

การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนประเภททีมในโรงเรียนมัธยม จังหวัดนนทบุรี

Assessment of Mental Toughness of High School Team Athletes in Nonthaburi Province

เอกรักษ์ ไชยสถาน^{1*}

Eakarak Chaiyasatam^{1*}

Received 16 October 2025, Revised 26 December 2025, Accepted 5 January 2026

ABSTRACT

This survey research aimed to (1) assess the level of overall mental toughness (MT) in high school student-athletes in Nonthaburi Province, and (2) compare the MT levels based on sport type and length of playing experience. The study utilized a purposive sample of 48 male athletes. Data were collected using the Thai version of the Psychological Performance Inventory (PPI). Statistical analysis included the mean, standard deviation, and Analysis of Variance. The results indicated a high overall level of mental toughness among the athletes. However, no statistically significant differences were found when comparing mental toughness scores by sport type or length of playing experience ($p > .05$). The athletes' primary psychological strengths were Positive Energy and Attitude Control. Conversely, Attention Control and Negative Energy Control were identified as areas requiring development, scoring at a moderate level. These findings suggest that Psychological Skills Training program for this population should prioritize techniques for improving attention and managing negative energy to enhance performance under competitive pressure. Conversely, the components requiring development were Attention Control and Negative Emotion Control. Therefore, the Psychological Skills Training program for student-athletes should focus on developing Attention Control and negative emotion skills to enhance the athletes' ability to maintain their best possible performance state under competitive pressure.

Keywords: Mental Toughness, High School Athletes, Psychological Skills Training

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรี 2) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรีตามชนิดกีฬาและระยะเวลาในการเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย จำนวน 48 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของนักกีฬาอยู่ในระดับมาก 2) ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาตามชนิดกีฬาและระยะเวลาในการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ประกอบที่เป็นจุดแข็งคือ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ในขณะที่องค์ประกอบ

¹โรงเรียนศรีบุญยานนท์ ต.สวนใหญ่ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

Sriboonyanon School, Suan Yai Subdistrict, Mueang Nonthaburi District, Nonthaburi Province 11000, Thailand.

*Corresponding author: Tel. 08-9904-3342, E-mail address: eakarak63@gmail.com

ที่ควรได้รับการพัฒนา คือ การควบคุมสมาธิ และการควบคุมพลังเชิงลบ การออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตวิทยา สำหรับนักกีฬาโรงเรียนควรเน้นการพัฒนาทักษะการควบคุมสมาธิ และอารมณ์เชิงลบ เพื่อยกระดับความสามารถของ นักกีฬาให้คงสภาวะการแสดงออกที่ดีที่สุดไว้ได้ภายใต้ความกดดันของการแข่งขัน

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ นักกีฬาโรงเรียนมัธยม โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา

บทนำ

การแข่งขันกีฬาในระดับเยาวชนและโรงเรียน มัธยมศึกษาในปัจจุบันมีแนวโน้มที่ทวีความเข้มข้น สูงขึ้น โดยเฉพาะในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มี โรงเรียนกีฬาและโรงเรียนชั้นนำหลายแห่งที่ให้ ความสำคัญกับการพัฒนานักกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ระดับ อาชีพหรือระดับอุดมศึกษา นักกีฬาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ ต้องเผชิญกับการฝึกซ้อมร่างกายและทักษะเฉพาะ ด้านที่หนักหน่วงเท่านั้น แต่ยังต้องบริหารจัดการกับ แรงกดดันทางจิตใจที่สูงทั้งจากความคาดหวังของ ตนเอง ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และการแข่งขันที่สูงขึ้น เป็นลำดับ

ปัจจัยสำคัญที่จำแนกนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จออกจากนักกีฬาที่มีความสามารถ ไกล่เคียงกัน คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางจิตที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถคงสภาวะการแสดงออกที่ดีที่สุดไว้ได้ แม้ในสถานการณ์วิกฤตหรือภายใต้ความกดดัน การก้าวข้ามจากนักกีฬาสัมผัสการเล่นไปสู่ความเป็นเลิศนั้น จำเป็นต้องอาศัยการใช้ทักษะทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความ กดดันสูง (Loehr, 1986) งานวิจัยในกลุ่มนักกีฬาไทย เองก็ได้ยืนยันว่า นักกีฬาระดับอาชีพใช้ทักษะทาง จิตใจในสถานการณ์การแข่งขันได้ดีกว่านักกีฬา สัมผัสการเล่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการ พัฒนาทักษะเหล่านี้อย่างจริงจังและต่อเนื่อง (อภิสิทธิ์ และคณะ, 2561) ดังนั้น การประเมินเพื่อ วินิจฉัยจุดอ่อนของความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่ม นักกีฬาเยาวชนจึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการ ออกแบบโปรแกรมพัฒนาให้พวกเขาสามารถใช้ทักษะ ได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการ แข่งขัน (Chan, 2025) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ครอบคลุมหลายองค์ประกอบ เช่น ความมั่นใจใน

