



การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND



กิตติศักดิ์ เมฆปั้น

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Sport and Exercise Science)
Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
ของ
กิตติศักดิ์ เมฆปิ่น

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมโน
ธรรม)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวีระบุตร) (ศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร) (อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

ชื่อเรื่อง	การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
ผู้วิจัย	กิตติศักดิ์ เมฆปั้น
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. อาพรพรณชนิด ศิริแพทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) ศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (2) พัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย และ (3) สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างมี 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬา กลุ่มนักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษา และกลุ่มผู้ฝึกสอนนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีนักจิตวิทยาการกีฬาให้คำปรึกษานักกีฬาภายในทีม การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 สัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม จำนวน 25 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (10 ข้อ) เพื่อสังเคราะห์คุณลักษณะของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 มาพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา 0.6-1.0 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 ระยะที่ 2 ขั้นตอนที่ 3 สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยตามการรับรู้ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 235 คน โดยใช้แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่พัฒนาขึ้นจากระยะที่ 1 (65 ข้อ) วิเคราะห์ข้อมูลขั้นตอนที่ 1 แบบอุปนัยด้วยการตรวจสอบความคงที่ของข้อมูล ขั้นตอนที่ 2 โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และขั้นตอนที่ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) สรุปและอภิปรายผลการวิจัย 1. คุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรู้ (5 ข้อ) คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา (10 ข้อ) การให้คำปรึกษา (12 ข้อ) จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ (7 ข้อ) และทักษะจิตวิทยาการกีฬา (14 ข้อ) 2. แบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (65 ข้อ) ที่พัฒนาขึ้นเป็นแบบสอบถามที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ และ 3. คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย นักจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา และผู้ฝึกสอน มีความแตกต่างกัน ซึ่งไม่ทำให้ 5 คุณลักษณะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.1 ในขณะที่ค่าอิทธิพลของการทดสอบ ใน 5 คุณลักษณะ ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทักษะจิตวิทยาการกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ, นักจิตวิทยาการกีฬา

Title	COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND
Author	KITTISAK MAKPAN
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Dr. Apanchanit Siripatt

The objectives of the research are as follows: (1) to study the characteristics of the effectiveness of counseling among sports psychologists in Thailand; (2) to develop a questionnaire on effective counseling for sports psychologists in Thailand; and (3) to survey effective counseling characteristics of sports psychologists in Thailand. The sample group consisted of three groups, namely sports psychologists who had experience of consulting with athletes, athletes who received counseling, and a group of Thai national athlete trainers whose athletes had received counseling from sports psychologists. The research was divided into two phases which included Phase one Step one: In-depth interviews of the three sample groups of twenty-five by using a semi-structured interview with (ten items) to synthesize the characteristics of effective counseling. Step two: Take the information from step one to develop a questionnaire for effective counseling among sports psychologists in Thailand. Check The quality of the questionnaire was checked for the accuracy of content 0.6 - 1.0 and the confidence value of 0.95. Phase two, Step three : Explore the counseling of sports psychologists in Thailand according to the perceptions of two hundred and thirty-five athletes, trainers and sports psychologists by using an effective counseling questionnaire developed from Phase one (sixty five items). Inductive analysis of the step one data by checking the stability of the step two data by finding the mean and standard deviation, and step three by Multivariate Analysis of Variance: MANOVA. The summary and discussion of research results were as follows: 1) the characteristics of the counseling effectiveness of the characteristics of sports psychologists in Thailand consisted of five characteristics which were knowledge (five items), sports psychologists (ten items), counseling (twele items), professional ethics (seven items), and sports psychology skills (fourteen items); 2) An effective counseling questionnaire for sports psychologists in Thailand (sixty-five items) developed was qualified to use, and 3) effective counseling characteristics for sports psychologists in Thailand, athletes, and trainers were different, but did not affect the five characteristics. There were different statistical significance at 0.1. Meanwhile, the influences of the test of five characteristics which included knowledge, the characteristics of sports psychologists, counseling, professional ethics, different statistical significance at 0.05, and sports psychologist skills at 0.1.

Keyword : Effectiveness, Sports psychologists

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างสูงจาก ดร.อาพรพรรณนิต ศิริแพทย์ ที่ปรึกษาหลัก ผศ.ดร.สืบสาย บุญวิโรตตร ที่ปรึกษาร่วม ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ที่ปรึกษาร่วม ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการ และศ.ดร.สาลี สุภาพรณ ผู้แทนกรรมการบริหารหลักสูตร โดยเป็นอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้ ในการเรียนปริญญาเอกสาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งให้คำปรึกษา คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่อง ข้อคิดต่างๆของปริญญานิพนธ์มาโดยตลอด ทำให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง ณ.ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม ประธานสอบ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยเหลือในการตรวจเครื่องมือให้มีคุณภาพ ซึ่งให้คำปรึกษาชี้แนะ แก้ไขและประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์คณะพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ อบรมสั่งสอน ช่วยเหลือในระหว่างการศึกษาปริญญาเอก และสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ที่ให้ห้องความรู้และมีความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจนมากขึ้นทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณการกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา กองสมรรถภาพการกีฬา สมาคมกีฬา สโมสรกีฬา ที่อำนวยความสะดวกสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทุกท่าน นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ที่สละเวลาและความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ จึงใคร่ขอขอบคุณมาไว้ ณ. ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผศ.อารียา สุขวงศ์ ผศ.จงรักษ์ อังกรานันท์ และผศ. อรุณศรี จันทรทรง ผู้บริหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่ได้สร้างแรงบันดาลใจและส่งเสริมเห็นความสำคัญในการศึกษาปริญญาเอก ในสาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพของนักเรียน นักกีฬา และขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาเอก ที่เป็นกำลังใจและช่วยเหลือมาโดยตลอด

ท้ายที่สุดคุณค่าความดีประโยชน์ของการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณ คุณพ่อบุญเที่ยง เมฆปั้น คุณแม่ย้วน เมฆปั้น และครอบครัว ตลอดจนผู้ที่ใกล้ชิดที่คอยเป็นกำลังใจเสมอมาทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในระหว่างการทำปริญญานิพนธ์มาได้ และส่งผลให้สามารถประสบความสำเร็จในการจบปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย (จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย)

กิตติศักดิ์ เมฆปั้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของงานวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
คำถาม/สมมุติฐานในการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. จิตวิทยาการกีฬา	9
2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	11
3. การให้คำปรึกษา.....	26
4. ความรู้ในการให้คำปรึกษา.....	32
5. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ	39

6. จริยธรรมการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา	44
7. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skill Training)	52
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	63
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
การจัดทำข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	66
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2	84
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	105
ความมุ่งหมายของการวิจัย	105
ขอบเขตของงานวิจัย	105
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ	107
การจัดทำข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	107
สรุปผลการวิจัย	108
อภิปรายผลการวิจัย	142
ข้อสังเกตของผู้วิจัย	156
ข้อเสนอแนะ	157
บรรณานุกรม	159

ภาคผนวก.....	164
ประวัติผู้เขียน.....	202



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลในการสัมภาษณ์ เรื่อง การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย	69
ตาราง 2 คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	70
ตาราง 3 คุณลักษณะของนักกีฬาทีมชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	71
ตาราง 4 คุณลักษณะของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	72
ตาราง 5 แสดงความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬาที่สอดคล้องกัน ที่มีต่อคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยสนับสนุนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการให้คำปรึกษา	75
ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักจิตวิทยาการกีฬา.	84
ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย ..	87
ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย	89
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับการปฏิบัติการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้	92
ตาราง 10 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา	94
ตาราง 11 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านการให้คำปรึกษา	96
ตาราง 12 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ..	98
ตาราง 13 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ..	100

ตาราง 14 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬา ในด้าน
ความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็น
มืออาชีพ และด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในภาพรวม 102

ตาราง 15 ภาพรวม (Multivariate Tests) ผลการทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร ของ 5
คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ต่อตัวแปร
ตาม คือ ความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มี
ประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย 103

ตาราง 16 ผลความแปรปรวนหลายตัวแปร ของคุณลักษณะของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ
ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ต่อตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา
นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเท
ศไทย 104



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย	83
ภาพประกอบ 2 แสดงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย	139



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วงการกีฬาประเทศไทย มีการนำศาสตร์ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทางการกีฬา มาใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) จนถึงพ.ศ. 2562 ระยะเวลายาวนานถึง 27 ปี ปัจจุบันนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามลำดับ อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบสัดส่วนกับประเภทกีฬา และจำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยแล้ว พบว่าจำนวนนักจิตวิทยาการกีฬายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬา นอกจากนี้ จากงานวิจัย นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2551) อ่างในมาลี ภูมิภาค, 2554) พบปัญหาในประเด็นประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษา โดยพบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่มั่นใจในประสิทธิภาพและคุณภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทั้งในด้านความรู้ความสามารถ เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาที่จะเตรียมความพร้อมและเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักกีฬาได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งถือเป็นแง่มุมที่ผู้บริหารหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องต้องกลับมาพิจารณาเพื่อหาแนวทางพัฒนาบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ แห่งประเทศไทย (2560) กล่าวว่า จากการขาดแคลนนักจิตวิทยาการกีฬาผู้การเพิ่มปริมาณมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการประเมินสภาพและการพัฒนาด้านคุณภาพควรได้รับการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้การให้บริการมีคุณภาพมีมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีขึ้น จึงต้องกำหนดคุณสมบัติในการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ดังที่ มอริส และ ซัมเมอร์ (Morris & Summers, 1995; อ่างในสืบสาย บุญวีรบุตร และคณะ, 2552) กล่าวถึงเกณฑ์ของ AASP ที่กำหนดว่านักจิตวิทยาการกีฬา ต้องได้รับปริญญาเอกในสาขาที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เช่น จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา และต้องมีการเรียนหรือประสบการณ์ในรายวิชาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา จะต้องมีพื้นฐานทั้งด้านจิตวิทยาและพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย รวมทั้งการเพิ่มประสบการณ์ภาคสนาม/ฝึกปฏิบัติจริง โดยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ จะเป็นส่วนช่วยพัฒนาประสิทธิภาพนักจิตวิทยาการกีฬาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา มีผลต่อแนวทางในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาที่จะมีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา มีความเป็นมิตรและมีความอบอุ่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้รับคำปรึกษา ดังที่ พงษ์พันธ์ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาจะดำเนินไปได้อย่างมี

ประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งสำคัญประการหนึ่ง นั่นคือ บุคลิกภาพของผู้ให้บริการ บริการ ประกอบด้วยมุมมอง แนวความคิด และทัศนคติ ในอันที่จะมีผลเอื้ออำนวยต่อการทำงาน ทางด้านการแนะแนวและการให้บริการปรึกษาให้สัมฤทธิ์ผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อาเทอร์ (Arther, 2001) ได้กล่าวเสริมว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะมีความสามารถ ทางการเรียนรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือ มีทักษะในการให้คำปรึกษาจะสามารถประสาน องค์ความรู้ บุคลิกภาพส่วนตัวและทักษะในการให้คำปรึกษาเข้าด้วยกัน สามารถตระหนักรู้และ เข้าใจตนเอง มีแรงจูงใจในการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีความเข้าใจ วัฒนธรรมสังคม ตระหนักรู้จุดเด่น ข้อจำกัดของบุคลิกภาพและทักษะในการแก้ไขปัญหาของ ตนเอง มีสุขภาพจิตดี มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ มีทักษะทางคลินิก ทักษะทางเทคนิค การตัดสินใจ ต่อความรู้สึก มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา มีทักษะในการสื่อสารและมี ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา นอกจากนั้น เคลลี (Kelly, 2012) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงบทบาท นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีผลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน และประสิทธิภาพในการ ฝึกซ้อม คุณสมบัติทางด้านคุณลักษณะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ ปัจจัยทางด้าน ความสำเร็จประกอบด้วย ความมุ่งมั่นในระดับสูง การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว การ จินตภาพ การมุ่งเน้น การวางแผนก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน นั้นเป็นคุณสมบัติ ทางด้านเทคนิคของนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬามีการให้บริการหลากหลาย รูปแบบให้แก่นักกีฬา เพื่อช่วยให้สามารถจัดการกับความต้องการในการแข่งขันได้ (Giges & Petitpas, 2004)

ดังนั้น การศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ในงานวิจัยนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยให้มีคุณภาพ สามารถปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่นักกีฬา นำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์สำคัญเพื่อศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของ นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย

2. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

การวิจัยระยะที่ 2

1. เพื่อสำรวจคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยว่ามีคุณลักษณะการให้คำปรึกษาอย่างไร

2. เพื่อให้การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย และนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนานักจิตวิทยาการกีฬา

3. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย ที่มีคุณภาพและทราบความสามารถของนักจิตวิทยาการกีฬา ควรพัฒนาตนเองในเรื่องใด

4. เพื่อสำรวจการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาออกเป็น 2 ระยะดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬาในประเทศไทย นักกีฬาที่มีประสบการณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การคุมทีมชาติไทยที่มีนักจิตวิทยาการกีฬาไปให้คำปรึกษานักกีฬาภายในทีมของผู้ฝึกสอน

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์ ได้แก่ นักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์การเลือก คือ นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬาดังตั้ง 4 ปี ขึ้นไป นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง และผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี ทุกคนสมัครใจลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นผู้ที่ผ่านการให้คำปรึกษา นักกีฬา และการคุมทีม ระดับ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิก จำนวน 235 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย จำนวน 13 คน ที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี ขึ้นไป

กลุ่มที่ 2 นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง (16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ) จำนวน 189 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก คือ

กลุ่มที่ 3. ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี จำนวน 33 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษา หมายถึง เป็นกระบวนการเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับการให้คำปรึกษาดังแต่หนึ่งคนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการทางจิตวิทยาและพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้รับการให้คำปรึกษาให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

กระบวนการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษา จะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ต้องมีเทคนิคและวิธีการในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีการวางแผน การตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลงความสามารถที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความมั่นใจในตนเอง มีความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเอง มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีใจเปิดกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแยกแยะความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่าง

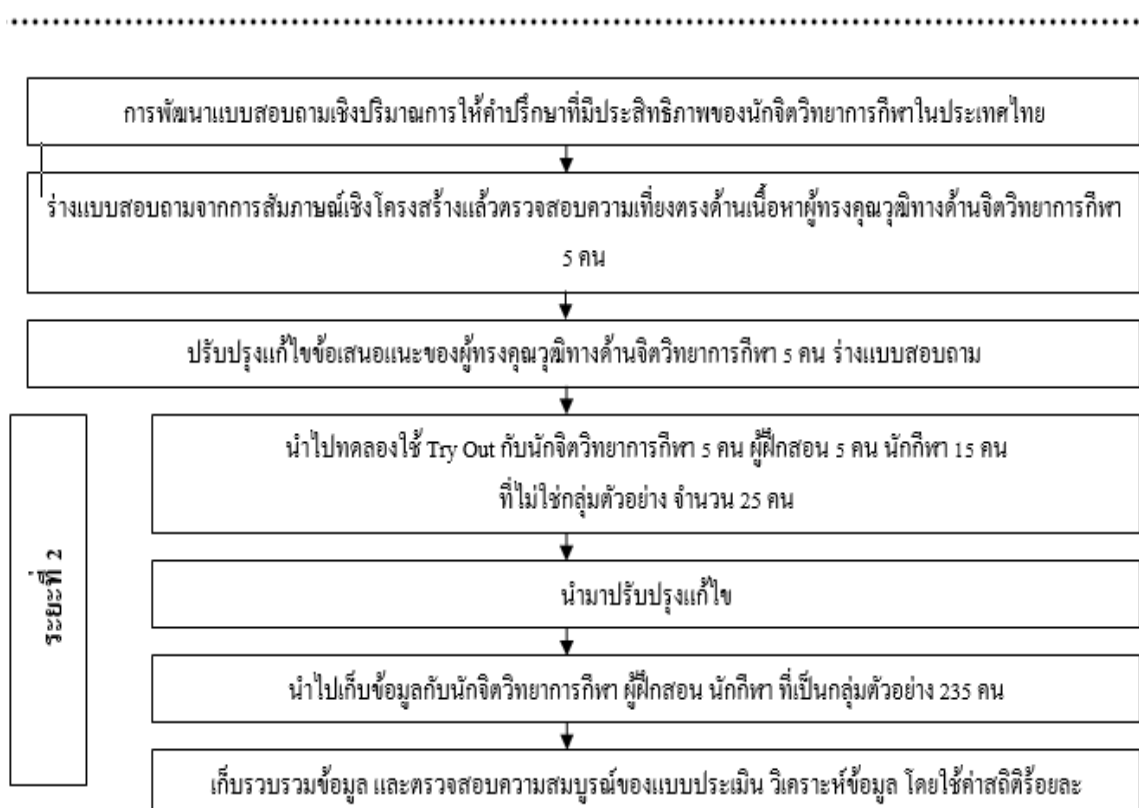
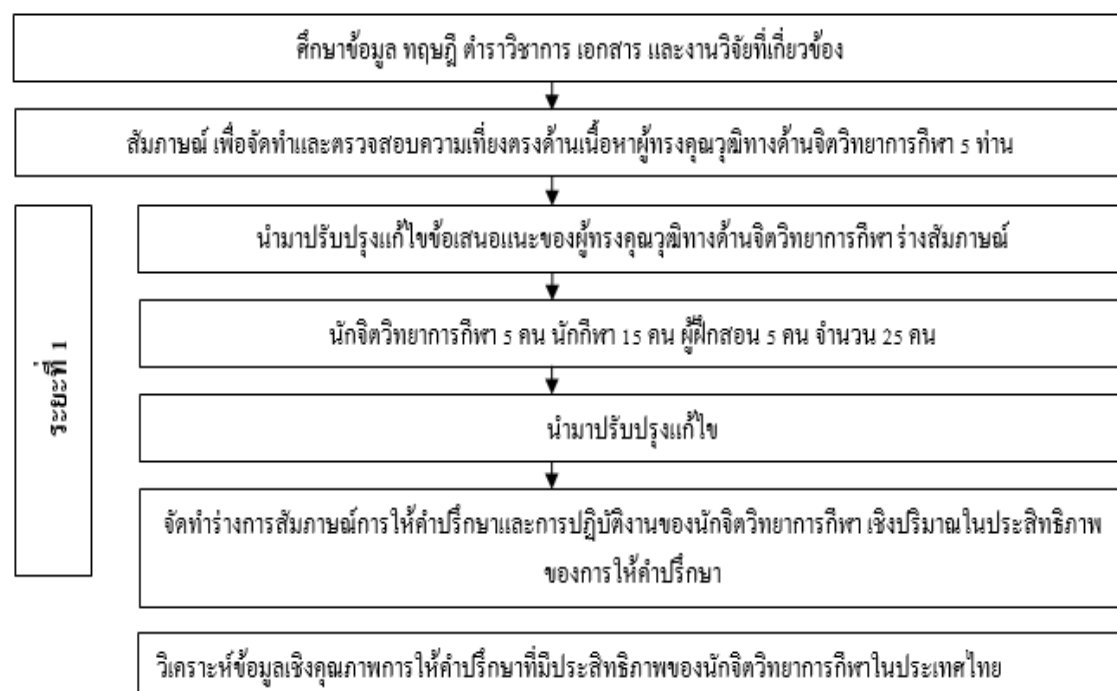
จากผู้รับคำปรึกษา มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง มีใจเมตตาช่วยเหลือด้วยความจริงใจ ให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา มีความเป็นมิตรและมีความอบอุ่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้รับคำปรึกษา

นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย หมายถึง บุคคลที่เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาจิตวิทยาการกีฬาโดยให้คำปรึกษาแก่นักกีฬาในประเทศไทยที่เข้าแข่งขันในระดับซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิก และการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychologist Skill Training) หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่มีความสามารถที่เด่นและด้อยของนักกีฬาแต่ละคนในด้านสภาพจิตใจและความต้องการทางจิตใจ โดยแบ่งการฝึก 2 ประเภท คือ (1) ประเภทควบคุมร่างกายสู่จิตใจ (Muscle to Mind/Arousal Control) เป็นการสร้างสมดุลทางร่างกาย (2) ประเภทควบคุมจิตใจสู่ร่างกาย (Mind to Muscle/Cognitive Control) เป็นวิธีจัดและปรับกระบวนการความคิดอันที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและแรงจูงใจในการกระทำ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2552)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาหาคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเชิงคุณภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย



คำถาม/สมมุติฐานในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1

1. คุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย มีคุณลักษณะอะไรบ้าง
2. พัฒนาแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ให้มีความเหมาะสม (นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน)

การวิจัยระยะที่ 2

1. สำนวนคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย มีอะไรบ้าง (นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาการกีฬา

- 1.1 ความหมายจิตวิทยาการกีฬา
- 1.2 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
- 1.3 บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

- 2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก
- 2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นความคิดและเหตุผล
- 2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. การให้คำปรึกษา

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
- 3.2 บทบาทหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา
- 3.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา
- 3.4 กระบวนการให้คำปรึกษา

4. ความรู้ในการให้คำปรึกษา

- 4.1 ความรู้ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
 - 4.1.1 การให้คำปรึกษานบุคคล
 - 4.1.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

4.2 ความรู้ด้านที่เกี่ยวข้อง

- 4.2.1 จิตวิทยาการกีฬา
- 4.2.2 สรีรวิทยาในการออกกำลังกาย
- 4.2.3 ชีวกลศาสตร์การกีฬา
- 4.2.4 เวชศาสตร์การกีฬา
- 4.2.5 โภชนาการสำหรับการกีฬา
- 4.2.6 การฝึกซ้อมกีฬา
- 4.2.7 เทคโนโลยีทางการกีฬา

5. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ

6. จริยธรรมการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา

6.1 จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

6.2 มาตรฐานจรรยาบรรณทั่วไป

7. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

7.1 ทักษะการทำเงินตภาพ

7.2 ทักษะการตั้งเป้าหมาย

7.3 ทักษะการหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง

7.4 ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ

7.5 ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

7.6 ทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ

7.7 ทักษะการไบโอฟีดแบค

7.8 ทักษะการออกโตจีนิก

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

8.1 ในประเทศ

8.2 ต่างประเทศ

1. จิตวิทยาการกีฬา

1.1 ความหมายจิตวิทยาการกีฬา

แอนเชล (Anshel . 1997) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬานี้มีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับความเครียด ความวิตกกังวลสามารถป้องกันการใช้อารมณ์และพัฒนางานกลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา

บัทเลอร์ (Butler . 1997) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาการกีฬาว่ามีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจ ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียดการสร้างจิตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬาสามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬา

กรมพลศึกษา (2556) ได้สรุปไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายรวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การศึกษากระบวนการทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาและแข่งขันกีฬานักกีฬามีการสร้างทางเลือก เทคนิคและวิธีการสร้างแรงจูงใจให้มีความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา การสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การควบคุมความเครียดการสร้างจิตภาพ เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง

1.2 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวถึง จิตใจ ความคิด และอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายมีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเอง แนวคิดและทัศนคติต่อการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการและเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการเข้าร่วมการแข่งขันและการฝึก ทั้งเลิกลาและชั่วคราว ที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่ทุกคนเห็นจริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตนเองว่าจิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นอย่างมาก นักกีฬาระดับสูง เช่น แจ็ค นิคคอส ได้กล่าวว่า ในการแข่งขันรอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่าจึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่

สรุปได้ว่า ความคิด อารมณ์ และจิตใจมีผลต่อความสามารถทางกาย จึงมีส่วนช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ การแสดงออก ความมั่นใจในตัวเอง การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่นของนักกีฬา เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

1.3 บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา

ไวน์เบิร์กและกอลด์ (Weinberg & Gould, 2015) ได้อธิบายไว้ว่า หน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา มี 3 ประเภท คือ

1. การให้ความรู้การเรียนการสอน
2. การให้คำปรึกษา
3. งานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ (2552) ได้กล่าวว่า นักวิชาการได้ขยายความเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้

1. นักจิตวิทยาที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา (Consulting Role) ตำแหน่งที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อช่วยเหลือพัฒนานักกีฬาแบบองค์รวม โดยให้คำปรึกษาทั้งรายกลุ่มและรายบุคคลทั้งในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้ ทักษะคิดและการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม รวมทั้งการพัฒนาและสร้างเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการเล่นกีฬา มีเทคนิคและวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และมีความสุขต่อการเป็นนักกีฬาและการเล่นกีฬา

2. ทำหน้าที่การสอน (Teaching Role) นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่เป็นครูเพื่อสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อและวิธีการ เพื่อทั้งโค้ช นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องได้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาด้านจิตวิทยาการกีฬาและสามารถนำไปใช้ได้ รวมทั้งการต้องเป็นผู้สอนเทคนิคทักษะด้านจิตวิทยาและการฝึกปฏิบัติด้านจิตวิทยาเพื่อให้นักกีฬานำไปแก้ปัญหาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. ทำหน้าที่วิจัย (Research Role) นักจิตวิทยาการกีฬามีหน้าที่ศึกษา วิจัย ในเรื่องหรือประเด็นที่เป็นปัญหาและที่เป็นองค์ความรู้ ที่สามารถไปใช้การเป็นที่ปรึกษา การสอนและการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา

สรุปได้ว่า นักจิตวิทยาการกีฬาจะทำหน้าที่ให้ความรู้ทางการศึกษา และทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของกีฬา ทำหน้าที่เป็นนักวิจัยเพื่อแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาความรู้ทางวิชาการและพัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาการกีฬา ทำหน้าที่ ให้คำปรึกษา จะต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในกระบวนการให้คำปรึกษาและการเป็นผู้นำด้านการฝึกทักษะจิตใจ บำบัดรักษาทางจิตและพฤติกรรมที่มีผลต่อความสามารถทางกีฬาและคุณภาพชีวิตของนักกีฬาให้ดีขึ้น

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบ่งออก 3 กลุ่ม ได้แก่ 1)ทฤษฎีให้บริการปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก(Affective Approaches Counseling) 2)ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาที่เน้นความคิดและเหตุผล (Cognitive Approaches to Counseling) 3)ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavioral Approaches to Counseling)

2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก (Affective Approaches Counseling)

2.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ ไว้ดังนี้

แนวความคิด

1. ความขัดแย้งไม่สมดุลกันในโครงสร้างพื้นฐานของบุคลิกภาพระหว่างความต้องการของ Id, Super, Ego และการต่อต้านของ Ego
2. ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการของโครงสร้างระดับจิตใจได้แก่ จิตสำนึก จิตก่อนสำนึก และจิตไร้สำนึก

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. พัฒนาแบบแผนของบุคลิกภาพ
2. ปรับโครงสร้างบุคลิกภาพโดยวิเคราะห์จากภาวะของจิตของผู้รับคำปรึกษา
3. สร้างบุคลิกภาพใหม่แบบวิเคราะห์ คือ พยายามให้บุคคลได้รับรู้โดยมุ่งประสบการณ์ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยแห่งชีวิต เข้าใจตนเอง (Insight) ด้วยการบำบัด (Psychotherapy) ให้มีจิตสำนึกทดแทนจิตไร้สำนึก (Unconscious) ซึ่งต้องการที่จะแสดงเหนืออำนาจของจิตใจบุคคลตลอดเวลา

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การระบายออกอย่างอิสระ
2. การวิเคราะห์จิต
3. การใช้แบบทดสอบ
4. การพูดที่มีความเชื่อมโยงอย่างอิสระ
5. การวิเคราะห์ความฝัน
6. การถ่ายทอดความรู้สึก
7. แบบทดสอบบุคลิกภาพ/กลวิธีฉายภาพจิต

บุคลิกภาพ

1. บุคลิกภาพเกิดจากการผสมผสานกันของบุคลิกภาพระหว่างการแสวงหาความพึงพอใจ (Id) ตอนที่เกี่ยวกับความเป็นจริง (Ego) และจริยธรรม (Super Ego)

2. กระบวนการของความสัมพันธ์ของพัฒนาการแห่งตน (Ego) ในชีวิตวัยทารก วัยเด็ก และช่วงที่ตามมาของชีวิต

3. ผู้ที่มีสภาพจิตใจไม่ปกติ เกิดความขัดแย้ง แสดงอาการวิตกกังวลตลอดเวลา จนมีอาการทางจิตและทางประสาท

การประยุกต์และการสนับสนุน

ทฤษฎีนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการให้คำปรึกษาสำหรับงานจิตวิเคราะห์ขององค์ความรู้ในวิชาจิตเวช การศึกษาความเข้าใจในโครงสร้างหน้าที่ของจิตบุคลิกภาพ การใช้กลไกป้องกันตนเองและตัวกำหนดพฤติกรรมในวัย 5 ขวบแรกของชีวิต

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์คือการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์เพื่อลดความสับสนวิตกกังวลและความขัดแย้งในความคิดของตนเอง ในการให้คำปรึกษาจะต้องรับฟังผู้รับบริการคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึก การวิเคราะห์สาเหตุและหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและหายกังวล ต้องมีแรงจูงใจและกำหนดเป้าหมายให้เห็นเด่นชัด ต้องถ่ายทอดเชื่อมโยงความรู้สึก

2.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ไว้ดังนี้

แนวความคิด

1. ผู้รับบริการปรึกษาได้ใช้อิสระเสรีภาพในการเลือกหาความหมายของชีวิตให้เหมาะสมกับชีวิตของเขาโดยทำให้เขามีสติในการตระหนักตน (Self -Awareness)
2. ผู้รับบริการปรึกษาได้รับการบำบัดแบบเผชิญต่อปรากฏการณ์ที่เป็นจริง (Experimental Therapy) แล้วดูว่ามนุษย์เราสามารถปรับตัวใหม่กับสิ่งแวดล้อมหรือหาความสุขให้กับตัวเองได้อย่างไร

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. ค้นพบตนเอง
2. เข้าใจตนเอง
3. รับรู้และเข้าใจข้อมูลที่จะเป็นต่อการดำรงชีวิต
4. จัดแนวทางชีวิตให้สอดคล้องกับลักษณะของตนเอง
5. ตั้งเป้าหมายชีวิตและอนาคตของตนเองได้

6. ช่วยเพิ่มพูนศักยภาพในตัวของผู้รับบริการปรึกษาให้ค้นพบเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

7. มีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองและรับผิดชอบต่อการเลือกและการดำเนินชีวิตของตน

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การให้ข้อมูล
2. การบอกแหล่งข้อมูล
3. การแนะวิธีหาข้อมูล
4. การใช้แบบวัด
5. การพูดที่มีความสัมพันธ์อย่างเสรี ให้ผู้มีปัญหาตอบโดยไม่ต้องคิด เพราะจะทำให้บิดเบือนความรู้สึกได้
6. การถ่ายโยงความรู้สึก เป็นวิธีการที่บุคคลเปลี่ยนความรู้สึกต่อบุคคลหนึ่งในอดีตมาให้อีกบุคคลหนึ่งในปัจจุบัน
7. การชักประวัติถือว่าจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน เพื่อต้องการให้รู้สาเหตุของปัญหาและความรุนแรง
8. เทคนิคการเผชิญหน้าสำหรับการวินิจฉัย

บุคลิกภาพ

มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อหาความหมายแห่งชีวิต (Meaning of Life) ของตนเองซึ่งชอบอยู่โดดเดี่ยวในทิศทางเดียวกับค่านิยมเฉพาะของแต่ละคนที่มีขอบเขตจำกัด

การประยุกต์และการสนับสนุน

ทฤษฎีนี้มุ่งความมีอิสรภาพของการแสวงหาความหมาย การตัดสินใจ และเป้าหมายของชีวิตในสภาพปัจจุบันของผู้รับบริการปรึกษาเพื่อการยอมรับตนเองด้วยแนวทางในการพัฒนาความมีคุณค่าให้สามารถรับผิดชอบในสิ่งที่มนุษย์มีคุณค่า

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่ทำให้มนุษย์สามารถเข้าใจตนเองอย่างมีเหตุผลเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาตนเองมีอิสรเสรีภาพ ความรับผิดชอบในการดำรงชีวิตให้ดีขึ้นโดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายเป้าหมายในชีวิตให้เห็นชัดเจนพร้อมช่วยเพิ่มพูนศักยภาพและค้นพบตัวเองในการถ่ายโยงความรู้สึกการยอมรับตนเองให้มากที่สุดจะต้องมีการบำบัดแบบเผชิญต่อปรากฏการณ์ที่เป็นจริง

2.1.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไว้ดังนี้

แนวความคิด

ปัญหาเกิดจากความคิดมโนทัศน์ (Self-Concept) ไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ (Experience) พฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมีเงื่อนไขทำให้มีความรู้สึกที่ต้องการหลุดพ้นจากความคับข้องใจ

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. ให้ผู้รับบริการได้สำรวจตนเอง
2. มีความนึกคิดต่อตนเองตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น
3. ค้นพบตนเอง เข้าใจ ยอมรับ และเป็นของตัวเอง
4. สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง
5. ปรับตัวได้ดี
6. แสดงความสุจริตตอบอย่างเป็นกันเอง ด้วยการเข้าใจ (Understanding) สร้างความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในตนเองจนผู้รับบริการปรึกษาสามารถแสวงหาวิธีค้นพบตนเอง (Self-Exploration) และตั้งใจที่จะนำศักยภาพของตนก้าวไปข้างหน้าให้เพิ่มควมมีชีวิตจิตใจตามธรรมชาติ

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

1. การสร้างความสัมพันธ์
2. การฟังด้วยความใส่ใจ
3. การยอมรับสภาพของผู้รับบริการ
4. การเคารพในสิทธิ
5. การเข้าใจผู้รับบริการ
6. การสะท้อนความรู้สึก
7. การให้กำลังใจ
8. การฟังอย่างตั้งใจ
9. การสะท้อนความรู้สึก
10. การยอมรับ
11. ความเข้าใจที่กระจ่างชัด

12. การสนับสนุนให้ความมั่นใจ

บุคลิกภาพ

1. ความคิดรวบยอด (Self-Concept) เกิดจากผลของพฤติกรรมที่เป็นปกติและความเข้าใจพื้นฐานความเป็นจริงแต่ละบุคคล
2. พฤติกรรมที่แสดงออกเกิดขึ้นจากความเข้าใจและการเคารพในความคิดของตนเอง

