์ใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ฝึกสอนและนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 ควรพัฒนาแบบวัดให้มีข้อความทางบวก และลบ เพื่อจะทำให้แบบวัดครอบคลุมความคิด ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมพลศึกษา. (2558). *แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา*. โรงพิมพ์วีรวรรณ พรินต์ติ้ง แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง.
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2561). *แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2580)*. *คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต*. <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/450>
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2557). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาปะทะ. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 11(1), 42-61. <https://ojs.lib.buu.ac.th/index.php/sport/article/view/6907>
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 274-286. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network/article/view/443/279
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2560). บทวิจารณ์หนังสือ Mindset-The New Psychology of Success. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 7(1), 109-111. https://issuu.com/kbu2011/docs/journal_vol7_no1
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูษณพาส สมนิล. (2558). *วิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย*. เอกสารประกอบการสอนคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. <https://anyflip.com/ipphi/ifkk/basic>
- ภัทรพร กังวานพรชัย. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมในงานและความพึงพอใจในงานโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านและกรอบความคิดแบบยึดติด-เติบโตเป็นตัวแปรกำกับ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/52349>
- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2562). *ประกาศนียบัตรผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562*. เอกสารอัดสำเนา.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลากรเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Srinakharinwirot University Institutional Repository (SWU IR). http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wittawat_S.pdf

- สุภาวดี ดิสโร. (2553). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/16009>
- สุพิชรินทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). นิทรรศการงานวิจัย บนเส้นทางงานวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในงานวันเกษตรแห่งชาติ ประจำปี 2552. *แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน*. ม.ป.ท.
https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/kukr/search_detail/result/309024
- สุริยัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล และสุพิตร สมานิต. (2554). การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ สำหรับนักกีฬาเทควันโด. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 260-273.
<https://research.ku.ac.th/forest/Publish.aspx?PublishID=16444>
- อภิรักษ์ เทียนทอง. (2556). แนวทางในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน: การวิ่งระยะกลางและระยะไกล. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 19(1), 55-62.
https://kukrdb.lib.ku.ac.th/journal/KERJ/search_detail/result/200701
- Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Burnette, J. L., O'Boyle, E.H., VanEpps, E. M., Pollack, J.M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: a meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychol Bull*, 139(3), 655-701. <https://doi.org/10.1037/a0029531>
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and success in sport: A review and prospective. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14.
<http://dx.doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A., & Oppong, A. K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Front. Psychol*, 7,320.
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. Constable & Robinson.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(6), 901-913.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Human Kinetics.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10413200290103509>

- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. Plume.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness in elite athletes. Conference: Proceedings of the SELF Research Biennial International Conference Australia: SELF research center, University of western Sydney.
<https://www.aare.edu.au/data/publications/2005/mid05310.pdf>
- Morris, T., & Summers, J. (Eds.). (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182–1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *J Sports Med Phys Fitness, 55*(7-8), 824-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26360967/>
- Poh, Yu Khing. (2001). *Effect of age, gender and sport – type on source of sport confidence*. [Master’ s thesis, Nanyang Technological University]. DR-NTU (Digital Repository of NTU)
<http://hdl.handle.net/10356/13845>
- Quinn, T., & Cavanaugh, L. (2017). Mental Toughness. *A Journal for Physical and Sport Educators, 30*(5), 36-40.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1344172>
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*: 54–80. <https://psycnet.apa.org/record/2000-16698-004>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
-