ตนเอง การควบคุมสมาธิ และการจัดการกับพลังงาน เชิงลบ แม้ว่านักกีฬาจะได้รับการฝึกซ้อมทางกายภาพ และเทคนิคอย่างเป็นระบบ แต่กลับพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ในระดับโรงเรียนมัธยม ขาดการพัฒนาทักษะทาง จิตวิทยา (Psychological Skills Training: PST) อย่าง เป็นระบบและต่อเนื่อง ทำให้ยากต่อการระบุปัญหาที่ แท้จริงและจุดที่ต้องปรับปรุงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพใน การแข่งขัน เมื่อเกิดความล้มเหลว ความกดดัน หรือ ข้อผิดพลาด มักจะส่งผลให้เกิดการสูญเสียสมาธิ ความหงุดหงิด และการแสดงผลงานที่ต่ำกว่าศักยภาพ ที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจมี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลการแข่งขันในกีฬาหลาย ประเภท (Guszkowska & Wojcik, 2021)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถ ของจิตใจในการแสดงความมั่นใจ ไม่ยอมแพ้ และมี ความมุ่งมั่นแน่วแน่ที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งหมดและ บรรลุชัยชนะ (Singnoy *et al.*, 2022) ซึ่งเป็นคุณสมบัติ สำคัญประการหนึ่งของผู้ประสบความสำเร็จ กระบวนการ ฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝน อีกทั้งยัง ต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศเชิงบวก เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ และปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ และบุคคลที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับ นักกีฬา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2558) Singnoy *et al.* (2022) ได้ศึกษาความเข้มแข็ง ทางจิตใจและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของนักกีฬา เรือใบทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันซีเกมส์ จำนวน 19 คน พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมี ลักษณะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ พลังใจ สติรู้ตัว ความมั่นใจ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย และจิตใจนักสู้ นอกจากนี้ยังใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาหลากหลาย รูปแบบ เช่น การยึดตารางชีวิตประจำวัน การทำสมาธิ และการพึ่งพากำลังใจจากครอบครัว ซึ่งล้วนช่วยให้

นักกีฬาเผชิญกับแรงกดดันทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงไม่ได้เกิดจากทักษะการแข่งขันเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลของการหล่อหลอมทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และประสบการณ์การฝึกฝน ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับนักกีฬาระดับโรงเรียนในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตใจ เช่น ความอดทน มีวินัย และสติรู้ตัว

การให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจของนักกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา เนื่องจากเป็นพลังภายในที่ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นและการประสบความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมอารมณ์และเสริมสร้างความอดทนต่อสถานการณ์ความกดดันได้ ดังนั้น การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในบริบทโรงเรียนมัธยมจึงมีความสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมศักยภาพทางจิตใจและพฤติกรรมการเล่นของนักกีฬาเยาวชนไทย ในอนาคต ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีผลต่อความสำเร็จสูงสุดของนักกีฬา (Loehr, 1986) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักกีฬาระดับเยาวชนที่กำลังเผชิญกับความกดดันจากการแข่งขัน การเรียน และการพัฒนาตนเองอย่างเข้มข้น แม้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นคุณลักษณะที่ซับซ้อน แต่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย (ลูกมาน และคณะ, 2567) ได้แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาการกีฬาสามารถยกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจจากระดับปานกลางไปสู่ระดับสูงได้อย่างมีนัยสำคัญ ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นและประสิทธิภาพของการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในกลุ่มนักเรียนระดับนี้ ดังนั้นการทำความเข้าใจระดับและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตวิทยา

มีประสิทธิภาพ ซึ่งควรเป็นไปตามแนวทางการพัฒนานักกีฬาระยะยาว (จักรกมล, 2567) การพัฒนานักกีฬาประเภททีม โดยเฉพาะกลุ่มกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและทักษะเฉพาะทางอย่างฟุตบอลและบาสเกตบอล ควรพิจารณาควบคู่ไปกับคุณลักษณะทางจิตวิทยา เนื่องจากการเผชิญกับสภาพแวดล้อมการแข่งขันที่เข้มข้น พลวัตของทีม และความกดดัน ทำให้ทักษะทางจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญ การบูรณาการการฝึกทางจิตวิทยาเข้ากับการเตรียมความพร้อมทางการกีฬาตามมาตรฐาน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดึงศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาออกมา (Hou, 2024) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาคุณลักษณะอื่น ๆ ในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนไทยมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง (สุพัตริน และ นิรอมล, 2558) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มาใช้ในการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อสร้างฐานข้อมูลเชิงประจักษ์และเชื่อถือได้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งช่วยให้นักวิจัยสามารถระบุจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาของนักกีฬาได้อย่างละเอียด เช่น การควบคุมสมาธิและการจัดการอารมณ์เชิงลบ และผลการประเมินนี้จะถูกนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่มีลักษณะเฉพาะและเป็นไปตามหลักฐานเชิงประจักษ์ อันจะช่วยยกระดับการพัฒนานักกีฬาในจังหวัดนนทบุรีให้มีความพร้อมทั้งทางกายและทางจิตอย่างสมดุล เพื่อให้สามารถแสดงศักยภาพสูงสุดและประสบความสำเร็จในเส้นทางกีฬาของตนเอง การวิจัยครั้งนี้เลือกใช้การจำกัดขอบเขตการศึกษาเฉพาะนักกีฬาประเภททีม (ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล) เนื่องจากเป็นกีฬาหลักที่โรงเรียนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการศึกษาเฉพาะกีฬาประเภททีม ทำให้การเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มมีพื้นฐานเดียวกัน เช่น การต้องทำงานร่วมกัน การพึ่งพาเพื่อนร่วมทีม การจัดการกับความกดดันจากทีม การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากโรงเรียนเดียว ทำให้สามารถควบคุมสภาวะการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