การประยุกต์และการสนับสนุน

1. ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญแก่ผู้รับบริการปรึกษาด้านการสร้างสัมพันธภาพด้านทัศนคติ โดยเฉพาะด้านอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม
2. ผู้รับบริการปรึกษาได้นำการเรียนรู้จริงด้านสัมพันธภาพไปใช้กับตนเองและความสัมพันธ์ในด้านอื่นต่อไป

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ต้องค้นพบตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับความเป็นตัวของตนเอง สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง เทคนิคที่ใช้จะต้องยอมรับฟังด้วยความตั้งใจ เคารพในสิทธิ กรสร้างกำลังใจและเข้าใจผู้รับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีเทคนิคเพื่อให้สำรวจตนเอง เพื่อให้เข้าใจและยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ และสรุปที่ได้ จะต้องสร้างบรรยากาศเพื่อให้สะท้อนความรู้สึก เพื่อจะให้เข้าใจประสบการณ์

2.1.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ ไว้ดังนี้

แนวความคิด

1. บุคคลรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต ขาดความรับผิดชอบ
2. เป็นผู้มีการกิจที่ค้างค้างไม่สามารถระบายออกมาได้ (Unfinished Business) และหน้าที่การทำงานประสบความล้มเหลว
3. มุ่งการบำบัดด้วยประสบการณ์ที่เน้นความรู้สึกในขณะนี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวุฒิภาวะและเจริญงอกงามขึ้น พึ่งตนเองมากกว่าพึ่งสังคมรอบรู้ตนเองตามที่เป็นอยู่
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ ระบุว่าตนกำลังรู้สึก คิด ทำอะไร ในที่นี้และขณะนี้ ให้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักควบคุมตน และเข้าใจว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ต้องรู้จักหลีกเลี่ยง หรือรู้จักเผชิญหน้าและปรับตัวสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดอย่างรอบคอบ มีบูรณาการแห่งชีวิต โดยการนำสภาพการณ์ต่างๆ มาผสมผสานเพื่อการตัดสินใจ
5. ต้องมีความไว้วางใจด้วยการนำอดีตกับอนาคตมารวมเป็นปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง
6. การตระหนักตนในประสบการณ์ทุกขณะเพื่อการท้าทายที่เน้นความรู้สึกและการมีสติในปัจจุบัน

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

1. เทคนิคที่นี้และเดี๋ยวนี้
2. เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเอง
3. เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง
4. เทคนิคการเปลี่ยนประโยคคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า
5. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า
7. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม
8. เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น
9. การสร้างจินตนาการ
10. การผ่อนคลาย
11. การเล่นเกมบทบาท
12. ภาษาท่าทาง
13. การพูดโต้ตอบ
14. การเผชิญหน้า
15. การอยู่กับความรู้สึก

16. นิยมใช้คำถามว่าอย่างไร (How) และอะไร (What)

บุคลิกภาพ

บุคคลมีศักยภาพ คือ การจัดระบบแห่งตน (Self-Regulation) ให้สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่ยอมรับของสังคม ประกอบด้วยพัฒนามุขลักษณะ 3 ขั้น คือ ขั้นสังคม (Social Stage) ขั้นสรีรจิต (Psychophysical Stage) ขั้นความคิด (Spiritual Stage)

การประยุกต์และการสนับสนุน

1. กระบวนการของการให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เข้าใจในการรับรู้อารมณ์

ความรู้สึกของตนเอง

17

2. กล้าเผชิญกับภารกิจที่ค้างค้ำจนบดบังความรู้สึกที่ค้างคาใจในอดีต

3. เน้นความจริงในภาวะปัจจุบันให้สามารถพึ่งตนเองได้และคาดหวัง

ความรู้สึกต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสโตลท์ การรับรู้ของบุคคลที่ทำให้ได้ตระหนักรู้ โดยรวบรวมสิ่งเร้าทั้งหลายในการรับรู้ประมวลเข้าด้วยกัน จนเกิดการรับรู้เป็นส่วนร่วม ซึ่งจะทำให้การรับรู้ที่มีความหมายเพิ่มการมีสติรู้ตัว เข้าถึงศักยภาพของตนเองและยอมรับชื่นชมศักยภาพตามแบบฉบับที่ตนมีอยู่ให้มากขึ้น และลดความพึ่งพิงหรือการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นความคิดและเหตุผล (Cognitive Approaches to Counseling)

2.2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบ

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบไว้ดังนี้

แนวความคิด

ผู้มีปัญหาเกิดความสับสนไม่แน่ใจในความสามารถที่มีอยู่สำหรับการตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตที่ดีที่สุด

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เพื่อให้บุคคลประสบความสำเร็จ

1. ค้นพบตนเอง
2. เข้าใจตนเอง
3. รับรู้และเข้าใจข้อมูลที่จะเป็นต่อการดำรงชีวิต
4. จัดแนวทางชีวิตให้สอดคล้องกับลักษณะของตนเอง

5. ตั้งเป้าหมายชีวิตและอนาคตของตนเองได้

6. แสดงความแตกต่างคล่องตัวไว้อย่างเป็นขั้นตอน ตลอดจนถึงขั้นการ

ติดตามผล

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การให้ข้อมูล
2. การบอกแหล่งข้อมูล
3. การแนะวิธีหาข้อมูล
4. การใช้แบบวัด
5. พยายามให้มีผู้มีปัญหายึดแบบฉบับที่สังคมยอมรับเป็นแนวปฏิบัติ
6. พยายามเปลี่ยนหรือเลือกสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง
7. พยายามเปลี่ยนทัศนคติให้ถูกต้อง
8. มุ่งฝึกทักษะที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิต
9. ใช้แบบทดสอบเชาวน์ปัญญาแบบทดสอบความถนัด และแบบสำรวจ
10. ทำการชักประวัติให้ทราบภูมิหลังของผู้มีปัญหาจากสิ่งสำคัญที่

ความสนใจ

เกิดขึ้นในอดีตก่อนให้การบริการปรึกษา

บุคลิกภาพ

1. มนุษย์มีกระบวนการพฤติกรรมความสามารถแบบอย่างต่างกัน
2. ทุกคนพยายามดำรงชีวิตในแบบที่จะสร้างความสมดุลให้บุคคลได้ใช้

ความสามารถพิเศษของตนที่มีอยู่อย่างเต็มที่

3. ในคนปกติที่มีปัญหาการปรับตัวต้องการเตรียมตัวเพื่ออนาคตและฝึก

การตัดสินใจ

การประยุกต์และการสนับสนุน

การศึกษาอย่างรอบคอบเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 6 ขั้นตอน

ได้แก่

1. การวิเคราะห์ (Analysis)
2. การสังเคราะห์ (Synthesis)
3. การวินิจฉัย (Diagnosis)
4. การพยากรณ์ (Prognosis)

5. การให้บริการปรึกษา (Counseling)

6. การติดตามผล (Follow Up)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเองมีความเข้าใจและมีเหตุผลสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้มนุษย์เป็นผู้เหตุผลมีความสามารถที่จะพัฒนาไปได้ทั้งในทางดีและเลวในการให้บริการปรึกษาต้องแสดงความแคล่วคล่องว่องไวอย่างเป็นขั้นตอนตลอดจนมีการติดตามผลจะต้องให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจในตนเองว่ามีจุดอ่อนและสร้างโอกาสเพื่อฝึกให้เขาตัดสินใจได้ถูกต้องโดยการใช้แบบทดสอบเชาวน์ปัญหาความถนัดและสำรวจความสนใจเพื่อฝึกทักษะที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตของตนเองได้

2.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

แนวความคิด

เริ่มมีอารมณ์แปรปรวนวิตกกังวลเศร้า จิตใจหดหู่ไม่ทราบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงความคิดและการกระทำไม่สมเหตุผลอันเป็นผลจากระบบความเชื่อของบุคคลซึ่งมีสาเหตุจากวัยเด็ก แต่มาแสดงออกในปัจจุบัน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการคิดอย่างไม่สมเหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์แก่เขา

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเขาด้วยความคิดที่มีเหตุผล

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผลแทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจทั้งตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าทุกคนมีทั้งข้อดีและ

ข้อบกพร่อง “ เปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลสู่ความคิดที่มีเหตุผล”

5. พยายามค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาเพื่อหาเหตุผลมาบล้างความคิดที่ไม่ตกค้างจากความเชื่อที่ผิดในอดีตให้เปลี่ยนไปได้กลับมาคิดใหม่ให้ถูกต้อง และสร้างความรู้สึกละอายใจที่เข้มแข็งให้ดูเหมาะสม

เทคนิคการให้บริการปรึกษา

1. การสอน
2. การเผชิญหน้า
3. การท้าทาย
4. การสอบซัก
5. การเล่นสวมบทบาท
6. การมอบหมายงาน
7. การแนะนำ
8. การให้กำลังใจ
9. การให้ตัวอย่าง

บุคลิกภาพ

พฤติกรรมของมนุษย์เป็นไปอย่างไรเหตุผลตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีความคิดต่อสถานการณ์เกิดขึ้น

การประยุกต์และการสนับสนุน

มีความจำเป็นมากสำหรับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ต้องเผชิญกับความคิดในสิ่งที่มารบกวนอารมณ์ผู้ให้บริการปรึกษาต้องพยายามขจัดปัญหาในความคิดและความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการฝึกวิธีคิดอย่างมีเหตุผลในแต่ละครั้ง จนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นบุคคลที่ยอมรับความคิดที่ถูกต้องพร้อมเหตุผล

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กล่าวว่าคุณสมบัติของมนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เราจะต้องควบคุมอารมณ์และมีเหตุผลโดยใช้ความคิดในการดำเนินชีวิตในการให้คำปรึกษา ควรมีการสร้างสายสัมพันธ์ มีความคิดที่มีเหตุผล แต่ถ้าใช้อารมณ์มากกว่าการไตร่ตรองก็จะขาดเหตุผล ในการให้บริการปรึกษา ต้องค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาเพื่อหาเหตุผลมาบล้างความคิด ต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบความคิดด้วยการให้กำลังใจสามารถแก้ปัญหา ต้องมีการเผชิญหน้า การเล่นสวมบทบาท การมอบหมายงาน จนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับความคิดอย่างมีเหตุผล

2.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ไว้ดังนี้

แนวความคิด

มีความกังวลเนื่องจากพฤติกรรมในอดีตทำให้สภาวะบุคคล (Ego State) ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ในด้านโครงสร้างของบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transaction) ตำแหน่งชีวิตของบุคคล (Lifeposition) การเอาใจใส่ (Stroke) และบทบาทในเกม (Games)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. ปรับเปลี่ยนสภาวะบุคคล (Ego State) จากสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่งที่มีความเหมาะสม
2. สามารถวิเคราะห์ในการเข้าใจตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริงอย่างมีเหตุผลเป็นตามธรรมชาติและปรับตนได้ในตำแหน่งชีวิตของแต่ละบทบาทเพื่อ "I Am OK, You are OK"

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การเล่นแสดงบทบาท (Role Playing) ในการเล่นเกม (Games)
2. การแสดงตัวเลียนแบบบุคคลในครอบครัว (Family Model)
3. ความเอาใจใส่ (Stroke)
4. การอธิบาย (Explanation) จากการตั้งคำถาม
5. การตีความ Interpretation)
6. การสื่อสารสัมพันธ์ (Transaction)
7. การตอบสนองความหิวกระหาย (Structure Hunger)

การประยุกต์และการสนับสนุน

1. สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ต้องการเปลี่ยน มีความจำเป็นเอกลักษณ์ในตนด้วยลักษณะของการเป็นตัวตนสูง
2. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาหับผู้รับบริการปรึกษาจะใช้เวลาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องให้ความสนใจด้านอารมณ์ ความรู้สึก และสติปัญญา ตลอดจนเหตุผลในการตัดสินใจของผู้รับบริการปรึกษา

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพคือมนุษย์จะต้องมีศักยภาพความเป็นธรรมชาติมีความใกล้ชิดกับผู้อื่นได้รับการสัมผัสการเอาใจใส่มีการตอบสนองสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยมีจุดมุ่งหมายในการปรับเปลี่ยนสภาวะของบุคคลสร้างสัมพันธภาพด้วยการใช้คำพูดการสร้าง ความใกล้ชิดและหาเวลาในการร่วมกันทำกิจกรรมทฤษฎีช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีมีการเปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ต้องการตามความสนใจด้านอารมณ์ความรู้สึกและสติปัญญา

2.3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavioral Approaches to Counseling)

2.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้บริการปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไว้ดังนี้

แนวความคิด

1. ผู้รับบริการปรึกษานั้นมักกลับสนใจไม่รู้ว่าตัวเองมีทุกขะนั้นเป็นสิ่งที่เรียนรู้มาอย่างผิดๆในอดีต

2. พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการเสริมแรง และการเลียนแบบในพฤติกรรมปัจจุบัน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

1. หาแนวทางการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
2. จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ที่จะสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. ให้ผู้รับบริการปรึกษา เรียนรู้กระจ่างในปัญหาโดยกำหนดเป้าหมายในการบำบัดเพื่อต้องการให้ได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์

4. ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยวางแผนในการประเมินอย่างมีขั้นตอนโดยพยายามแก้ปัญหาด้วยการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)
2. ตัวแบบสังคม (Social Modeling)
3. การลดความวิตกกังวลอย่างมีระบบ (Desensitization)
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)
5. การฝึกความกล้าแสดงออก (Assertive Training)

6. การเล่นสวมบทบาท (Role Playing)

7. ใช้แบบทดสอบในกรณีจำเป็นสำหรับเป็นเครื่องชี้ว่าการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมช่วยให้ประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพียงใด

8. การใช้ตัวแบบ ในการวางเงื่อนไข

9. การเสริมแรง

บุคลิกภาพ

1. พฤติกรรมย่อมกำหนดได้ด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อนหน้านั้น

2. บุคลิกภาพถูกเปลี่ยนแปลงได้โดยการใช้วิธีวางเงื่อนไข

3. พฤติกรรมเปลี่ยนได้โดยอาศัยการเรียนรู้

4. กรณีจำเป็นต้องดูว่าอาการวุ่นวายใจเกิดจากสาเหตุอะไรและคะเนว่าผู้มีปัญหามีความสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้มากน้อยเพียงใด

5. การใช้แรงจูงใจให้ผู้รับบริการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมในคนปกติที่มีความรับผิดชอบต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมแต่เกิดความสับสนเป็นครั้งคราว

การประยุกต์และการสนับสนุน

1. ผู้ให้บริการปรึกษาพยายามฝึกความกล้าแสดงออกเพื่อจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้สามารถเป็นผู้ที่บรรลุศักยภาพของตน (Self- Actualization) นับเป็นประโยชน์แก่สังคมต่อไป

2. สามารถนำไปฝึกได้ดีกับบุคคลที่มีความกลัวอย่างขาดเหตุผล (Phobia) ผู้ที่มีความเศร้า (Depression) หรือมีความผิดปกติทางเพศและในพฤติกรรมของบุคคลที่พูดติดอ่าง (Stuttering)

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มนุษย์มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ ต้องมีการสายสัมพันธ์และวางจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา ข้อตกลง เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรม พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยการเสริมแรง และการเลียนแบบในพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษา ต้องเรียนรู้และเข้าใจในปัญหาโดยกำหนดเป้าหมายในการบำบัด เพื่อต้องการให้ได้พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีขั้นตอน มีความเหมาะสม

2.3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ;พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไว้ดังนี้

แนวความคิด

1. บุคคลไม่รับผิดชอบในพฤติกรรมของตน มีความเจ็บปวดเก็บกด อารมณ์วิตกกังวลไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้เมื่อเผชิญกับความจริง

2. การยอมรับในความรับผิดชอบขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจด้วยค่านิยมและความรับผิดชอบทางจริยธรรม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

กำหนดแนวทางวางแผนร่วมกันในสิ่งที่เขาต้องการในชีวิตและตรงกับสภาพความเป็นจริงเพื่อทำให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบและกล้าเผชิญความจริง

1. ช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองโดยได้สนองความต้องการพื้นฐานของตน

2. ช่วยให้บุคคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด ควรทำ หรือควรละเว้น

3. ช่วยให้บุคคลรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา

4. ช่วยบุคคลให้พัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การเน้นความจริง

2. การแสดงความรับผิดชอบ

3. หลักของความถูกต้อง

4. การนำทาง และมุ่งสั่งสอน

5. การตั้งคำถาม

6. เผชิญหน้า

7. การวางแผน

8. การแนะนำ

9. การให้ช่วยตนเอง

10. บทบาทสมมุติ

11. การใช้ตัวแบบ

12. การทำสัญญา

บุคลิกภาพ

ความต้องการทางจิตใจเป็นกลไกให้พฤติกรรมแสดงด้านความรักและ
ความมีคุณค่าต่อตัวเองและสังคมด้วยการปฏิบัติตนให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ
(Responsible person) และมีสุขภาพจิตดี

การประยุกต์และการสนับสนุน

ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถสอนให้รู้วิธีควบคุมชีวิตให้มีคุณภาพ ถ้า
ผู้รับบริการปรึกษาประสงค์จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าพฤติกรรมไม่บรรลุประสิทธิภาพต้องใช้
การวางแผนและมีข้อตกลงร่วมกันเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ภายในห้องเรียนสำหรับ
เยาวชนที่กระทำความผิดทางกฎหมายและการบำบัดครอบครัว

