

การประชุมวิชาการระดับชาติ “นอร์ทเทิร์นวิจัย” ครั้งที่ 7 Northern Research

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FOOTBALL PLAYERS DURING IN-SEASON PERIOD : THE COPING SKILLS

อาทิติย์ เข้มทอง
Artit Khemthong

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและสโมสรนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) อายุระหว่าง 18-31 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดย สุพัชรีน ในปี ค.ศ. 2016 (The athletics coping skills inventory, ACSI-28) และนำข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอล มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่เหมาะสมในช่วงฤดูกาลแข่งขัน มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้

คำสำคัญ: ฟุตบอล, ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา, ในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน

Abstract

The objectives of this research were to study the psychological characteristics of football players during in-season period : The coping skills. The population of the study (Purposive sampling) included 30 members of the 2020 Northern College (NTC) men football team and Northern Tak United Football Club. The tool used in this research is to create a questionnaire.(Questionnaire) data collection. Developed by Supatcharin Thai version in 2016. The data were analyzed statistically by finding the mean, standard deviation methods. The results of the research were as follows : Football players Have relatively little competitive experience at professional and international levels. There are appropriate daily and weekly training hours during the in-season. When compared with the standard, Coachability were found to be at “very good” level. Furthermore, Coping with adversity, Concentration, Confidence and achievement motivation, Goal – Setting and mental preparation, Peaking under pressure and Freedom from worry were found to be at “satisfactory” level.

KEYWORDS : football, Coping skill, During in-season period

บทนำ

กีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมเป็นอันดับหนึ่งของโลก ตามข้อมูลจากผู้เข้าชมแข่งขันฟุตบอลโอลิมปิก (FIFA, 2016) เป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา (ประโยชน์ สุทธิสง่าม, 2536) แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬาได้นั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน (McArdle, Katch & Katch, 2000) และปัจจัยภายนอก ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาให้อยู่ระดับแนวหน้าหรือเป็นนักกีฬานักกีฬานี้มีความเกี่ยวข้องกับการวางแผนฝึกซ้อมระยะยาวไม่น้อยกว่า 10 ปี (อาทิติย์ เข้มทอง, 2554) การให้ความสำคัญกับนักกีฬาฟุตบอลจะเป็นรากฐานสำคัญและต่อยอดไปสู่เป้าหมายสูงสุด เพราะตลอดช่วงเวลาของการฝึกซ้อมตั้งแต่เด็กจนเข้าสู่ผู้ใหญ่ต้องผ่านการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีแนวโน้มเล็กเล่นกีฬามากขึ้นโดยช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี (สุพัชรีน ปานอุทัย, 2557) และมีแนวโน้มของอัตราการเลิกเล่นกีฬาส่ง ซึ่งการประเมินคุณลักษณะทางจิตใจโดยเฉพาะทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางการกีฬาซึ่งการประเมินความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลดความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร (อีตรกมล สิงห์น้อย, 2554)

ปัจจุบันการแข่งขันฟุตบอลในระดับอาชีพไทยลีก 3 และสมัครเล่นในประเทศ ส่วนใหญ่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างจริงจัง ในขณะที่สโมสรฟุตบอลหลายแห่งเริ่มการฝึก โดยมีโปรแกรมการแข่งขันตลอดทั้งฤดูกาล มีมาตรฐานในการจัดการแข่งขันสูง ซึ่งทางสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตาก ยูไนเต็ดและวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก จัดอยู่ในกลุ่มจำนวนน้อยที่อาจจริงจัง ซึ่งในระยะหลังนี้มีทีมฟุตบอลวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตาก ยูไนเต็ด มีโปรแกรมฝึกซ้อมแข่งขันอย่างชัดเจนอย่างมีระบบ และมีความเป็นมืออาชีพสูง (Caruso, Gill, Dziewaltowski & McElroy, 1990) พร้อมทั้งพัฒนาและมุ่งหมายสู่ความสำเร็จในฤดูกาลถัดไป

จากเหตุผลของดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือผู้สนใจทั่วไปจะนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาฟุตบอลในช่วงฤดูกาลการแข่งขัน เป็นอย่างไร
2. เพื่อศึกษาคุณลักษณะ 7 ด้าน ทางด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาฟุตบอลชาย ในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด จำนวน 30 คน
2. ตัวแปรที่ต้องศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2563 และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2563 และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตากยูไนเต็ด โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอเป็นฝึกซ้อมประจำทุกวันและตรงเวลา จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬา จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬา
2. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (สุพัชรีน ปานอุทัย, 2557) มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถามแบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ดำเนินการเก็บข้อมูล ในเดือนพฤศจิกายน 2563
2. แจกวัสดุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมทำการวิจัยในการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และกำหนดวัน เวลาที่จะทำการทดสอบ
3. ทำการเก็บข้อมูลครั้งเดียว โดยแบบสอบถาม คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปวิเคราะห์เพื่อใช้ในการสรุปงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬา : ทักษะการจัดการความเครียด ทั้ง 7 ด้าน ทางด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล โดย วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของตัวอย่างและลักษณะการกระจายของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในกรณีตัวแปรต่อเนื่อง ส่วนกรณีตัวแปรไม่ต่อเนื่อง ได้แก่ ร้อยละ และความถี่ ในแต่ละค่าของตัวแปร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาฟุตบอล จำนวน 30 คน แสดงในตารางที่ 1 ซึ่งพบว่า นักกีฬาฟุตบอล อายุเฉลี่ย 21.07 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.73 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.67 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 5.90 วัน ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.87 ครั้ง และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.60 ครั้ง ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 73 โดยระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 56 นักจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 19.98 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 24.02 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานข้อคำถามในแต่ละด้าน รวมทั้ง 7 ด้านและระดับค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล ในแต่ละด้าน แสดงในตารางที่ 2 และ 3 ซึ่งพบได้ว่า ค่าเฉลี่ยด้านการจัดการปัญหา 1.81 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.00 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านสมาธิ 1.57 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์ 1.91 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.95 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.79 คะแนน และค่าเฉลี่ยด้านอิสระจากความกังวล 1.67 คะแนน

สรุปผลการวิจัย

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬา พบว่า อายุเฉลี่ย 21.07 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.73 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.67 ชั่วโมง/วัน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 5.90 วัน/สัปดาห์ ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.87 ครั้ง และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.60 ครั้ง ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 73 ระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 56 นักจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 19.98 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 24.02 ค่าเฉลี่ยด้านการจัดการปัญหา 1.81 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.00 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านสมาธิ 1.57 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์ 1.91 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.95 คะแนน ค่าเฉลี่ยด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.79 คะแนน และ ค่าเฉลี่ยด้านอิสระจากความกังวล 1.67 คะแนน

จากข้อมูลที่ปรากฏสามารถสรุปได้ว่านักกีฬาฟุตบอล มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่เหมาะสม ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้