ง่าย และเข้าถึงข้อมูลนักกีฬาที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ได้ครบถ้วน และเป็นงานวิจัยที่ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยละเอียดเกี่ยวกับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักกีฬาประเภทที่ระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนที่กำลังพัฒนาอย่างเข้มข้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมและในองค์ประกอบย่อย 7 ด้าน ของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรี

2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรีตามชนิดกีฬาและระยะเวลาในการเล่นกีฬา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรีมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมและในองค์ประกอบย่อย อยู่ในระดับมาก

2. นักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรีที่เล่น กีฬาประเภททีมที่แตกต่างกัน (ฟุตบอล, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล) และมีระยะเวลาในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมและในองค์ประกอบย่อย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาชาย จำนวน 48 คน จาก 3 ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเลือกนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมต่อเนื่อง ระยะเวลา 4 วันสัปดาห์ และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคือตัวแทนนักกีฬาของโรงเรียนศรีบุญยานนท์ จังหวัดนนทบุรี

ขอบเขตด้านตัวแปร ศึกษาตัวแปรหลักคือความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) โดยพิจารณาจากองค์ประกอบย่อย 7 ด้านตามแบบวัด PPI ของ Loehr (1986)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เล็ก (48 คน) และการเลือกแบบเจาะจง

(Purposive Sampling) เป็นข้อจำกัดที่สำคัญ และข้อสรุปไม่สามารถสรุปอ้างอิงได้อย่างกว้างขวาง

2. การเก็บข้อมูลดำเนินการในสภาวะปกติ อาจทำให้ข้อมูลที่ได้ ไม่สะท้อนความเข้มแข็งทางจิตใจที่แท้จริงภายใต้ความกดดัน แต่ทางผู้วิจัยได้ชี้แจงและเน้นย้ำผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนให้ตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามความรู้สึกขณะแข่งขันจริง

อุปกรณ์และวิธีการ

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory: PPI) เป็นแบบวัดการรายงานตนเอง (Self-Report Inventory) จำนวน 42 ข้อ ที่พัฒนาโดย Loehr (1986) และแปลเป็นภาษาไทยโดย อมรรรัตน์ (2540) ซึ่งแบ่งเป็น 7 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ความมั่นใจในตนเอง 2) การควบคุมพลังเชิงลบ 3) การควบคุมสมาธิ 4) การจินตภาพ 5) แรงจูงใจ 6) พลังงานเชิงบวก และ 7) การควบคุมทัศนคติ แต่ละองค์ประกอบย่อยมี 6 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ระดับ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย ระดับ 2 หมายถึง นาน ๆ ครั้ง ระดับ 3 หมายถึง ค่อนข้างบ่อย ระดับ 4 หมายถึง บ่อย ๆ ครั้ง และระดับ 5 หมายถึง เป็นประจำ เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายกำหนดระดับช่วงคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้ 1) คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.21 – 5.00 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับสูงมาก 2) คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.41 – 4.20 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับสูง 3) คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.61 – 3.40 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง 4) คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.81 – 2.60 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำ 5) คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00 – 1.80 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory: PPI) ของ Loehr (1986) ฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย อมรรรัตน์ (2540) มีคุณภาพความตรง

เชิงเนื้อหาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.90

2. ความเชื่อมั่นภายในในงานวิจัยนี้ (Internal Consistency) ผู้วิจัยได้คำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช ของแบบวัดที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 48 คน พบว่ามีค่ารวมทั้งหมดเท่ากับ 0.858

3. ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อสมมติฐานของการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) ของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมและองค์ประกอบย่อยทั้ง 7 ด้าน แยกตามกลุ่มชนิดกีฬาและระยะเวลาในการเล่นกีฬา โดยใช้ Shapiro-Wilk Test ผลการทดสอบพบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติในทุกกลุ่มย่อย ($p > 0.05$) ซึ่งยืนยันความเหมาะสมในการใช้สถิติ ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำหนังสือขออนุญาตทำวิจัยถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาเพื่อขอทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของงานวิจัย พร้อมทั้งอธิบายและทำ

ความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจโดยการลงนามยินยอมเพื่อความสมบูรณ์ของการบันทึกข้อมูลโดยให้นักกีฬาตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการบรรยายข้อมูลทั่วไป และความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. วิเคราะห์ค่า t (Independent sample t -test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการศึกษา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมและรายด้าน และ 3) ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจตามชนิดกีฬาโดยมีรายละเอียดดังนี้