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงธรรมชาติของมนุษย์
ต้องการแสวงหาความรัก และให้เห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนเองและ
สามารถตัดสินใจได้ว่า อะไรถูก อะไรผิดและมีการยอมรับผลที่ตามมา ในการให้คำปรึกษา ต้องมี
การสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยให้อบอุ่นมีการสำรวจพฤติกรรม การวางแผนและมีการ
ประเมินผล บุคลิกภาพมีการแสดงพฤติกรรมแสดงด้านความรักและมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม
ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถสอนให้รู้วิธีควบคุมชีวิตให้มีคุณภาพต้องมีการวางแผนและมีข้อตกลง
ร่วมกันให้มีประสิทธิภาพ

3. การให้คำปรึกษา

3.1 ความหมายการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้มากมาย
แตกต่างกันดังนี้

ไอเวีย (Ivey, 2007) ได้ให้นิยามการให้บริการปรึกษาไว้ดังนี้ การให้คำปรึกษา เป็น
กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาหรือสามารถพัฒนาตนเอง

เจน แกรนท์ (Jane Grant, 2005) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาและ
การบำบัดทางจิตในบทความต่อที่ประชุมผู้ศึกษาและฝึกฝนการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดได้ให้
ความหมายของการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดว่าต่างเป็นกิจกรรมทางวิชาชีพซึ่งใช้ประโยชน์จาก
สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเขาโดย
นักจิตบำบัดหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาบนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่มีหลักเกณฑ์ซึ่งเอื้ออำนวย
ให้บุคคลแต่ละคนสามารถสำรวจธรรมชาติของบุคคลแก้ไขปัญหาด้านจิตใจภายในตนเองและ
แก้ไขปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้ได้รับคำฝึกฝนอย่างลึกซึ้ง มีความรู้

ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ ระมัดระวังอดีตในฐานะนักจิตวิทยา การปรึกษาและจิตบำบัด มีความสามารถในการเยียวยาด้านจิตใจด้วยความเข้าใจในบริบทที่ผู้รับคำปรึกษาดำรงอยู่ เช่น วัฒนธรรมและสังคม ศาสนา จริยธรรม สถานภาพทางสังคม อายุและเพศ ตลอดจนชาติพันธุ์ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อผู้รับคำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหาตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ (2551) ได้สรุปความหมายการให้คำปรึกษาไว้ว่า กระบวนการที่นักจิตวิทยาช่วยเหลือบุคคลปกติให้เข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมจนสามารถแก้ไขปัญหา และตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม เกิดการเจริญงอกงามและพัฒนาเพื่อการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น และเป็นสมาชิกที่มีประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่งทั้งรายกลุ่มและรายเดี่ยว ซึ่งมีสถานะทางจิตใจที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง การที่จะให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้สึกที่ดีขึ้น เมื่อได้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในการให้คำปรึกษา ต้องมีประสบการณ์ และทักษะในการสนทนา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงใจดีในการลงมือปฏิบัติสิ่งนั้นด้วยทัศนคติที่ดีขึ้น

3.2 บทบาทหน้าที่ของการให้คำปรึกษา

จากความหมายของการให้คำปรึกษาสามารถสรุปเป็นบทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยา การให้คำปรึกษาและเป็นการพัฒนาศักยภาพของตน โดยมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเสนอ ได้ดังนี้

เกลโซและเฟรทซ์ (Gelso and Fretz, 2001) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายทั้งป้องกันและปรับปรุงแก้ไข ดังนี้

1. ด้านการป้องกัน เป็นสิ่งที่การให้คำปรึกษาควรทำก่อน เพราะเป็นการสกัดกั้นไว้ล่วงหน้าก่อนจะเกิดความยุ่งยากขึ้นในอนาคต การป้องกันนี้จะมุ่งเน้นไปที่การจัดเป็นโครงการทั้งวงการ การศึกษาวงการธุรกิจและอุตสาหกรรม รวมทั้งบริษัท โดยการแต่งตั้งผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา อาจตั้งทีมงานคณะที่ปรึกษา จัดกิจกรรมเพื่อป้องกันจะกระทำในรูปแบบที่แตกต่างกัน ลักษณะการจัดจะเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการเปลี่ยนแปลง

สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุด และควรเริ่มจากป้องกันก่อนปรับปรุงแก้ไข

2. ด้านการปรับปรุงแก้ไข เป็นการช่วยเหลือเพื่อปรับปรุงแก้ไข เช่น การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน ชีวิตคู่สมรส อาจการให้บริการเป็นรายบุคคล หรือให้บริการเป็นคู่หรือเป็นกลุ่ม อาจเป็นการให้คำปรึกษาหรือบางกรณีอาจเป็นการบำบัดรักษาทางจิตเมื่อเผชิญปัญหาขั้นวิกฤต เป็นบริการซึ่งจัดให้แก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บางอย่างทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เฉพาะเจาะจงหรือปัญหาทั่วไป เป็นปัญหามูลคณิกภาพทั่วไปหรือปัญหาที่ลึกซึ้งซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวหรือมีอยู่เป็นเวลานาน

โอคอนเนอร์ และไซม์มอน (O'Connor & Seymour, 1993) ได้กล่าวถึงบทบาทของอยู่ให้คำปรึกษามีดังนี้

1. นำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่กระบวนการบำบัด
2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพลังบวกของตนเองที่มีอยู่ โดยการใช้
น้ำเสียง ภาษา และท่าทางที่อบอุ่น จริงใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษา
3. ประเมินทั้งจากสังเกตโดยสายตาและการฟังว่าผู้รับคำปรึกษา เริ่มมีการตอบสนองแล้วหรือยัง เมื่อใดที่ถึงจุดสูงสุด และเมื่อใดที่การตอบสนองเริ่มลดลง
4. สนองตอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้น ในกระบวนการบำบัดให้
ทันทั้งที่
5. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินตนเองหลังจากได้รับการ
บำบัด

วัชรวิ ทรัพย์มี (2556) ได้สรุปไว้ว่า การบริการปรึกษาเป็นกระบวนการของการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือแบบหนึ่ง มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลแก้ปัญหา และวางโครงการอนาคตได้อย่างเหมาะสม แม้จะเป็นเรื่องยากที่จะระบุความแตกต่างระหว่างการให้บริการให้คำปรึกษากับจิตบำบัดอย่างชัดเจนชัด แต่ก็ยังพอแยกแยะได้ว่า การให้บริการปรึกษามีลักษณะสำคัญ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวางโครงการอนาคตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งใช้เวลาให้ความช่วยเหลือสั้นกว่าจิตบำบัด ส่วนจิตบำบัดเน้นการบำบัดปัญหาด้านอารมณ์ที่รุนแรงของผู้รับบริการ

สรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่ของการให้คำปรึกษา เป็นการทำหน้าที่ให้บริการปรึกษาและประสานงาน แก่ผู้รับคำปรึกษา ในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในส่วนบุคคล

หรือกลุ่มบุคคล ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ และความเชื่อมั่น ในการอยู่ร่วมกัน หรือการทํากิจกรรมใดๆเพียงลำพัง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดศักยภาพที่ดีและพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มประสิทธิภาพ

3.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวว่า สิ่งสำคัญ ประการหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึงในระหว่างการให้คำปรึกษาก็คือ สายสัมพันธ์ (Repport) ระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ความเกี่ยวโยงระหว่างบุคคลทั้งสองนี้นับว่าเป็นพื้นฐานโดยธรรมชาติให้ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ความเกี่ยวโยงระหว่างบุคคลทั้งสองนี้นับว่าเป็นพื้นฐาน โดยธรรมชาติของการให้คำปรึกษา ในลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล ซึ่ง องค์ประกอบเบื้องต้นบางประการของการให้คำปรึกษาอันเป็นพื้นฐานที่ผู้ให้คำปรึกษาควรตระหนักอยู่เสมอในระหว่างการให้คำปรึกษา ได้แก่

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ (Motivational Factor) ผู้ให้คำปรึกษา จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความพร้อมของผู้รับคำปรึกษาเป็นหลักอยู่เสมอตลอดเวลา โดยเริ่มตั้งแต่ การพิจารณาว่าผู้รับคำปรึกษา จะยินดียรับคำปรึกษาเพียงใด ไม่ว่าการให้คำปรึกษาครั้งนั้นจะ โดยผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษา เป็นฝ่ายเริ่มนัดก็ตาม สิ่งดังกล่าวนี้เป็นเรื่องที่ควรตระหนัก เป็นอย่างยิ่งว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นได้ในขณะที่มีการให้คำปรึกษา

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (The Counselee-Counselor Relationship) บรรยากาศที่ต้องการอย่างยิ่งสำหรับการให้คำปรึกษา จะมีลักษณะไปในทางที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ตัวว่า ตนเองนั้นเป็นที่ยอมรับนับถือเสมอเหมือนบุคคลเช่นกัน ในขอบเขตเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะมีความสามารถสร้างสรรค์บรรยากาศในลักษณะดังกล่าวได้ อย่างไร

3. ความรับผิดชอบในการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา (The Counselor's Decision Making Responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเร่งเร้าส่งเสริมและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ค้นหาหรือจัดลำดับ ขั้นตอนในการเลือก และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้กระทำในสิ่งที่เขา ตัดสินใจเลือกแนวทางแห่งชีวิต มีขอบเขตเพียงใดที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถมีส่วนร่วมในการให้ คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาจะมีสิทธิเพียงใดในการตัดสินใจ

4. การเคารพนับถือในสิทธิส่วนตัวที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับปรึกษาในขณะ สนทนา (The Counselor's Respect for the Privacy of Communication) ผู้ให้ คำ ปรึกษา จำเป็นต้องเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของผู้รับคำปรึกษา เว้นแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพของบุคคล

นั้น หรือ เรื่องที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ส่วนรวมในขอบเขตเพียงใดจะถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา ในการที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องยอมรับได้ก่อนที่จะเริ่มการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักถึงอยู่เสมอในระหว่างการให้คำปรึกษา นั่นคือ คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความพร้อมในการให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพที่ดี แสดงออกถึงความตั้งใจในการช่วยเหลือ ต้องยอมรับนับถือผู้อื่นให้เหมือนกับยอมรับนับถือตนเอง องค์ประกอบเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา

3.4 กระบวนการให้คำปรึกษา

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ต้องมีระบบระเบียบ มีเทคนิควิธีในการเข้าใจ การสร้างมนุษยสัมพันธ์การช่วยเหลือ การวางแผน การตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลงในหลายด้านในตัวผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น ดังนั้นในการให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีหลักการที่สำคัญ ซึ่งมีผู้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับหลักการที่สำคัญในการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้

นิสทูล (Nystul, 2003) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เป็นทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะ การปรึกษาเป็นศิลปะเมื่อต้องตั้งอกตั้งใจรับฟังเรื่องราวและสื่อกลับให้รับรู้ด้วยความเอาทรห่วงใย ด้วยศิลปะการรับฟังผู้ให้การปรึกษาพยายามที่จะเข้าถึงโลกของของผู้รับคำปรึกษามีมุมมองสิ่งต่างๆ เสมือนยืนอยู่ ณ ที่เดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความไวในการรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความเข้มแข็ง และศักยภาพที่ซ่อนปมอยู่ภายใน ศิลปะของการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อประเด็นที่อ่อนไหวในเรื่องวัฒนธรรมเพศ และจิตวิญญาณ ประเด็นทั้ง 3 ล้วนมีส่วนสำคัญเมื่อกล่าวถึงทฤษฎี การวิจัย และการประกอบวิชาชีพการให้การปรึกษา

ความเป็นวิทยาศาสตร์ของการให้คำปรึกษารสร้างความสมดุลที่สำคัญ ช่วยเพิ่มเติมคุณลักษณะความเป็นปรนัย (Objective) ให้กับศิลปะการปรึกษาที่มีความเป็นอัตนัยสูง (Subjective) ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องหรือเป็นปรนัย ต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการปรึกษา ที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆเริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ จนถึงขั้นยุติ ติดตามผล การวิจัยและการประเมิน ตัวอย่าง เช่น การใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ทำให้ได้ข้อสรุปถึงปัจจัยที่สำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพซึ่งได้แก่ การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความเคารพ ความจริงแท้ เป็นต้น บทบาทของความเป็นวิทยาศาสตร์ในการให้

คำปรึกษายังพบได้ในแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ตลอดจนการใช้วิธีการวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลการปรึกษา

กระบวนการปรึกษาและทฤษฎีมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ผู้ให้การศึกษาเริ่มต้นด้วยข้อสมมุติฐานทั่วไปต่อบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา จากนั้นค่อยๆกลั่นกรองให้มีความเจาะจงจำเพาะ และเริ่มคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่กล่าวถึงกระบวนการเพื่อนำมาลงมือปฏิบัติ ผู้ให้การศึกษาอาจเริ่มด้วยทฤษฎีที่ตนถนัด จากนั้นมีการปรับและคิดดัดแปลงจากประสบการณ์ที่มีกับผู้รับการปรึกษา ขั้นตอนดังกล่าวช่วยผู้ให้การศึกษาทราบทิศทางการปรึกษา รู้ว่าต้องดำเนินการอย่างไร ทฤษฎีในกระบวนการปรึกษาช่วยให้เกิดความเข้าใจผู้รับการปรึกษาและช่วยกำหนดกรอบผู้ให้การศึกษาปฏิบัติ ต่อขั้นตอนในกระบวนการปรึกษา

โดล (Doyle, 1998) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เป็นเอกลักษณ์บุคคลที่จะประสบความสำเร็จต้องอาศัยทัศนคติ ทักษะ และความรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาสัมพันธ์กันซึ่งคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่เชี่ยวชาญในการช่วยเหลือผู้อื่น จะเป็นดังนี้

1. เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีคุณค่ามีความสำคัญในตนเอง
2. เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้
3. มีความรู้ ฐันทบทวนหน้าที่ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
4. มีความรู้และมีทักษะที่จำเป็นในการช่วยเหลือผู้อื่น
5. มีความเต็มใจ ยินดีที่จะช่วยเหลือ และดำเนินการตามกระบวนการ
6. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ทักษะของตนและข้อจำกัดของตนเอง

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ได้สรุปไว้ว่า กระบวนการในการให้คำปรึกษานั้นไม่อาจกำหนดขั้นตอนให้ตายตัวลงไปได้ ในที่นี้จึงเป็นการเสนอลำดับขั้นตอนที่จะเป็นแนวในการให้คำปรึกษาเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามสภาพของการให้คำปรึกษาในแต่ละกรณี ตามสภาพของผู้รับคำปรึกษาและลักษณะของตัวผู้ให้คำปรึกษาเอง ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเตรียมให้คำปรึกษา
2. การสร้างสายสัมพันธ์และการทำความเข้าใจบทบาท
3. การค้นหาความขัดแย้งที่เกิดกับผู้รับคำปรึกษาการสำรวจ และการหาข้อมูล
4. การยอมรับและการเผชิญกับความขัดแย้ง
5. การหาแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้ง
6. การตัดสินใจเลือกทางในการปฏิบัติ

7. การวางแผนในการปฏิบัติตามแนวทางที่เลือก

8. การติดตามผลและการประเมินผล

9. การยุติการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นการดำเนินการของผู้ให้คำปรึกษาที่มีขั้นตอนในการดำเนินการ เพื่อมุ่งพัฒนา แก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นต้องกำหนดกรอบเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับได้ ซึ่งในบางครั้งการกำหนดขั้นตอนอาจจะไม่ต้องตายตัวตามที่ตั้งไว้ก็ได้ แต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามสภาพของผู้รับคำปรึกษาแล้วแต่กรณีไป ตามความเห็นสมควรของผู้ให้คำปรึกษา

4. ความรู้ในการให้คำปรึกษา

4.1 ความรู้ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

4.1.1 การให้คำปรึกษาบุคคล

การให้คำปรึกษามุ่งเน้น โดยนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความดังต่อไปนี้

กิบสันและมิทเชลล์ (Gibson & Mitchell, 1995) ได้สรุปการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี และเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการปรับตัวของผู้รับคำปรึกษา และความจำเป็นในด้านการพัฒนา หรือการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษา จึงเป็นกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาการทำความเข้าใจ การสำรวจความเป็นไปได้ และริเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษานำทักษะต่างๆ มาเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกที่เป็นไปได้ ดังนั้น ทักษะและความรู้ของผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นกรอบในการปฏิบัติ และนำไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำศักยภาพของตนเองมาใช้ให้เกิดผลทางบวกได้ในระดับสูง

ประดินันท์ อุปรมัย และสมร ทองดี (2545) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจ หรือปัญหาทางจิตที่มีผลกระทบต่อเนื่องมาจากสภาวะทางจิตใจได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวของตน วิธีที่ตนจะแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้วิธีการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น กระบวนการดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายเพื่อตัดสินใจ และแก้ปัญหของตนที่เกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และส่วนตัวได้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาบุคคล (Individual Counseling) เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาที่มีปัญหาทางจิตหรือสภาพปัญหาทางร่างกายที่มีผลกระทบมาจากสภาวะจิตใจของผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นการพบ

กันระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง ซึ่งจะได้นำไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้มีประสิทธิภาพที่ดี และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.1.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