Table 1 General information of the respondents

General Information	Number	Percentage
1. Male	48 persons	100.00
2. Average Age	15.33 years S.D.1.63	
3. Sport Type		
3.1 Futsal	24 persons	50.00
3.2 Basketball	10 persons	20.83
3.3 Volleyball	14 persons	29.17
Total	48 persons	100.00
4. Length of Playing Experience		
4.1 0-3 Years	26 persons	54.17
4.3 4-5 Years	14 persons	29.17
4.4 6 Years and Above	8 persons	16.66
Total	48 persons	100.00

Note: The participants were 48 male students (100% of the sample), with an average age of 15.33 years. The sample consisted of 24 futsal athletes (50%), 10 basketball athletes (20.83%), and 14 volleyball athletes (29.17%). Regarding their athletic experience, 26 participants (54.17%) had 0–3 years of experience, 14 participants (29.17%) had 4–5 years of experience, and 8 participants (16.66%) had 6 years or more of experience.

จาก Table 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักกีฬาเยาวชนเพศชายทั้งหมดจำนวน 48 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15.33 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.63) เมื่อพิจารณาจำแนกตามประเภทกีฬา พบว่าเป็นนักกีฬาฟุตบอลมากที่สุดจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือนักกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 และนักกีฬาบาสเกตบอลจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.83 ตามลำดับ

สำหรับข้อมูลด้านประสบการณ์การเล่นกีฬา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาอยู่ในช่วง 0-3 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมาคือผู้ที่มีประสบการณ์ 4-5 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 และผู้ที่มีประสบการณ์ตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66

Table 2 Overall and Subscale Levels of Mental Toughness

(n=48)

Subscale Levels of Mental Toughness	Athlete Total Score		Criteria
	Mean	Standard Deviation	
1. Self-Confidence	3.60	1.03	High
2. Negative Energy Control	3.41	0.66	High
3. Attention Control	3.38	0.65	Moderate
4. Visualization/Imagery Control	3.54	0.77	High
5. Motivation	3.67	0.51	High
6. Positive Energy	3.90	0.57	High
7. Attitude Control	3.77	0.50	High
Total MT Score (Overall)	3.61	0.43	High

Note: The overall mental toughness of the school athletes was high (3.61, SD = 0.43). The two components with the highest mean scores (strengths) were Positive Energy (3.90, SD = 0.57) and Attitude Control (3.77, SD = 0.50). Both were rated as high. Conversely, the two components with the lowest mean scores (weaknesses) were Negative Energy Control (3.41, SD = 0.66) and Attention Control (3.38, SD = 0.65)

จาก Table 2 พบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของนักกีฬาเยาวชนประเภททีมในโรงเรียนมัธยมจังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 (S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 7 องค์ประกอบ พบว่านักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงเกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านการควบคุมสมาธิที่อยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดซึ่งถือเป็นจุดแข็งของนักกีฬากลุ่มนี้ คือ ด้านพลังเชิงบวก (Positive Energy) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.57) รองลงมาคือ ด้านการควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 (S.D. = 0.50) และ ด้านแรงจูงใจ (Motivation)

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.51) ตามลำดับ ในทางตรงกันข้าม องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดสองอันดับแรกซึ่งเป็นจุดที่ควรได้รับการพัฒนา (Weaknesses) คือ ด้านการควบคุมสมาธิ (Attention Control) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 (S.D. = 0.65) ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง และ ด้านการควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (S.D. = 0.66) แม้จะอยู่ในระดับสูงแต่เป็นค่าเฉลี่ยที่ต่ำเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาเยาวชนกลุ่มนี้ยังต้องการการฝึกฝนทักษะในการรักษาจิตใจและการจัดการกับอารมณ์ด้านลบในสภาวะกดดัน

Table 3 Mean, Standard Deviation, and Levels of Mental Toughness Classified by Sport Type

Subscale Levels of Mental Toughness	Futsal Athletes (n=24)			Basketball Athletes (n=10)			Volleyball Athletes (n=14)		
	X	SD	Criteria	X	SD	Criteria	X	SD	Criteria
1. Self-Confidence	3.83	1.34	High	3.33	0.50	Moderate	3.40	0.57	Moderate
2. Negative Energy Control	3.40	0.66	Moderate	3.47	0.81	Moderate	3.39	0.42	Moderate
3. Attention Control	3.35	0.66	Moderate	3.45	0.77	Moderate	3.37	0.58	Moderate
4. Visualization /Imagery Control	3.54	0.79	High	3.50	0.78	High	3.56	0.79	Moderate
5. Motivation	3.71	0.50	High	3.65	0.57	High	3.62	0.50	High
6. Positive Energy	3.99	0.53	High	3.82	0.70	High	3.81	0.53	High
7. Attitude Control	3.85	0.54	High	3.67	0.57	High	3.70	0.39	High
Total MT Score (Overall)	3.67	0.43	High	3.55	0.50	High	3.55	0.40	High

Note: when comparing the seven components of mental toughness, the mean scores for all athlete groups were high. Futsal athletes had the highest score (3.67, SD = 0.43), followed by basketball athletes (3.55, SD = 0.50) and volleyball athletes (3.55, SD = 0.37). For all three athlete groups, the two components with the highest mean scores were Positive Energy and Attitude Control. Conversely, the two components with the lowest mean scores were Negative Energy Control and Attention Control.

จาก Table 3 เมื่อพิจารณาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามประเภทกีฬา พบว่านักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยนักกีฬาฟุตซอลมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.43) รองลงมาคือนักกีฬาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D. = 0.50) และนักกีฬาวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 (S.D. = 0.40) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบ พบว่านักกีฬาทั้ง 3 ประเภทมีลักษณะเด่นที่สอดคล้องกันคือมีคะแนนใน ด้านพลังเชิงบวก (Positive Energy) และ ด้านการควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) อยู่ในระดับสูงที่สุด ซึ่งถือเป็นจุดแข็งร่วมกันของนักกีฬา

เยาวชนประเภททีมในกลุ่มตัวอย่างนี้ ในส่วนขององค์ประกอบที่ควรได้รับการพัฒนา พบว่านักกีฬาทั้ง 3 ประเภทกีฬา มีคะแนน ด้านการควบคุมสมาธิ (Attention Control) และ ด้านการควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control) อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate) ทั้งหมด ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใด นักกีฬาเยาวชนยังคงประสบความท้าทายในการรักษาจิตใจและการจัดการอารมณ์ในสภาวะกดดันที่คล้ายคลึงกัน อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่านักกีฬาฟุตซอลมีคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูง (3.83) ขณะที่นักกีฬาสเกตบอลและวอลเลย์บอลมีคะแนนด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง

Table 4 ANOVA Results for Mental Toughness Scores Among Different Sport Types

Subscale Levels of Mental Toughness	Source of Variation	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1. Self-Confidence	Between Groups	2.47	2	1.24	1.67	0.32
	Within Groups	47.73	45	1.06		
	Total	50.21	47			
2. Negative Energy Control	Between Groups	0.04	2	0.02	0.05	0.96
	Within Groups	18.13	45	0.40		
	Total	18.17	47			
3. Attention Control	Between Groups	0.07	2	0.03	0.08	0.93
	Within Groups	19.75	45	0.44		
	Total	19.82	47			
4. Visualization /Imagery Control	Between Groups	0.02	2	0.01	0.02	0.98
	Within Groups	27.83	45	0.62		
	Total	27.86	47			
5. Motivation	Between Groups	0.08	2	0.04	0.14	0.87
	Within Groups	11.90	45	0.26		
	Total	11.97	47			
6. Positive Energy	Between Groups	0.39	2	0.20	0.60	0.55
	Within Groups	14.65	45	0.33		
	Total	15.05	47			
7. Attitude Control	Between Groups	0.31	2	0.16	0.60	0.55
	Within Groups	11.67	45	0.26		
	Total	11.99	47			
Total MT Score (Overall)	Between Groups	0.16	2	0.08	0.42	0.66
	Within Groups	8.56	45	0.19		
	Total	8.72	47			

Note: The results from Table 4 show that there was no statistically significant difference in the overall mental toughness among different athlete groups. Furthermore, no significant differences were found among the sport types when the sub-components were considered

จาก Table 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มนักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล พบว่า นักกีฬาเยาวชนที่เล่นกีฬาต่างประเภทกัน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

พิจารณารายองค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน พบว่าทุกองค์ประกอบไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน ซึ่งให้เห็นว่าประเภทกีฬาที่ต่างกันในกลุ่มกีฬาประเภททีมไม่ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนในกลุ่มตัวอย่างนี้มีความแตกต่างกัน

Table 5 Mean and Standard Deviation of Mental Toughness Classified by Duration of Athletic Experience

Subscale Levels of Mental Toughness	0-3 Years (n=26)			4-5 Years (n=14)			6 Years and Above (n=8)		
	X	SD	Criteria	X	SD	Criteria	X	SD	Criteria
1. Self-Confidence	3.38	0.55	Moderate	4.02	1.68	High	3.58	0.55	High
2. Negative Energy Control	3.35	0.48	Moderate	3.42	0.90	Moderate	3.60	0.47	High
3. Attention Control	3.31	0.56	Moderate	3.24	0.80	Moderate	3.85	0.45	High
4. Visualization /Imagery Control	3.42	0.76	Moderate	3.74	0.83	High	3.58	0.70	High
5. Motivation	3.63	0.54	High	3.65	0.47	High	3.81	0.50	High
6. Positive Energy	3.87	0.61	High	3.92	0.50	High	3.98	0.59	High
7. Attitude Control	3.67	0.48	High	3.77	0.47	High	4.06	0.60	High
Total MT Score (Overall)	3.52	0.40	High	3.68	0.46	High	3.78	0.44	High

Note When ranking the seven components of mental toughness by years of playing experience, all groups scored high. Athletes with 6 or more years of experience had the highest scores (3.78, SD = 0.44), followed by those with 4-5 years of experience (3.68, SD = 0.46), and lastly, those with 0-3 years of experience (3.52, SD = 0.4)