การให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความดังต่อไปนี้

ทอมป์สัน (Thompson, 2003) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการพัฒนาการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความไว้วางใจการยอมรับ การให้เกียรติแก่กัน การให้ความอบอุ่น การสื่อสารและการทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ และปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความเข้าใจและสามารถนำวิถีทางในกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเอง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ำยากัน โดยจะมาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ 7 - 9 คน ซึ่งจะแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองกับทั้งที่ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยรวมมีอากัน การทำงานก็มี

ประสิทธิภาพ และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

4.2 ความรู้ด้านที่เกี่ยวข้อง

4.2.1 จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)

ค็อก (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2552; อ้างอิงจาก Cox, 1990) ได้กล่าวว่า ศาสตร์ที่นำหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬาเพื่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาจะให้ความสนใจมากกว่าการพัฒนาความสามารถ การใช้การกีฬาเป็นพาหนะในการพัฒนาคนทำให้แต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายตามศักยภาพที่ตนมีอยู่

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและทักษะความสามารถของนักกีฬารวมถึงการเรียนรู้การควบคุมความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิ การตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ในแต่ละสถานการณ์ในระหว่างการแข่งขัน

สืบสาย บุญวีรบุตร และคณะ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬา หรือการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจกระบวนการความคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุกความท้าทายตลอดเวลา

สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตวิทยาซึ่งมาประยุกต์ใช้ในทางการกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาให้มีศักยภาพ โดยใช้กระบวนการทางจิตใจ ความคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นกีฬา

4.2.2 ด้านสรีรวิทยาในการกีฬา (Sport Physiology)

ถาวร กมฺุทศรี (2560) ได้กล่าวไว้ว่า สรีรวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่กล่าวถึง การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบฮอร์โมน และระบบ

ที่ควบคุมสมดุลต่างๆภายในร่างกาย ทั้งในขณะที่มีการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา (Immediate) และผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายในระยะยาว (Long-Term Effect) ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นข้อๆ ดังต่อไปนี้

1. ผลที่เกิดขึ้นทันทีทันใดหรือเกิดขึ้นได้อย่างเฉียบพลัน (Acute Effect) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของชีพจร อัตราการหายใจและอัตราการเผาผลาญพลังงานเพิ่มสูงขึ้นทุกระบบ รวมทั้งอุณหภูมิในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเร่งอัตราการทำงานของระบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของการปฏิบัติกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายในขณะฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา

2. ผลที่เกิดขึ้นในระยะยาว (Long-Term Effect) การจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวของร่างกายเกิดขึ้นมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับกระบวนการและวิธีการฝึกซ้อมของการกีฬา โดยเฉพาะการกำหนดความหนักเบา ความบ่อยครั้งและระยะเวลาในการฝึกยาวนานเพียงใด ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ กระบวนการสร้างพลังงาน (Energy Pathway) การทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด (Cardiovascular System) ระบบหายใจ (Respiratory System) รวมถึงอวัยวะต่างๆในร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามวิธีการฝึกซ้อมนั้นๆ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า คือศาสตร์ที่ให้ความรู้และศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมกีฬา ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่มีต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายปัจจุบันและสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการทำงานของร่างกายหรือการทำหน้าที่ของอวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายซึ่งสามารถกระตุ้นและพัฒนาสร้างเสริมให้ดีขึ้นได้ด้วยการฝึกซ้อมที่ถูกต้องเหมาะสมกับประเภทกีฬาและนักกีฬาแต่ละบุคคล นอกจากนี้ ยังศึกษาปัญหาและสาเหตุที่นำไปสู่การเสื่อมสภาพและระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอันเนื่องมาจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป (Overtraining)

สรุปได้ว่า สรีรวิทยาในการกีฬา เป็นสาขาที่มี วัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมทางร่างกายสำหรับการเล่นกีฬา ให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพที่สุด ซึ่งหลักการทางสรีรวิทยาในการกีฬาช่วยทำให้นักกีฬามีความแข็งแรง มีความเร็ว มีพลังกำลังและความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดี มีความอดทนของหัวใจและปอด ความยืดหยุ่น รวมทั้งความสามารถในการรักษาสสมดุลย์ การทรงตัวระหว่างการเล่นกีฬาได้ดีด้วย ซึ่งแน่นอนว่านักกีฬาที่มีความพร้อมทางสรีรวิทยาเหล่านี้มากกว่าโอกาสของการเล่นได้ดีก็จะมีมากกว่า กล่าวคือ

สามารถเล่นได้ยาวนานกว่า เคลื่อนที่ได้เร็วกว่า มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้มากกว่า ทรงตัวได้ดี รวมทั้งการใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

4.2.3 ชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา (Sport Biomechanics)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการใช้แรงในการเคลื่อนไหวอย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุดและประหยัดพลังงาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการจัดระเบียบการเคลื่อนไหวของร่างกายได้แก่ ระนาบ แนวแรง คาน จุดหมุน ที่มีต่อการปฏิบัติทักษะและการจัดทำทางการเคลื่อนไหวอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล และเกิดประโยชน์สูงสุดในแต่ละชนิดหรือประเภทกีฬา ชวนนำไปสู่การพัฒนาหรือปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องในแต่ละขั้นตอนของการฝึกเทคนิคทักษะกีฬาให้กับนักกีฬาแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง ลงตัว สอดคล้องกลมกลืนกับระดับความสามารถที่เป็นจริงของนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยมีต้องปฏิบัติตามหรือเลียนแบบผู้อื่น หลักการที่สำคัญของชีวกลศาสตร์ถูกนำมาใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ ประเมินคุณภาพของทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหว และการใช้แรงในแต่ละประเภทกีฬา เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าในแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหว ตลอดจนรูปแบบวิธีการฝึกให้สอดคล้อง เหมาะสมกับประเภทกีฬาและลักษณะรูปร่างของนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้แรงในการเคลื่อนไหว (Force) ในรูปของงาน (Work) กำลัง (Power) และความเร็ว (Velocity)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา แห่งประเทศไทย (2553) ได้สรุปไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่นำความรู้ด้านกลศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ขณะเล่นกีฬา อุปกรณ์กีฬา และสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยในการค้นหาจุดบกพร่องปรับปรุงพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักกีฬา และช่วยในการเสริมสร้างทักษะของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุปได้ว่า ชีวกลศาสตร์การกีฬา เป็นการนำหลักวิชาทางกลศาสตร์ด้านต่างๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬา เพื่อแก้ไข ช่วยปรับปรุงข้อบกพร่อง พัฒนาวิสัยทัศน์อุปกรณ์ทางการกีฬา ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันการนำ ชีวกลศาสตร์การกีฬา มาใช้ประโยชน์โดยเฉพาะในวงการกีฬา เพื่อหาจุดบกพร่องที่จำต้องนำมาปรับปรุงและพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะช่วยให้ทักษะของนักกีฬามีประสิทธิภาพที่ดี

4.2.4 กีฬาเวชศาสตร์ (Sport Medicine)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า คือศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแล ป้องกัน บำบัดรักษาอาการบาดเจ็บ และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับนักกีฬาทั้งในระหว่างฝึกซ้อม แข่งขันและในสภาวะปกติ เพื่อช่วยดูแลสร้างเสริมหรือรักษาฟื้นฟูให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่ในสภาวะที่พร้อมและสมบูรณ์สูงสุดในระหว่างช่วงการแข่งขัน

คณาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา (2548) ได้กล่าวไว้ว่า กีฬาเวชศาสตร์ เป็นการนำความรู้ทางการแพทย์มาใช้ในการออกกำลังกายหรือการกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อดูแลสุขภาพโดยรวมของนักกีฬา รวมถึงสภาพจิตใจ และสุขภาพปาล สิ่งแวดล้อม ที่พักอาศัยของนักกีฬาจะต้องสะอาดไม่แออัด อากาศถ่ายเทได้ดี รักษาการและฟื้นฟูสภาพร่างกายหากเกิดการเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม แพทย์ทางการกีฬาจะต้องอยู่ประจำสนามการแข่งขันขณะทำการแข่งขันทุกครั้ง เพื่อให้การดูแลรักษาเมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นระหว่างทำการแข่งขัน และร่วมกับผู้จัดการนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอน ในการตัดสินใจในกรณีเกิดการบาดเจ็บ และขอหยุดการแข่งขันเมื่อเห็นว่า ถ้าให้แข่งขันต่อไปนักกีฬาอาจจะได้รับอันตรายถึงกับชีวิตได้ นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการควบคุมการไ้ยา และสารอื่นๆที่อาจเป็นสารต้องห้าม (Doping Agents) ซึ่งผิดกฎข้อห้ามของการแข่งขัน

สรุปได้ว่า กีฬาเวชศาสตร์เป็นสาขาหนึ่งในทางการแพทย์ ที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการนำความรู้ทางการแพทย์มาประยุกต์ใช้ เพื่อทำให้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ปราศจากซึ่งการบาดเจ็บของร่างกายส่วนต่างๆ ซึ่งถือเป็นการป้องกัน และเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเกิดการบาดเจ็บต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย รักษาพยาบาลอย่างรีบด่วน ถูกต้องและเห็นผลการรักษาได้อย่างชัดเจน เพราะผู้ที่บาดเจ็บและต้องการกลับเข้าร่วมกิจกรรมทางการกีฬาให้ได้เหมือนเดิมต้องการรักษาอาการบาดเจ็บ จึงจะสามารถกลับไปเล่นกีฬาได้ดังเดิม

4.2.5 โภชนาการทางการกีฬา (Sport Nutrition)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) คือศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของอาหารแต่ละชนิดรวมทั้งหลักและวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนคุณค่าเหมาะสมทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อมและช่วงของการแข่งขัน ซึ่งจะมีผลต่อการเก็บสะสมและการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการจัดเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และภายหลังการฝึกซ้อมแข่งขัน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการซ่อมแซมสร้างเสริมโครงสร้างและความสามารถของร่างกายให้คงสภาพหรือสมบูรณ์พร้อมที่จะรองรับการฝึกซ้อมและการเคลื่อนไหว รวมทั้งมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายของนักกีฬา (Recovery) จากความเมื่อยล้าให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยสามารถจัดแบ่งการรับประทานอาหารออกเป็นช่วงๆ

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา แห่งประเทศไทย (2553) ได้สรุปไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ประยุกต์ความรู้ด้านโภชนาการมาใช้ในการกีฬาและเป็นการศึกษาร่วมกันระหว่างโภชนาการ ชีวเคมี และสรีรวิทยาของมนุษย์ ทำให้เข้าใจบทบาทของสารอาหารที่มีผลต่อสมรรถภาพร่างกาย

และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลระหว่างระหว่างพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานที่รับประทานเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่มีการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันและยังมีความสำคัญยิ่งในนักกีฬาประเภทที่ต้องควบคุมน้ำหนักหรือในการลดน้ำหนักนักกีฬาจะต้องได้รับสารอาหารอย่างถูกต้องและครบถ้วน

สรุปได้ว่า โภชนาการทางการกีฬา เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการที่จะพัฒนานักกีฬาให้ก้าวขึ้นไปสู่ความสามารถทางการกีฬา ต้องมีความรู้ทางด้านโภชนาการในการกีฬา เพราะเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพ และดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง การฝึกซ้อมกีฬา เป็นช่วงที่นักกีฬา ควรมีศักยภาพในการเล่นกีฬา มีพลังงานสำหรับ การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ ก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน อาหารมีความจำเป็นต่อนักกีฬาเพื่อช่วยให้นักกีฬามีการฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เร็วขึ้น มีความพร้อมและมีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์ สำหรับในการแข่งขันครั้งต่อไป โภชนาการของนักกีฬา จะไม่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป แต่ในแง่ปริมาณแล้ว นักกีฬาจะใช้มากกว่า คนปกติ โดยเฉพาะช่วงฝึกซ้อม พลังงานส่วนใหญ่ จะถูกใช้ไปในการฝึกซ้อม ดังนั้นอาหารที่นักกีฬาได้รับในแต่ละมื้อควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่จำเป็นต่อร่างกาย และได้รับในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้นักกีฬามีภาวะโภชนาการที่ดี

4.2.6 การฝึกซ้อมกีฬา (Principles of Training)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า คือศาสตร์ที่ว่าด้วยหลักการองค์ความรู้ ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม ทั้งในด้านปริมาณ (Volume) ความหนักเบา (Intensity) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก (Time/Duration) เวลาพัก (Rest/Recovery) ขั้นตอนการจัดลำดับรูปแบบกิจกรรมวิธีการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลา (Phase) เพื่อพัฒนาทักษะ สมรรถภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงอายุ เพศ วัย ประสบการณ์ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถในการรับรู้เรียนรู้และการตอบสนองต่อการฝึกของนักกีฬารวมทั้งความต้องการสมรรถภาพทางกายเฉพาะในแต่ละประเภทกีฬา เพื่อให้การดำเนินการฝึกซ้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม และเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถ และพัฒนาการความก้าวหน้าของนักกีฬาแต่ละบุคคล

ศุภยวิทย์ศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553) ได้สรุปไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยหลักการ วิธีการเกี่ยวกับการสอนกีฬา (Teaching) การฝึกซ้อมกีฬา (Training) และการเป็นผู้

ฝึกสอนกีฬา (Coaching) ในการเสริมสร้างความสามารถทางการกีฬา เพื่อการแข่งขันที่เหมาะสมกับกีฬา และนักกีฬาแต่ละประเภท

สรุปได้ว่า การฝึกซ้อมกีฬาเป็นส่วนที่สำคัญมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจะประสบผลสำเร็จทางการกีฬาได้ ต้องการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างมีระบบมีขั้นตอน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา จะก่อให้เกิดพัฒนาการในนักกีฬาและความสำเร็จในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดการบาดเจ็บ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอน ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการฝึกซ้อมกีฬา การพัฒนานักกีฬา

4.2.7 เทคโนโลยีทางการกีฬา (Sport Technology)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) คือศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการประดิษฐ์คิดค้นนวัตกรรมการฝึกซ้อม การสร้างเครื่องมือและพัฒนาอุปกรณ์การฝึกซ้อม การรู้จักใช้เครื่องมือ เทคโนโลยีช่วยสนับสนุนในการพัฒนาทักษะความสามารถและทดสอบประเมินความสามารถ ตลอดจนช่วยในการแก้ปัญหาข้อบกพร่องให้กับนักกีฬา เนื่องจากการฝึกสอนกีฬา (Coaching) เป็นการสื่อสารกันโดยตรงระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับนักกีฬา ผ่านการพูดคุยทางโทรศัพท์ บันทึกรายการ หรือเครื่องมือสื่อสาร (Media)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา แห่งประเทศไทย (2553) ได้สรุปไว้ว่า เป็นศาสตร์ที่ใช้ความรู้ทางวิศวกรรม เทคโนโลยีและการกีฬา มาประดิษฐ์คิดค้นพัฒนาอุปกรณ์และเครื่องมือทางการกีฬา อุปกรณ์ประมวลผล โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อช่วยในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เกิดประสิทธิภาพสูงสุดและปลอดภัยที่สุดลดต้นทุนในการนำสินค้าเข้าจากต่างประเทศ

สรุปได้ว่า เทคโนโลยีทางการกีฬาเป็นการพัฒนาด้านกีฬาให้มีการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งในยุคปัจจุบันเพียงการเตรียมความพร้อมทางร่างกาย และการหมั่นฝึกซ้อมอาจไม่เพียงพอต่อการแข่งขันทางการกีฬา เพราะการนำองค์ความรู้ เทคนิคทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนางานการกีฬาด้วยการสร้าง เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพที่ดี และทำให้ช่วยเพิ่มความสามารถให้แก่นักกีฬาเกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

5. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษามีนักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

คอเรย์ (Corey, 2005) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้เริ่มทำหน้าที่ให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. จัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ยอมรับความเป็นจริงว่าเกิดความวิตกกังวลและเผชิญหน้าความรู้สึกที่เกิดขึ้นผู้ให้คำปรึกษาที่มีความวิตกกังวลอาจใช้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสนับสนุนช่วยเหลือด้านกำลังใจจากผู้ที่กำลังฝึกฝนตนเองเพื่อการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีความกลัวและวิตกกังวลเช่นเดียวกัน

2. ดำรงอยู่ในความสมดุล ระหว่างการให้คำปรึกษากับพื้นฐานของทฤษฎีหรือวิชาชีพการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพที่น่าประทับใจให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษาในฐานะของความเป็นมนุษย์ โดยไม่ลำเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งกล่าวคือไม่มุ่งใช้เทคนิค กระบวนการตามแนวทางทฤษฎีจนทำให้การให้คำปรึกษาจืดชืดแห้งแล้งและไม่มุ่งรักษาสัมพันธภาพจนทำให้การให้คำปรึกษามีเพียงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. ไม่คาดหวังว่าตนเองต้องมีความสมบูรณ์แบบ ขณะเดียวกันต้องเตรียมตนเองให้มีทักษะอย่างเต็มที่พร้อมเปิดใจเรียนรู้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น นำมาเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตนเองให้พัฒนาก้าวหน้าขึ้นตามลำดับเวลาของการทำหน้าที่ให้คำปรึกษา

4. ตระหนักถึงความเป็นจริงในศักยภาพของตน แม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งหวังการให้คำปรึกษาที่กำลังดำเนินอยู่นั้นจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สามารถแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ แต่ผู้ให้คำปรึกษาควรทำใจว่าอาจมีบางกรณีที่อยู่นอกเหนือความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา

5. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดจนแนวทางนำมาใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ปัญหาแต่ละเรื่อง เช่น การให้ใช้เทคนิคความเงียบเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีเวลาใคร่ครวญถึงความคิดความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ถ้าความเงียบเกิดจากการรอดูท่าที่ซึ่งกันและกัน ความเงียบนั้นจะทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาน่าเบื่อ

6. การดำเนินการให้คำปรึกษาโดยคำนึงถึง ความต้องการของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาจะตอบสนองผู้รับคำปรึกษาในทุกกรณี เช่น เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความต้องการว่าต้องการพบกับผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นหรือบ่อยขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาว่าข้อเสนอแนะเหมาะสมหรือไม่เพียงใด ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาควรร่วมกันพิจารณาระยะเวลาของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งและความถี่ของการพบกันตามความเหมาะสม

7. การจัดการกับความไม่สมัครใจของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรเตรียมรับกับสถานการณ์ที่มีการต่อต้านผู้รับคำปรึกษาที่ถูกส่งมาจากศาลหรือหน่วยงานคุมพฤติกรรมบุคคล เหล่านี้อาจที่ไม่เต็มใจมารับคำปรึกษาดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาที่ไม่สมัครใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษา

8. มีความอดทน ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจรู้สึกท้อถอย เพราะในบางช่วงเวลาของการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาอาจมีพฤติกรรมที่คงที่หรือถอยลง แต่พึงเข้าใจว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน บางครั้งอาจใช้เวลาหลายเดือนหรือเป็นปี ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการเพิ่ม อุณหภูมิของน้ำ ต้องมีการสะสมอุณหภูมิจนถึงจุดหนึ่งเดือด

9. การไม่นำความทุกข์ใจของผู้รับคำปรึกษามาเป็นความทุกข์ของตนเอง เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะได้รับฟังความทุกข์ร้อนกังวลใจตลอดจน ปัญหาความยุ่งยาก ของผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้คำปรึกษาบางคนรู้สึกร่วมหัวจมท้ายกับผู้รับคำปรึกษาเอาความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษามาเป็นความทุกข์ของตนเองแทนที่จะเป็นทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา ทั้งๆ ที่สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นเป็นชีวิตของผู้รับคำปรึกษาและเป็นหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาโดยตรง ที่จะต้องรับผิดชอบในการคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น

10. ควรสร้างเสริมอารมณ์ขัน การมองโลกในแง่ดี พร้อมๆ กับการมีความรับผิดชอบในการทำหน้าที่ของตนเองอย่างเพิ่มเติมที่ เช่น การถอยออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์ที่เห็นความน่าขันของตนเองเมื่อได้พบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

11. การแบ่งปันความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาเนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจต้องการหลีกเลี่ยงความกังวลใจของตนเอง แล้วโยนความรู้สึกรับผิดชอบนั้นมาให้ผู้ให้คำปรึกษา หวังว่าตนเองจะได้รับคำตอบสำเร็จรูปที่ใช้คลี่คลายปัญหาของตนเองอย่างเบ็ดเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาศักยภาพในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเอง

12. หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำ มีไม่น้อยที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการคำแนะนำแบบเบ็ดเสร็จเพื่อแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีข้อมูลมากพอที่จะค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคิดและตัดสินใจของผู้อื่น และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

13. กำหนดบทบาทของตนเองในฐานะผู้ให้คำปรึกษาให้ชัดเจน หลังจากได้ศึกษาแนวความคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษาทั้งหมดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาการนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของหน่วยงานที่ตนเองกำลังปฏิบัติหน้าที่

14. การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม ไม่ยึดติดกับการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดทฤษฎีแต่เพียงอย่างเดียวจนทำให้การให้คำปรึกษาจืดชืดแห้ง

แล้ง หรือดูเป็นกลไก ผู้ให้คำปรึกษาควรนำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้อย่างมีจุดมุ่งหมายและมั่นใจว่าเทคนิคนั้นช่วยให้กระบวนการให้คำปรึกษาก้าวหน้า

15. พัฒนารูปแบบวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรยอมรับความจริงที่ว่าไม่มีวิธีการใดถูกต้องเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรยึดติดอยู่ในกรอบทฤษฎีการให้คำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายแต่ควรทดลองนำแนวคิดทฤษฎีมาใช้จนสามารถพัฒนาแนวทางการให้คำปรึกษาที่มีเอกลักษณ์ของตนเอง

จอร์จและคริสตัน (George and Cristrani, 1995) ได้รวบรวมคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จดังนี้

1. การเปิดเผยและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสามารถรับรู้ความรู้สึกภายในของตนเอง แม้ว่าจะเป็นความรู้สึกที่โดยทั่วไปอาจถูกมองว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์อย่างไร การตระหนักในสภาวะอารมณ์ของตนเองนี้จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นมีผลต่อการให้คำปรึกษา ต้องมีการตระหนักรู้อย่างมีสติ และเช่นเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ จะสามารถยอมรับประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาให้การยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษาก็มีสิทธิที่จะมีความรู้สึกทางลบได้ ซึ่งการเปิดเผยและการยอมรับเช่นนี้จะมีผลในการเสริมสร้างความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะตระหนักในคุณค่า ค่านิยมและเชื่อของตนเองจะรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญต่อตนเอง อะไรคือสิ่งที่ปรารถนา และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง มีแนวทางสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมสามารถหลีกเลี่ยงรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่มีประโยชน์ ไม่สอดคล้องกลมกลืน และเสริมสร้างพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ มีคุณค่าและมีประโยชน์

3. ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างอบอุ่นและลึกซึ้ง จะให้เกียรติบุคคลอื่นด้วยการยอมรับความรู้สึก ความคิดเห็น มีการเอื้ออาทรไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการประเมินหรือตัดสิน

4. ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่น มีความจริงใจและความสอดคล้องกลมกลืนในพฤติกรรม ซึ่งทำให้มีความสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสามารถสร้างความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษาได้

5. ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมกระทำของตนเองมากกว่าปฏิเสธความรับผิดชอบและตำหนิผู้อื่น สามารถจัดการกับความล้มเหลว และความอ่อนแอของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกที่จะยอมทำตามหรือเพิกเฉยต่อการควบคุมจากอิทธิพลภายนอก การตัดสินใจนี้จะอยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาด้วยเหตุและผลเป็นอย่างดีแล้ว มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความมั่นคงต่อการวิพากษ์วิจารณ์ สามารถยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ได้แทนที่จะปกป้องตนเอง หรือเพิกเฉย หรือตำหนิคนอื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนามากกว่า

6. ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริง สามารถตระหนักในทักษะเฉพาะความสามารถของตนเอง สามารถประเมินว่าอะไรคือสิ่งที่คาดหวัง ยอมรับประสบการณ์ของตนเองทั้งแง่ลบและแง่บวก ซึ่งทำให้สามารถประเมินเป้าหมายที่เป็นจริงได้

มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ได้สรุปไว้ว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา ประกอบไปด้วย 1) รู้จักและเข้าใจตนเอง 2) ตระหนักในความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ทำให้คำปรึกษา 3) ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ในฐานะที่เป็นผู้มีความรู้ในด้านการให้คำปรึกษา 4) สนใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม เข้าใจชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมที่ต่างกันเพื่อจะได้เข้าใจลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา 5) มีจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา 6) มีความรับผิดชอบต่อการให้คำปรึกษา รู้ขอบเขตของการให้คำปรึกษาและรู้ถึงขีดความสามารถของตน 7) เป็นผู้รักการศึกษาค้นคว้า และเป็นนักวิจัยย่อยๆ รู้จักตั้งสมมุติฐาน เก็บข้อมูล และสรุปพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาอย่างมีเหตุผลอ้างอิง มิใช่สรุปเอาเอง 8) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมอย่างจริงจัง

ดวงมณี จงรักษ์ (2548) ได้สรุปไว้ว่า คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการปรึกษา คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมีหลายประการได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เปิดใจกว้างและยอมรับ เต็มใจสำรวจตนเอง สำหรับข้อผิดพลาดที่มักพบในผู้ให้คำปรึกษาที่เพิ่งเริ่มมีประสบการณ์มีหลายข้อเช่นกันได้แก่ การเน้นประเด็นแรกที่น่าเสนอเมื่อพูดคุยกัน การมองข้ามประเด็นทางการแพทย์หรือทางสรีระ การกอบกู้ให้ผู้ขอความช่วยเหลือพ้นจากความไม่สบายใจ ลักษณะของความสมบูรณ์แบบ ความคาดหวังที่ไม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง มีอารมณ์ร่วมมากเกินไป

สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความมั่นใจในตนเอง มีความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตรงต่อเวลา มีใจเปิดกว้าง ยอมรับฟังความ

ความเห็นของผู้อื่น สามารถแยกแยะความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างจากผู้รับคำปรึกษา มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง มีใจเมตตาช่วยเหลือด้วยความจริงใจ ให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา ความเป็นมิตรและมีความอบอุ่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้รับคำปรึกษา

6. จริยธรรมการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา

6.1 จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

จรรยาบรรณวิชาชีพการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญในการช่วยนักกีฬาให้สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มที่ การที่ให้คำปรึกษาจึงสมควรให้มีการกำหนดจรรยาบรรณเพื่อยึดถือแนวทางปฏิบัติ

จรรยาบรรณวิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยพัฒนามาจากจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ (Code of ethics) ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (APA, Association of Psychology of America) สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งอเมริกา (AASP, Advanced Applied Sport Psychology of America) (เอกสารคู่มือฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษา, 2558)

วิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากสังคมกีฬามากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นการสร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยจึงควรมีข้อข้อกำหนด ระเบียบและข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนายิ่งขึ้นไป ประมวลจรรยาบรรณคือข้อกำหนดเกี่ยวกับหลักการ เหตุผล กระบวนการที่จะนำหลักการสู่การปฏิบัติรวมทั้งบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ที่ทำหน้าที่ด้านจิตวิทยาการกีฬาให้มีความตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นในการทำหน้าที่ รวมทั้งความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม ประเทศชาติและบุคคลที่รับบริการ นอกจากนี้ยังเป็นการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพให้มีคุณภาพสู่สากล และเพื่อสร้างประสิทธิผลสูงสุดในการให้บริการ สมกับการยอมรับจากสังคม หลักการที่เกี่ยวข้อง

1. ความสามารถ (Competence) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องสร้างและพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุดในวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง โดยต้องยอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตัวเอง การให้คำปรึกษาต้องเป็นไปตามหลักและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ความเชี่ยวชาญเกิดจากการเรียน การฝึกและจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยขอให้ตระหนักถึงความสามารถในการให้บริการ การสอนและ/หรือการศึกษารายกลุ่มรายบุคคลที่มีคุณลักษณะที่หลากหลายและแตกต่างกัน หากต้องให้บริการหรือให้คำปรึกษาหรือ

การฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ไม่ถนัด ต้องโอนการฝึกนั้นไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางท่านอื่นๆ การทำหน้าที่ต้องประเมิน ตัดสินด้วยความระมัดระวัง เพื่อปกป้องกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่ทำงานด้วย นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องเข้าใจถึงบทบาทในการประเมินและทดสอบทางจิตวิทยา ว่าควรใช้แบบทดสอบเฉพาะที่ตัวเองได้รับการฝึกที่เหมาะสมมาแล้วเท่านั้นรวมทั้งการแปลและอธิบายผลการทดสอบต้องไม่กระทำในลักษณะที่เกินจริงและเบี่ยงเบนข้อมูล ซึ่งอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้

2. ความซื่อสัตย์ (Integrity) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องตระหนักและมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความซื่อตรง ยุติธรรมและมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความซื่อตรง ยุติธรรม และเคารพผู้อื่น โดยแจ้งคุณสมบัติที่แท้จริงทั้งความสามารถ การให้บริการ ค่าบริการ ผลผลิต งานวิจัย หรือการสอนโดยไม่กล่าวอ้างที่เกินจริง ไม่ถูกต้อง บิดเบือน หลอกลวงหรือนำไปในทางที่ไม่ถูกต้อง หากเป็นไปได้ให้ระบุ ระยะเวลาการกำหนดบทบาท ความรับผิดชอบ ให้ผู้รับปรึกษารับทราบและเห็นชอบ นักจิตวิทยาการกีฬาจะต้องหลีกเลี่ยงการกระทำหรือพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดอันตราย หรือทำลายทั้งความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่าย

3. ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นวิทยาศาสตร์ (Professional and Scientific Responsibility) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องรับผิดชอบต่อในการปกปิดและรักษาข้อมูลการให้คำปรึกษาเป็นความลับจากสาธารณะและจากสมาชิกสมาคมฯ ที่ละเมิดข้อกำหนดจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ สมาชิกทุกคนที่เกี่ยวข้องต้องรับผิดชอบต่อร่วมกันในการรักษามาตรฐานวิชาชีพ หากต้องมีการให้คำปรึกษาร่วมกัน หรือโอนการให้คำปรึกษา หรือร่วมมือกับนักวิชาการวิชาชีพอื่น หรือองค์กรภายนอกที่เกี่ยวข้องเพื่อขยายผลการให้บริการ ตามความต้องการและการยินยอมของผู้รับคำปรึกษา สมาชิกสมาคมฯ ต้องรักษามาตรฐานจริยธรรม โดยต้องไม่กระทำการใดๆ ที่จะลดความไว้วางใจในวิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาและต่อสมาคมฯ สมาชิกสมาคมฯ ต้องยึดมั่นในจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ โดยให้เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น จริยธรรมและมาตรฐานวิชาชีพเป็นเรื่องที่ทุกคนร่วมกันสร้างและรักษามาตรฐานวิชาชีพของตนเอง เพื่อสร้างความไว้วางใจจากสังคมต่อวิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาและต่อสมาคมฯ

4. การเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น (Respect for people's right and dignity) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องเคารพสิทธิพื้นฐาน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และคุณค่าความเป็นคนของผู้อื่น โดยเคารพความเป็นส่วนตัว การรักษาความเป็นลับ ความมุ่งมั่น และอัตลักษณ์ทางจิตใจและข้อผูกมัดอื่นๆ ที่อาจทำให้เกิดความไม่แน่นอนและเกิดข้อขัดแย้ง

เกี่ยวกับสิทธิพื้นฐานนี้ นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านวัฒนธรรม ตัวตนและบทบาท รวมทั้งเพศอายุ ศาสนา สัญชาติ เชื้อชาติ เพศที่สนใจ ความพิการ ภาษาและสถานภาพสังคม โดยต้องให้บริการโดยปราศจากความลำเอียงและกีดกัน เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้และต้องไม่ยอมรับหรือปฏิบัติเลือกปฏิบัติให้คำปรึกษาเนื่องจากเหตุผลหรือปัจจัยภายนอกอื่นๆ นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ควรมีใบอนุญาต ทั้งการเข้าร่วมการวิจัยและการรับคำปรึกษา โดยต้องแจ้งและระบุเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งเป้าหมาย กระบวนการการดำเนินการ และสิทธิความเป็นมนุษย์และสิทธิในการเข้าร่วมกิจกรรม หากเกี่ยวข้องกับเด็กหรือเยาวชนต้องได้รับการยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ในใบอนุญาตที่ระบุด้วยว่าจะเลิกหรือหยุดเข้าร่วมได้ และสามารถสอบถามข้อมูลต่างๆ ได้ตลอดเวลา โดยข้อมูลส่วนต่างๆ จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

5. การแสวงหาผลประโยชน์อื่นๆ (Concern for other's Welfare) นักจิตวิทยาการกีฬาสมาคมฯ ต้องยึดหลักการรักษาสวัสดิภาพสูงสุด และทำให้เกิดอันตรายน้อยที่สุดแก่ผู้ขอคำปรึกษา เมื่อมีข้อขัดแย้งทางความคิดเห็นระหว่างนักจิตวิทยาการกีฬาขอให้ใช้ความละเอียดอ่อนที่ตั้งบนฐานของความเป็นจริง ของความแตกต่างในการให้คำปรึกษา แต่ต้องไม่กระทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดทางวิชาชีพทั้งก่อนและหลังการให้บริการ เพื่อสร้างความมีเกียรติของจิตวิทยาการกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาต้องไม่มีพฤติกรรม ต่อไปนี้

5.1 การหาผลประโยชน์จากผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านสื่อสาธารณะ

5.2 การหาผลประโยชน์จากความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา

5.3 การกระทำที่อาจทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยและสุขภาวะของผู้รับคำปรึกษา

5.4 การฉ้อหรือยัดการให้บริการด้านต่างๆ ทั้งที่ตระหนักดีว่าไม่เหมาะสมหรือไม่เกิดผลทั้งการให้คำปรึกษา การฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาและการสอน

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นศาสตร์เฉพาะทางทั้งการเผยแพร่ความรู้ การให้บริการด้านต่างๆ และการประยุกต์ใช้ความรู้แก่บุคคลอื่นๆ