จาก Table 5 พบว่ากลุ่มนักกีฬาทุกช่วงประสบการณ์มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยกลุ่มนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากที่สุด (6 ปีขึ้นไป) มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุด เท่ากับ 3.78 (S.D. = 0.44) รองลงมาคือกลุ่มที่มีประสบการณ์ 4-5 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 (S.D. = 0.46) และกลุ่มที่มีประสบการณ์น้อยที่สุด (0-3 ปี) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.40) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ นักกีฬาที่มีประสบการณ์ 6 ปีขึ้นไป มีผลคะแนนในทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับสูง (High) ทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการควบคุม

สมาธิ (Attention Control) และการควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control) ซึ่งเป็นจุดอ่อนในภาพรวมของนักกีฬากลุ่มอื่น แต่กลุ่มที่มีประสบการณ์สูงสามารถทำคะแนนในด้านนี้ได้ดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่กลุ่มนักกีฬาที่มีประสบการณ์ 0-3 ปี ยังคงมีองค์ประกอบหลายด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate) เช่น ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังเชิงลบ การควบคุมสมาธิ และการควบคุมภาพลักษณ์ทางใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าระยะเวลาและประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีบทบาทสำคัญต่อการบ่มเพาะความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านต่างๆ ให้มั่นคงและสูงขึ้นตามลำดับประสบการณ์

Table 6 ANOVA Results for Mental Toughness Scores Among Different Experience Levels

Subscale Levels of Mental Toughness	Source of Variation	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1. Self-Confidence	Between Groups	3.80	2	1.90	1.84	0.17
	Within Groups	46.41	45	1.03		
	Total	50.21	47			
2. Negative Energy Control	Between Groups	0.39	2	0.19	0.49	0.62
	Within Groups	17.78	45	0.40		
	Total	18.17	47			
3. Attention Control	Between Groups	2.22	2	1.11	2.83	0.07
	Within Groups	17.60	45	0.39		
	Total	19.82	47			
4. Visualization /Imagery Control	Between Groups	0.96	2	0.48	0.80	0.45
	Within Groups	26.89	45	0.60		
	Total	27.85	47			
5. Motivation	Between Groups	0.20	2	0.10	0.38	0.69
	Within Groups	11.77	45	0.26		
	Total	11.97	47			
6. Positive Energy	Between Groups	0.07	2	0.04	0.11	0.89
	Within Groups	14.98	45	0.33		
	Total	15.04	47			
7. Attitude Control	Between Groups	0.93	2	0.46	1.89	0.160
	Within Groups	11.06	45	0.24		
	Total	11.99	47			
Total MT Score (Overall)	Between Groups	0.52	2	0.26	1.43	0.25
	Within Groups	8.20	45	0.180		
	Total	8.72	47			

Note: The results show that there was no statistically significant difference in the overall mental toughness among athletes with different years of playing experience at the .05 level. Furthermore, no significant differences were found based on the years of playing experience when the sub-components were analyzed.

จาก Table 6 พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาแตกต่างกัน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านพบว่าทุกองค์ประกอบไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกันผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่าประสบการณ์การเล่นกีฬาที่

ยาวนานขึ้นอาจมีแนวโน้มส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการควบคุมสมาธิมากกว่าด้านอื่น ๆ แต่ในภาพรวมระยะเวลาของประสบการณ์เพียงอย่างเดียวไม่ใช่อุปสรรคหรือปัจจัยหลักที่ทำให้ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนในกลุ่มตัวอย่างนี้แตกต่างกันอย่างชัดเจน

วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนประเภททีมในโรงเรียนมัธยมจังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาได้ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญซึ่งนำไปสู่การอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมจังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับมาก ซึ่งให้เห็นว่านักกีฬากลุ่มนี้มีพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างดีในการรับมือกับการฝึกซ้อมและความท้าทาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกีฬาที่ถูกคัดเลือกเข้าสู่ทีมและเข้าร่วมการแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีคุณสมบัติทางจิตใจที่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยเพื่อรับมือกับความท้าทายและความกดดันในการแข่งขัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Singnong *et al.*, (2022) ที่พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมักมีคุณลักษณะด้านความมุ่งมั่น ความมั่นใจ และจิตใจนักสู้ ซึ่งช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์และรับมือกับความกดดันในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบย่อยที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การควบคุมพลังเชิงลบ และการควบคุมสมาธิ การควบคุมพลังเชิงลบที่ต่ำแสดงว่านักกีฬาอาจขาดทักษะในการจัดการกับความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความผิดหวังเมื่อเกิดความผิดพลาดในการแข่งขัน หรือมีปัญหาในการจัดการกับความตื่นเต้น ความกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อทำผิดพลาดหรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น การตัดสินใจที่ไม่เป็นธรรม หรือความผิดหวังจากผลงาน นักกีฬามีแนวโน้มที่จะสูญเสียความสงบและทัศนคติที่ดีเมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ แสดงว่า ทำให้พลังงานเชิงลบเหล่านั้นเข้ามาขัดขวางการแสดงผลงานหรือการตัดสินใจต่อการควบคุมสมาธิที่ต่ำแสดงว่านักกีฬายังถูกสิ่งรบกวนภายนอก เช่น เสียงเชียร์ของกลุ่มคู่แข่ง และภายใน เช่น ความคิดวนเวียนถึงความผิดพลาดที่ผ่านมา ขาดความสามารถในการคงความจดจ่ออยู่กับภารกิจที่กำลังทำอยู่ และอาจถูกสิ่งรบกวนทั้งภายใน ความคิดเชิงลบ และภายนอก เสียงเชียร์, การรบกวนจากคู่แข่ง ดึงความสนใจออกไป แสดงว่า นักกีฬาถูกรบกวนได้