การทำวิจัยต้องรักษามาตรฐานและคุณภาพในการทำวิจัยสูงสุดทุกกระบวนการทำวิจัย โดยผู้วิจัยต้องระบุชื่อตัวอย่าง ตำแหน่งและข้อมูลเกี่ยวข้องอื่นๆ ให้ชัดเจน โดยใช้การกระบวนการทำวิจัยที่ถูกต้อง มีคณะกรรมการที่ปรึกษาหากจำเป็น หากต้องปิดบัง ข้อมูลส่วนตัว

จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยต้องรักษาผลประโยชน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง และต้องสรุปและแปลผลการวิจัยอย่างถูกต้อง ยุติธรรม ไม่ลำเอียงและต้องไม่ผิดกฎหมาย

6.2 มาตรฐานจรรยาบรรณทั่วไป

ข้อกำหนดมาตรฐานจรรยาบรรณทั่วไปเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ทางวิชาชีพ การมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กับผู้ขอคำปรึกษา มีดังนี้

1. ความสัมพันธ์ทางวิชาชีพและความเป็นวิทยาศาสตร์ (Professional and Scientific Relationship) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ทำหน้าที่วินิจฉัย บำบัด สอน ทำวิจัย ศึกษา แนะนำและให้บริการด้านอื่น ๆ ตามบทบาทวิชาชีพและเป็นวิทยาศาสตร์ โดยต้องตระหนักและแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ยุติธรรมและเคารพผู้อื่น โดยแจ้งคุณสมบัติความสามารถ การให้บริการ ค่าบริการ ผลผลิต งานวิจัยหรือการสอน โดยไม่ใช้คำกล่าวอ้างที่เกินจริง ไม่ถูกต้อง หลอกลวงหรือนำทางไปในทางที่ไม่ถูกต้อง

การสร้างความสัมพันธ์ทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ ควรตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สิทธิส่วนบุคคลเบื้องต้น ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ที่จะรับบริการอย่างเท่าเทียมและเสมอภาค รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน ดังนั้นการสร้างสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

- 1) เคารพสิทธิส่วนบุคคลและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้รับบริการ
- 2) การบันทึกข้อมูลในรูปแบบต่างๆ ต้องบันทึกอย่างถูกต้อง ตามความจริง และมีการจัดเก็บอย่างเป็นความลับ
- 3) มีการวางแผนการให้คำปรึกษา ในการกำหนดแผนการ เป้าหมายและวิธีการให้คำปรึกษาทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ต้องตกลงร่วมกันเพื่อให้เกิดสิทธิผลสูงสุด โดยควรแจ้งให้ผู้รับบริการมีความอิสระที่จะเลือกและเลิกใช้บริการได้ตลอดเวลา

2. ขอบเขตความสามารถ (Boundaries of Competence) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องสร้างและพัฒนาความสามารถให้มีมาตรฐานสูงสุดในวิชาชีพ แม้แต่นักจิตวิทยาการกีฬาสมาคมฯ จะมีพื้นฐานทางความรู้ได้รับการฝึกอบรม นำหลักการและสามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลาย มีความสามารถแตกต่างกัน ขอให้ตระหนัก และยอมรับความเชี่ยวชาญและข้อจำกัดความสามารถของตนเองในการให้บริการ หากจำเป็นต้องขอความร่วมมือกับนักจิตวิทยาคนอื่น หรือผู้เชี่ยวชาญสาขาอื่น ๆ ตามความเห็นของผู้ขอรับคำปรึกษา

นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ทำหน้าที่วินิจฉัย บำบัด สอน ทำวิจัย ศึกษา แนะนำและให้บริการด้านอื่น ๆ ตามบทบาทวิชาชีพอย่างเต็มความสามารถ การเลือกใช้

แบบทดสอบและเทคนิคเฉพาะที่เหมาะสมตามที่ได้รับการฝึกและตนเองมีความเชี่ยวชาญเท่านั้น อาจจำเป็นต้องมีการศึกษาหรือฝึกอบรมเพิ่มเติม และต่อเนื่อง การอ้างและแปลผลต้องไม่กระทำ ในลักษณะที่เกินจริงและบิดเบือนจนอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้ สมาชิกต้องสร้างและพัฒนา ความสามารถในการให้บริการ การสอนทั้งที่เป็นรายบุคคลและกลุ่ม ตามความแตกต่างทาง คุณลักษณะของเขาเหล่านั้น

3. ความแตกต่างของความเป็นมนุษย์ (Human Differences) นักจิตวิทยาการ กีฬาของสมาคมฯ ต้องเคารพในความแตกต่างของมนุษย์ โดยต้องให้บริการด้วยความยุติธรรมและ เสมอภาคจะต้องไม่กีดกัน ไม่เลือกหรือเลือกการให้บริการด้านต่างๆ เนื่องจากปัจจัยภายนอกเหล่านี้ ทั้งด้านวัฒนธรรม ตัวตนและบทบาท รวมทั้ง เพศ อายุ ศาสนา สัญชาติ เชื้อชาติ เพศที่สนใจ ความพิการ ภาษาและสถานะทางสังคม

4. การหาประโยชน์และการก่อความรำคาญ (Exploitation and Harassment) นักจิตวิทยาการ กีฬาของสมาคมฯ ต้องไม่เรียกรับและแสวงหาประโยชน์จาก (กลุ่ม) บุคคล ที่ ให้บริการและต้องไม่มีพฤติกรรมข่มขู่ส่อเสียด เย้ยหยันพฤติกรรมของผู้ขอรับคำปรึกษาใน เหตุการณ์ และ/หรือมีพฤติกรรมหยาบคายไม่สุภาพกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในหน้าที่ด้วย

5. ปัญหาและความขัดแย้งส่วนบุคคล (Personal Problem and Conflict) เมื่อมี ปัญหาส่วนตัวและมีข้อขัดแย้ง มีพฤติกรรมเสพติด ที่อาจรบกวนหรือชะลอประสิทธิภาพการให้ คำปรึกษา และอาจทำให้เกิดอันตรายจากข้อปัญหานั้น นักจิตวิทยาการ กีฬาของสมาคมฯ ต้อง สามารถคาดเดาและหาวิธีการแก้ไข รวมทั้งการหยุดหรือถ่วงโอนการให้คำปรึกษา และต้องไม่นำ ข้อมูลหรือข้อขัดแย้งเหล่านี้มาเป็นประโยชน์กับตัวเอง

6. หลีกเลี่ยงอันตราย (Avoid Harm) นักจิตวิทยาการ กีฬาของสมาคมฯ ควร ตระหนักและลดภาวะเสี่ยงจากอันตรายที่อาจเกิดกับผู้ขอคำปรึกษาทั้งนักกีฬา ผู้เข้าร่วม งานวิจัยและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยและหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้พยายามลดลงให้น้อยที่สุดจน ไม่เกิดเลย

7. การใช้อิทธิพลวิชาชีพในทางที่ผิด (Misuse of TASP A Member Influence) เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษา การให้บริการเป็นศาสตร์และเป็นวิชาชีพเฉพาะทาง ที่มีการ ประเมิน และการปฏิบัติที่อาจมีผลต่อปัจจัยส่วนบุคคล สังคม การเงิน การเมืองและองค์กรต่างๆ ที่ เกี่ยวข้อง ดังนั้น นักจิตวิทยาการ กีฬาของสมาคมฯ ต้องไม่ใช้อิทธิพลเหล่านี้ทำการที่ก่อให้เกิดการ เข้าใจผิดและนำไปใช้ไม่ถูกต้อง

8. การใช้งานด้านจิตวิทยาการก่ีฟ้าไปในทางที่ผิด (Misuse of TASPAs Members' Work) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ต้องไม่อนุญาตให้นำข้อมูล กระบวนการ การแปลผลทางจิตวิทยาไปใช้ในทางที่ผิดหากมีการนำงานด้านจิตวิทยาไปในทางที่ผิด ต้องแสดงความรับผิดชอบที่จะแก้ไข เพื่อลดข้อผิดพลาดให้น้อยที่สุดหรือไม่เกิดเลย

9. ความสัมพันธ์เชิงซ้อน (Multiple Relationships) เพื่อประสิทธิผลสูงสุดในการให้คำปรึกษาและการให้บริการ ความสัมพันธ์ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอคำปรึกษาควรเป็นไปอย่างมืออาชีพ โดยต้องรักษาความสัมพันธ์เป็นแบบร่วมประโยชน์ (Mutual) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงซ้อน ดังนั้นนักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ต้องไม่ให้คำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เคยมีความสัมพันธ์ ฉันทิ์สาวทั้งปัจจุบันและในอดีต เพราะความสัมพันธ์เหล่านี้ อาจทำให้การปฏิบัติหน้าที่ได้ด้วยความลำเอียง ไม่ยุติธรรมได้ และอาจเกิดผลเสีย ก่อความรำคาญและมีอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเลิกความสัมพันธ์นั้นและให้ถือประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ โดยต้องบันทึกแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรที่จะขอเลิกให้คำปรึกษา และต้องยอมรับสภาพว่าเอกสารเหล่านั้นอาจต้องถูกนำมาเปิดเผยและพิจารณาจากคณะกรรมการจรรยาบรรณ ข้อห้ามนี้ให้ปฏิบัติเป็นเวลา 5 ปี นับจากการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย ทั้งนี้อาจไปงานวันเกิด วันรับปริญญา หรือรับของขวัญได้โดยไม่ใช้เป็นสินจ้าง

10. การแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ (Barter With Patients and Clients) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ต้องไม่เรียกร้องหรือแสวงหาประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ จากผู้ขอคำปรึกษา และหากจำเป็นสามารถรับของขวัญที่แสดงความขอบคุณจากการให้คำปรึกษาไม่ใช่เรียกร้องหรือแลกเปลี่ยนผลประโยชน์จากการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษา

11. การให้คำปรึกษาและการโอนการให้คำปรึกษา (Consultation and Referrals) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ สามารถโอนการให้คำปรึกษาและการบริการ ไปยังผู้ให้คำปรึกษาอื่นและ / หรือขอความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญสาขาอื่นๆ เพื่อขยายผลและให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการให้บริการได้ โดยต้องได้รับความเห็นชอบและยินยอมจากผู้ให้คำปรึกษา

12. การขอรับบริการของบุคคลที่สาม (Third – Party Requests for Services) หากต้องมีการให้คำปรึกษาร่วมกับบุคคลที่สาม เช่น ระหว่างนักก่ีฟ้ากับผู้ปกครอง หรือ นักก่ีฟ้ากับผู้บริหารสมาคมฯ นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ต้องแจ้งถึงบทบาท เป้าหมายในการให้คำปรึกษาร่วม และต้องตระหนักถึงความขัดแย้งและปัญหาคู่มือการฝึกประสบการณ์ให้คำปรึกษา

ระหว่างบุคคลที่อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา ซึ่งการแก้ปัญหานั้น ๆ ต้องไม่ฝืนต่อประมวลจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

13. ผู้แทนและการนิเทศทางวิชาชีพ (Delegation to Supervision of Subordinates) ผู้แทนสมาคมฯสามารถดูแล สนับสนุนและตรวจสอบการปฏิบัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา ทั้งในด้านการพัฒนาความสามารถ การฝึกอบรม และพฤติกรรมทางวิชาชีพ ด้วยคุณธรรม จรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

14. เอกสารวิชาชีพและความเป็นวิทยาศาสตร์ (Documentation of Professional and Scientific work) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคม ฯ ที่ต้องการนำเสนอเอกสารทางวิชาชีพ ต้องกระทำอย่างมีอาชีพและเป็นวิทยาศาสตร์ ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษาและการทำงานร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่นๆ โดยต้องแสดงถึงความเชื่อถือได้ และต้องไม่ฝ่าฝืนประมวลข้อกำหนดจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

15. ค่าให้คำปรึกษาและการจัดการด้านการเงิน (Fees and Financial Arrangement) หากต้องมีการช่วยเหลือและรับผิดชอบด้านค่าใช้จ่าย ในการให้คำปรึกษา ต้องมีการกำหนดกรอบที่ชัดเจน นักจิตวิทยาการกีฬาต้องไม่เรียกร้องค่าจ้างและหาประโยชน์จากความสำเร็ของนักกีฬา

16. คำจำกัดความของการให้ข้อมูลต่อสาธารณะ (Definition of Public Statements) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯต้องรับผิดชอบต่อการให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและให้บริการด้านต่าง ๆ กับผู้ขอคำปรึกษา ผู้ร่วมงานและผู้ร่วมวิจัย อย่างชัดเจนและซื่อสัตย์ หากเกิดข้อผิดพลาดต้องแจ้งให้ทุกคนทราบและแก้ไขให้เร็วที่สุด หากต้องนำเสนอข้อมูลกับสื่อ (Media Presentations) ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานต่อไปนี้

- ความเหมาะสมทางวิชาชีพการให้คำปรึกษา เช่น เอกสาร และการฝึก ด้านวิชาชีพ
- สอดคล้องกับประมวลจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ
- ต้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษา

17. การทำวิจัย (Research Conduct) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคม ฯ ที่ทำวิจัยต้องให้ตระหนักและปฏิบัติดังนี้

เอกสารการยินยอม (Informed Consent to Practice) ควรมีใบยินยอม ทั้งการเข้าร่วมการวิจัยและการรับคำปรึกษา โดยต้องแจ้งทั้งเป้าหมาย กระบวนการ และหากเกี่ยวข้องกับ

เด็กหรือเยาวชนต้องได้รับการยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และระบุด้วยว่าจะเลิกหรือไม่เข้าร่วมอีกต่อไปได้ตลอดเวลา และสามารถถามและขอข้อมูลได้ทุกเมื่อ

การดำเนินการวิจัย (Conduct to Research) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ที่ทำการวิจัยต้องดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการที่ถูกต้อง ไม่เบี่ยงเบน / ปกปิดข้อมูล กระบวนการทำวิจัย (Deception in Research) หากจำเป็นควรมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิจัย การละเมิดความเป็นส่วนตัว ผู้วิจัยต้องระวังที่จะให้เกิดน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย การปิดบัง ต้องเป็นไปด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์การวิจัยเท่านั้น โดยตั้งบนพื้นฐานการรักษาผลประโยชน์ให้กับกลุ่มตัวอย่าง รักษามาตรฐานสูงสุดทุกกระบวนการในการทำวิจัย และต้องไม่มีการสรุปผลการวิจัยที่ลำเอียงหรือไม่ถูกต้อง

ความซื่อตรงทางการวิจัย (Honesty in Research) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ต้องมีกระบวนการวิจัยที่ถูกต้อง ซื่อสัตย์ทั้งการเก็บ การวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิจัย การอ้างอิงและการให้เครดิตผู้ที่เกี่ยวข้องและช่วยเหลือ

18. การรักษาความลับ การสื่อสารและความเป็นส่วนตัว (Maintaining Confidentiality, Privileged Communication, and Privacy) นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าของสมาคมฯ ควรมีเอกสารการยินยอมการขอรับคำปรึกษา โดยตั้งอยู่บนความแตกต่างของแต่ละคน และต้องรักษาความลับสูงสุด หากต้องให้คำปรึกษามากกว่า 1 คน ที่มีความสัมพันธ์กันที่อาจจะละเมิดความเป็นส่วนตัว ต้องมีเอกสารการยินยอมจากทั้ง 2 ฝ่าย เพราะหากเกิดข้อขัดแย้งระหว่างผู้ให้รับคำปรึกษา จะได้มีข้อมูลที่ชัดเจน ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงและแก้ไขข้อขัดแย้งนั้น การลดและถอดจากบทบาทการเป็นที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการก่ีฟ้าได้อย่างเหมาะสม ข้อมูลต่างๆ ส่วนตัวจะต้องรักษาให้เป็นความลับ

19. ความขัดแย้งระหว่างจรรยาบรรณและความต้องการขององค์กร (Conflicts Between Ethics and Organization Demands) เมื่อมีข้อขัดแย้งระหว่างความต้องการขององค์กรที่นักจิตวิทยาการก่ีฟ้าช่วยเหลือกับประมวลจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ ขอให้พยายามที่จะแก้ปัญหาและให้ยึดตามประมวลจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

20. การแก้ปัญหาเมื่อมีข้อขัดแย้งทางจรรยาบรรณ (Resolution to the Ethics Conflicts) เมื่อเกิดปัญหาและ/ หรือข้อขัดแย้ง กับข้อกำหนดทางจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ ให้แก้ปัญหาเบื้องต้นกับผู้ที่เกี่ยวข้องก่อนบันทึกเสนอกับคณะกรรมการจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

สรุปได้ว่า จรรยาบรรณมีความสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ความสามารถโดยจะต้องพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุด เป็นที่ยอมรับความสามารถทั้งข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตนเอง ความซื่อสัตย์จะต้องตระหนักและมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อตรง ยุติธรรม ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นวิทยาศาสตร์จะต้องรับผิดชอบต่อในการปกปิด และรักษาข้อมูลการให้คำปรึกษาอย่างเป็นความลับ มีการเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น ต้องเห็นคุณค่าความเป็นคนของผู้อื่น โดยการเคารพความเป็นส่วนตัว ความมุ่งมั่นและอดทนทางจิตใจ ต้องมีการยึดหลักการรักษาผลประโยชน์สูงสุดและทำให้เกิดความปลอดภัยของผู้รับคำปรึกษา ต้องมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นศาสตร์เฉพาะทั้งการเผยแพร่ความรู้ การให้บริการ และการประยุกต์ใช้ความรู้แก่บุคคลอื่น ๆ

7. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skill Training)