ง่าย ซึ่งส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดซ้ำ ๆ ในสถานการณ์วิกฤต แม้ว่านักกีฬาจะมี MT โดยรวมสูง แต่การที่องค์ประกอบ การควบคุมพลังเชิงลบ และการควบคุมสมาธิ เป็นจุดอ่อนนั้น สอดคล้องกับการค้นพบในกลุ่มนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ชี้ให้เห็นว่าทักษะทางจิตใจเหล่านี้ต้องการการฝึกฝนเฉพาะทางเพื่อยกระดับจากระดับสมัครเล่นไปสู่ระดับอาชีพ (อภิรักษ์ และคณะ, 2561) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญชัย และคณะ (2568) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนสังกัดจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าแม้นักกีฬาจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจด้านอื่น ๆ แต่ยังคงขาดความเข้าใจในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันความสามารถในการคงสภาวะการมีสมาธิ และการจัดการอารมณ์เชิงลบของกลุ่มตัวอย่างยังไม่เป็นระบบเท่าที่ควร การที่ทักษะเหล่านี้เป็นจุดอ่อนสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนานักกีฬาระยะยาว (ฉัตรกมล, 2567) ที่ระบุว่าทักษะการควบคุมสมาธิและการจัดการพลังงานเป็นทักษะที่ซับซ้อนและต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเข้มข้นใน ระยะเตรียมพร้อมและแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาในระดับมัธยมศึกษามักจะขาดการฝึกฝนเหล่านี้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นักกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลางถึงสูง โดยเฉพาะในด้านความมุ่งมั่น ความมั่นใจในตนเอง และการควบคุมอารมณ์

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมในจังหวัดนนทบุรีตามชนิดกีฬาและระยะเวลาในการเล่นกีฬา การวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามชนิดกีฬาและประสบการณ์ เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อยก็ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างชนิดกีฬา การที่ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกีฬาประเภททีมที่แตกต่างกันนี้ ซึ่งอาจอธิบายได้ดังนี้ นักกีฬาที่จะก้าวขึ้นมาเป็นตัวแทนโรงเรียนและยื่นระยะซ้อมหนักได้ ย่อมต้องผ่านการคัดกรองทาง

ธรรมชาติมาแล้ว ผู้ที่จิตใจไม่เข้มแข็งอาจจะล้มเลิกไปก่อนหน้านั้น ทำให้ผู้ที่เหลืออยู่ (กลุ่มตัวอย่าง) คือ กลุ่มที่มีคุณลักษณะทางจิตใจที่แข็งแกร่งใกล้เคียงกัน (Homogeneous Group) (Daniel & Adam, 2017) ไม่ว่าพวกเขาจะเล่นกีฬาชนิดใดหรือมีประสบการณ์ที่ปึกตาม แม่กติกาจะต่างกัน แต่ทั้ง 3 ชนิดกีฬาเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องอาศัยการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการตัดสินใจภายใต้ความกดดันที่รวดเร็ว (Fast-paced game) เหมือนกัน ธรรมชาติของกีฬาเหล่านี้จึงหล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจในมิติที่คล้ายคลึงกัน นักกีฬาทั้งหมดอยู่ภายใต้วัฒนธรรมองค์กรเดียวกัน ระบบการดูแลช่วยเหลือ และสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมของโรงเรียนเดียวกัน ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันนี้อาจมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพและความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าปัจจัยด้านชนิดกีฬา (Longakit & Mordeno, 2025) ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นสากล ที่มีความจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในกีฬาประเภททีมทุกชนิดในระดับเยาวชน โดยไม่ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดทางเทคนิคที่แตกต่างกันของแต่ละกีฬามากนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ (2540) ที่ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแม้จะมีประสบการณ์ที่ยาวนานขึ้น แต่การขาดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่เป็นระบบ ทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่พัฒนาไปตามประสบการณ์ทางกายภาพ ระยะเวลาในการเล่น อาจบ่งบอกถึงทักษะทางกายที่เพิ่มขึ้น แต่ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าทักษะทางใจจะเพิ่มขึ้นตามอัตโนมัติ (Müller *et al.*, 2025) หากปราศจากการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) อย่างเป็นระบบ นักกีฬาที่มีประสบการณ์มากอาจแค่คุ้นเคยกับเกมมากขึ้น แต่ไม่ได้มีทักษะการจัดการอารมณ์หรือสมาธิที่ดีไปกว่านักกีฬานำใหม่ ข้อค้นพบของงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมจะอยู่ในระดับสูง แต่

ความสามารถในการควบคุมสมาธิ และการควบคุมพลังเชิงลบ นั้นมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด การที่นักกีฬามีคะแนน การควบคุมสมาธิ และการควบคุมพลังเชิงลบต่ำ อาจหมายความว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะประสบกับความล้า ในสถานการณ์ที่ทำงานได้ไม่ดี ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อกีฬาในระดับลึก และอาจนำไปสู่การขาดแรงจูงใจหรือการออกจากการเล่นกีฬาในที่สุด (Murray *et al.*, 2022) จึงเป็นจุดที่จำเป็นต้องพัฒนาอย่างเร่งด่วนด้วยการออกแบบโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลูกมาน และคณะ (2567) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเช่นกัน โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวพบว่า ก่อนการทดลอง นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมในระดับปานกลางและภายหลังการทดลองมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 สะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาการกีฬา เช่น การฝึกสมาธิ การตั้งเป้าหมาย การคิดเชิงบวก และการจัดการอารมณ์ สามารถช่วยพัฒนาองค์ประกอบด้านจิตใจที่สำคัญของนักเรียนได้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการดำเนินการวิจัยเชิงทดลองเพื่อออกแบบและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่เน้นทักษะการควบคุมสมาธิและการควบคุมพลังเชิงลบ ที่พัฒนาขึ้นโดยอิงจากข้อค้นพบในงานวิจัยนี้
2. ควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อทำความเข้าใจถึงสาเหตุเชิงลึกและบริบทที่ทำให้เกิดปัญหาในการควบคุมสมาธิและการจัดการพลังเชิงลบ รวมถึงรูปแบบการฝึกที่นักกีฬาต้องการ
3. ควรขยายการศึกษาไปยังนักกีฬาเพศหญิง และเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศ เพื่อให้

ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา นักกีฬาในภาพรวมของจังหวัดนนทบุรีได้ดียิ่งขึ้น

4. ควรการออกแบบโปรแกรมฝึกทักษะทาง จิตวิทยาสำหรับนักกีฬาโรงเรียนที่เน้นการพัฒนา ทักษะการควบคุมสมาธิและการควบคุมอารมณ์เชิงลบ เพื่อยกระดับความสามารถในการคงสภาวะการ แสดงออกที่ดีที่สุดไว้ได้ภายใต้ความกดดันของการ แข่งขัน

เอกสารอ้างอิง

เจริญชัย สุวรรณศรี, สราวุธ กุสุมภ์, ศรัณย์รัตน์ หิรัญ รัตนธรรม, ปกนิชชิต โพธิ์กาศ และรัชตะ รอสุนเนิน. (2568). การเปรียบเทียบความ เข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน: ความ แตกต่างระหว่างเพศ เป้าหมายในการเล่น และประเภทกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์การ กีฬา และ นวัตกรรม สุขภาพ กลุ่ม มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย*, 4(3), 172 – 187.

ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2567). แนวทางจิตวิทยาการ กีฬาเพื่อการพัฒนา นักกีฬาระยะยาว. *Journal of Education and Innovation*, 26(2), 448–459.

สุพัชริน เขมรัตน์, และ นิรอมลี มะกาเจ. (2558). ลักษณะของสัดส่วนร่างกาย องค์ประกอบ ของร่างกาย และสมรรถภาพทางกลไกของ นักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนไทย . กรมพล ศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

ลูกมาน เฮาะมะ สู้ใจ ส่วนไพโรจน์ และม้อดี แดตราแม. (2567). ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ฟุตบอลเยาวชน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ*, 16(1) 239-249.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2558). *แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยา การกีฬา*. กรมพลศึกษา.

อมรรัตน์ ศิริพงษ์. (2540). *การศึกษาคความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30*. [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collections. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/23118/>

อภิรักษ์ณ เทียนทอง, สุพัชริน เขมรัตน์ และ วิชัย ยี่มิน. (2561). การเปรียบเทียบการใช้ทักษะทาง จิตใจระหว่างนักกีฬากอล์ฟอาชีพและ สมัครเล่น ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและ แข่งขัน. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา*, 18(1), 68-79

Chan Hing Wan, O. (2025). Practical Individualized Mental Toughness Program: A Case of Hong Kong Non-Elite Shuttlecock Youth Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/21520704.2025.2583998>

Daniel J. M., & Adam R. N. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138- 142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Stephen Green Press.

Longakit, R. F. J., & Mordeno, I. G. (2025). Social and organizational resources' effect on athletes' mental toughness: Investigating the role of personal psychological resources. *Retos*, 68, 938-952. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.113739>

- Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). *Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Hou, Z. (2024). Research on Role of Sports Psychology in Enhancing Basketball Performance. *Advances in Educational Technology and Psychology*. 8(4), 9-15. <https://doi.org/10.23977/aetp.2024.080402>
- Müller, P. O., Schwarzer, U., Collins, D., Frey, R. & Spörri, J. (2025). Everybody wants to coach it, but fewer know how to do it": a qualitative study of stakeholders' perspectives on mental skill development in youth sports. *Front. Sports Act. Living* 7:1633943. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1633943>
- Murray, R. M., Gilchrist, J. D., Conroy, D. E., & Sabiston, C. M. (2022). Examining associations between self-conscious emotions and implicit and reflective processes among adolescent girls and boys. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102196>
- Singnoy, C., Chardenwattana, S., Chailert, P., & Julvanichpong, T. (2022). The mental toughness and coping strategies of Thailand's competitive sailors. *International Journal of Sports Science*, 12(2), 34–42.