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำให้เกิดความสามารถของนักกีฬาช่วยเหลือ นักกีฬาให้มีจิตใจหรือลดกับปัญหา ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ขึ้นได้โดยผ่าน กระบวนการฝึกที่เรียกว่าการฝึกทางทักษะจิตวิทยาการกีฬาหรือเรียกว่า PST (Psychological Skill Training) ประกอบด้วยดังนี้

7.1 ทักษะการจินตภาพ (Imagery) และการนึกภาพ (Visualization)

ไวน์เบิร์กและกอลด์ (Weinberg and Gould, 2015) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการเกี่ยวข้องไปถึงการมองเห็นภาพภายในจิตใจ การเคลื่อนไหว การทรงตัว การได้ยิน ระบบ สัมผัส และการรับรู้เรื่องกลิ่นประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 4 ประการ ดังนี้

1. เพื่อเป็นการปรับปรุงสมาธิหรือช่วยให้มีสมาธิที่ดี (Improve Concentration)
2. เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น (Build Confidence)
3. เพื่อเป็นการควบคุมการตอบสนองของอารมณ์ (Control Emotional Responses)
4. เพื่อเป็นการเรียนรู้และการฝึกทักษะ (Acquire and Practice Skills)

ไซมอน (Simons, 2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการเรียนรู้และการกระทำคล้ายกับระบบความจำจำนวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อมและทักษะกลไก ภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิดและอารมณ์ และการจินตภาพยังสามารถที่

จะจำลองการตอบสนองที่เหนือกว่าธรรมดาได้ การจินตภาพสามารถสร้างและอนุญาตให้ผู้จินตภาพสามารถพบประสบการณ์ที่ไม่เคยพบในความสามารถจริงในจิตใจได้

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2558) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพจะต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร และเมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญ จะช่วยให้การแสดงความสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน การฝึกจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมายที่ตั้งไว้ ขณะที่แข่งขันกีฬาจินตภาพจะช่วยให้การแสดงความสามารถทางด้านทักษะตลอดจนการเคลื่อนไหว การใช้กลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี มีผลทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และจินตภาพยังมีประโยชน์มากหากมีระยะในการเตรียมตัวน้อยๆ หรือช่วยในการฝึกซ้อมทางจิตในระยะเวลาหลังจากการบาดเจ็บ สำหรับวันนี้ จะขอกล่าวถึงแนวทางการช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะการจินตภาพที่เคยทำอยู่แล้วให้มีความชำนาญมากยิ่งขึ้น หรือนำไปใช้ฝึกได้อย่างง่ายขึ้น จินตภาพแบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ

1. การจินตภาพแรงจูงใจเฉพาะอย่าง (Motivation-Specific : MS) เป็นการจินตภาพมองเป็นภาพตัวเองกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจากการแข่งขัน เช่น ได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัลต่างๆ และกำลังได้รับการแสดงความยินดีจากกีฬาอื่นๆ การจินตภาพชนิดนี้ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และความพยายามในการฝึกซ้อม และช่วยในการกำหนดเป้าหมายของการแข่งขัน แต่ไม่ได้ช่วยในเรื่องของการเพิ่มความสามารถในการเล่นโดยตรง

2. จินตภาพแรงจูงใจทั่วไป เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญ (Motivational General-Mastery: MG-M) เป็นการคิดให้เห็นภาพตัวเองสามารถจัดการกับการเล่นที่ซับซ้อน ยาก และเป็นปัญหา ได้อย่างสำเร็จและความเชี่ยวชาญ ซึ่งอาจจะประกอบด้วยการใช้ความคิดทางบวกเพื่อแก้ไขสถานการณ์ยุ่งยากต่างๆ จนกระทั่งสามารถกลับมาชนะได้ การจินตภาพชนิดนี้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความคาดหวังของความสำเร็จและความมั่นใจในตนเอง

3. แรงจูงใจทั่วไป เป็นการสร้างสิ่งเร้า (Motivational General-Arousal : MG-A) การจินตภาพแบบนี้เป็นภาพที่สะท้อนความรู้สึกผ่อนคลาย ความเครียด ความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้าอารมณ์ ที่เกี่ยวกับการแข่งขัน มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการจินตภาพชนิดนี้ต่ออัตราการเต้นของหัวใจ (ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของสิ่งเร้าอารมณ์-และเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้เพื่อให้นักกีฬามีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นในระหว่างการแข่งขันได้)

4. รับรู้เฉพาะ (Cognitive Specific: CS) เป็นการมองเห็นตัวเองทำทักษะเฉพาะบางอย่าง เช่น การเสิร์ฟเทนนิส พัตต์กอล์ฟ เป็นการเพิ่มการเรียนรู้และประสิทธิภาพของการซ้อมทักษะกีฬาต่างๆ การจินตภาพแบบนี้จะเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

5. การรับรู้ทั่วไป (Cognitive general : CG) เป็นการนึกถึง ภาพของกลยุทธ์และแผนการเล่น ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์การแข่งขัน ตัวอย่าง เช่น การใช้กลยุทธ์การเสิร์ฟวอลเลย์บอลในกีฬาเทนนิส หรือการเล่น quick-break ในบาสเกตบอล

สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ (2552) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสในการสร้างและย้อนกลับไปยังประสบการณ์หรือความรู้สึกในจิตใจ (Create or Recreate an Experience in the Mind) การจินตภาพเป็นส่วนหนึ่งของความจำอันที่เกิดจากการรับรู้ความรู้สึก ประสบการณ์มาเก็บไว้ซึ่งอาจจะใช้เพื่อประเมินความสามารถหลังการแข่งขัน นอกจากนั้นยังสามารถสร้างการจินตภาพให้เกิดขึ้นได้โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความคุ้นเคยและความได้เปรียบให้กับนักกีฬา อย่างไรก็ตามนักกีฬาเรียนรู้ด้วยการมองเห็นและความเชื่อผ่านการจินตภาพอันที่นักกีฬาสามารถทบทวนการเล่นด้วยความสามารถสูงสุดโดยที่มองเห็นและเชื่อว่าพวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งเมื่อจิตใจเชื่อว่าทำได้ ร่างกายก็จะตอบสนองผ่านความเชื่อนั้น

สรุปได้ว่า เทคนิคในการช่วยเหลือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ การสร้างจินตภาพจะมีเป้าหมาย คือ การสร้างความเคลื่อนไหวในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจน การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมายที่ตั้งไว้ และให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด หรือเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริง เป็นการช่วยขจัดความกลัว ช่วยในการควบคุมอารมณ์ และการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในการพัฒนาความสามารถทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.2 ทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง (Self – Talk)

การพูดกับตัวเองนั้น สามารถทำได้บ่อยครั้งเท่าที่เราต้องการ และเนื้อหาที่ใช้พูดกับตัวเองนั้นแตกต่างกันไปตามความต้องการของแต่ละบุคคล การพูดกับตัวเองนั้นแตกต่างกันไปตามความต้องการของแต่ละบุคคล การพูดกับตัวเองเชิงลบเป็นอันตรายและหากยังมีความคิดเชิงลบมากขึ้นในการพูดกับตัวเอง จะส่งผลให้นักกีฬามีปัญหาในการเล่นมากยิ่งขึ้น นักกีฬาที่แสดงความสามารถขณะแข่งขัน เล่นได้ดีนั้น มักมีผลมาจากความมั่นใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นใน

ความสามารถของตัวเอง ซึ่งความรู้สึกเชื่อมั่นนี้มาจากการคิดเชิงบวกเป็นประจำไม่ใช่จากความสามารถทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว (Zisser,Bunker,Willams, 2006)

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า การพูดกับตัวเอง เป็นพลังเล็กๆ ที่แฝงอยู่ในตัวของเรา พร้อมจะแสดงในการเผชิญหน้า เพื่อจัดการกับประสบการณ์ที่ยุ่งยาก และท้าทายที่เกิดขึ้น มีคำกล่าวว่า “ฉันเชื่อว่าฉันสามารถ.....ทำได้” ซ้ำๆ จะเกิดพลังที่ทำให้เราสามารถทำในสิ่งที่พูดกับตนเองนั้นได้อย่างเหลือเชื่อ

สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ (2552) ได้สรุปไว้ว่า การหยุดคิด (Though Stopping) ในขณะแข่งขันหลายครั้งที่นักกีฬาคิดหลายๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน โดยเรื่องที่คิดไม่เกี่ยวกับการแข่งขัน บางครั้งคิดไปถึงผลเสียหากแพ้การแข่งขัน การคิดต่างๆ เหล่านี้ทำให้นักกีฬาสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ลังเล ไม่มั่นใจ หมดกำลังใจ รู้สึกท้อถอย ดังนั้น นักกีฬาต้องรู้จักหยุดคิดในเรื่องที่บั่นทอนกำลังใจ หยุดคิดในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดยคำพูด “หยุด” หรือคำอื่นๆ ที่นักกีฬาเลือกใช้โดยนักกีฬาต้องฝึกการใช้คำพูดเหล่านี้เวลา รู้สึกว่าตนเองคิดเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง การฝึกเป็นประจำเพื่อให้เกิดความเคยชิน ทั้งนี้หากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นนักกีฬาอาการที่ผิดปกติ เช่น กระวนกระวาย เดินไปมา ลอกแล็ก สามารถใช้คำพูดเหล่านี้ช่วยลดความกดดันได้เช่นเดียวกัน

สรุปได้ว่า เป็นการหยุดคิดและพูดสิ่งดี ๆ กับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดี เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ การรวบรวมสมาธิ การสร้างอารมณ์และความรู้สึกที่ดี สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และความสามารถของตนเองได้เป็นการคิดเชิงบวก และเป็นการทบทวนรูปแบบความคิดของตัวเองบ่อยๆ เพื่อเป็นพลิกวิฤตให้เป็นโอกาส

7.3 ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

นักจิตวิทยาการกีฬา บุตัน (Burton,1993; Gill,1986) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬาเพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เน้นเทคนิคช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมท้าทาย และชัดเจนจะเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นและเป็นตัวเพิ่มระดับของความมั่นใจเฉพาะอย่างด้วย การกำหนดเป้าหมายเป็นเหมือน แผนที่ รูปภาพใหญ่ของเป้าหมายที่นักกีฬาดังใจจะไปให้ถึง การไปถึงเป้าหมายควรเป็นกระทำที่จะมุ่งตรงให้ไปถึงสิ่งนั้นได้ เช่นอะไร คือสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น การกำหนดเป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดทิศทาง และช่วยให้เราเกิดแรงจูงใจเป็นการเพิ่มความพึงพอใจ

และความมั่นใจความสามารถของเรา แผนที่นี่จะช่วยเราในการติดตามพัฒนาการของเราให้พัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ ในบทบาทของนักกีฬา เราจะต้องทราบว่าเรากำลังฝึกเพื่อมุ่งไปที่ใด วิธีที่จะช่วยนักกีฬาดำเนินเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการฝึก การกำหนดเป้าหมายอย่างชาญฉลาด

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า ในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน สิ่งที่ทำให้เราทราบว่า วันนี้ของการฝึกซ้อม เราทำอะไรได้บ้าง เทคนิคเป็นอย่างไร มีสิ่งไหนในการซ้อมเป็นที่เป็นที่พึงพอใจ หรือมีการแก้ไขทักษะต่างๆ ไปอย่างไรบ้างแล้วครั้งต่อไป เราจะต้องฝึกอะไร สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เราทราบความก้าวหน้า หรืออุปสรรคที่ต้องพัฒนา ซึ่งเราจะคิดสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้นั้น เราจะต้องมี “เป้าหมาย” ของการฝึกซ้อมในแต่ละวัน และเป้าหมายหลักที่เราต้องการจะให้เราความสามารถไปถึงในระดับใด คำว่า “เป้าหมาย” เป็นสิ่งที่สำคัญเป็นเครื่องเตือนหรือหลักยึดของนักกีฬาที่จะต้องมีความสามารถในการเล่นถึงระดับที่ตั้งไว้ให้ได้ เพื่อที่จะให้เกิดการรับรู้เป็นระยะๆ ว่าความสามารถของนักกีฬาผู้นั้นได้พัฒนาดีขึ้นตามลำดับ ส่งผลให้นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมแต่ละวัน เกิดกำลังใจและความมั่นใจใน

สรุปได้ว่า เป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เน้นเทคนิคช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปเผชิญความยากลำบากในการฝึกซ้อม รู้สึกท้อถอย จะทำให้นักเรียนพัฒนาดีขึ้นตามลำดับและมีประสิทธิภาพ

7.4 ทักษะการกำหนดและควบคุมการหายใจ (Breathing Exercise)

ความเครียดจากการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดีเท่าที่เขาเคยสามารถทำได้ นักกีฬาจึงควรค้นหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง การควบคุมการหายใจเป็นการฝึกที่ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความตึงตัวกล้ามเนื้อได้โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน ทั้งนี้ การมุ่งความสนใจไปที่ความสามารถที่ควบคุมไม่ได้จะพบว่า มีเหตุการณ์เกิดขึ้น 3 ลักษณะ 1) ระบบประสาทเริ่มทำงานซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งมากขึ้นและการแสดงความสามารถไม่ดี 2) ความมั่นใจของนักกีฬาจะต่ำลงและ 3) นักกีฬาคิดที่จะเล่นอย่างไรถ้าเขาเกิดความเครียดและขาดความมั่นใจ (Goldberg,A.2002)

นอกจากนี้ การหายใจนั้นไม่เพียงแต่เป็นการผ่อนคลายความเครียดเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังอาจช่วยการแสดงความสามารถให้ดีขึ้นได้ด้วย เนื่องจากการหายใจที่ถูกวิธีจะทำให้ออกซิเจนในเลือดเพิ่มปริมาณมากขึ้น นำพลังงานไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น นักกีฬาที่อยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน และมีความเครียดนั้นมักจะพบได้ว่าลักษณะการหายใจจะเปลี่ยนไปจากปกติ

นั่นคือนักกีฬาคนนั้นอาจกลั้นหายใจเป็นช่วงๆหรือไม่ก็หายใจถี่ๆสั้นๆจากหน้าอกส่วนบนเท่านั้น ไม่ว่าจะหายใจชนิดใดสองรูปแบบนี้ก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดเพิ่มขึ้นยิ่งกว่าเดิม และทำให้ระดับการแสดงความสามารถตกลงไปกว่าเดิมอีกเสมอ วิธีการแก้ไขและวิธีการนำไปสู่การผ่อนคลายอย่างง่ายๆ แต่มีประสิทธิภาพก็คือ ฝึกให้นักกีฬาหายใจเพื่อให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมการตีตัวของกล้ามเนื้อได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแข่งขันหรือสถานการณ์กดดัน ซึ่งโดยส่วนมากนักกีฬาที่ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์กดดันหรือสถานการณ์ (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. 2557)

สรุปได้ว่า การหายใจที่ถูกวิธี จะทำให้ผ่อนคลายความเครียด รวมถึงทำให้ออกซิเจนในเลือดเพิ่มปริมาณมากขึ้น นำพลังงานไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งวิธีนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ที่นักกีฬาคควรฝึกและปฏิบัติให้ได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง

7.5 ทักษะการรวบรวมสมาธิ/ความตั้งใจ (Concentration/Attention)

กรมพลศึกษา (2556) กล่าวว่า เป็นการจดจ่อกับการสิ่งที่กำลังทำการควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคง และรู้จักหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ โดยต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1. การควบคุมสมาธิ คือ ความสามารถในการมีจิตใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ การควบคุมสมาธิจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
2. การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เข้ามารบกวน นอกจากนักกีฬาจะมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์นั้นแล้ว ขณะเดียวกันนักกีฬาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเองด้วยซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปได้แล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อสถานการณ์เท่านั้น

อาพรณชนิด ศิริแพทย์ (2553) กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เป็นการมุ่งความสนใจในงานที่จะกระทำโดยไม่ใช้การบังคับให้กระทำ เป็นความนิ่งและรับรู้ปัจจุบันไม่พะวงถึงอดีตและอนาคต ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงเป็นการเรียนรู้ที่จะขจัดสิ่งรบกวนออกไป และเรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำ พยายามให้มีความคิดเลือกสนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงาน ตัดสิ่งรบกวนออกไปได้

สรุปได้ว่า คือการจดจ่อ มีความตั้งใจกับสิ่งที่กำลังทำ และตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเอง

7.6 ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation)

สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ (2552) ได้กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายนั้น จำเป็นต้องมีสิ่งแวดล้อมและเงื่อนไขที่มีความเหมาะสมในการฝึก เช่น อยู่ในสถานที่เงียบ อยู่ในที่ๆ มีอุณหภูมิสบาย ในการฝึกอาจจะมีการขยับบางส่วนหรือถอดอุปกรณ์บางชิ้นเพื่อให้เกิดความสบาย การฝึกการผ่อนคลายสามารถฝึกได้ทั้งก่อนและหลังฝึกซ้อม หากเป็นช่วงหลังการฝึกจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย และก่อนการฝึกจะช่วยในการสร้างความตั้งใจให้ดีขึ้น เป็นต้น

สรุปได้ว่า เป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและมีสมาธิรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเกร็งเครียดเพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลายเพื่อให้อาการกล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยในการปฏิบัติควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและสบายกาย สบายใจ ให้มากที่สุดเพื่อให้นักกีฬารู้สึกไม่เกร็งกล้ามเนื้อ

7.7 ทักษะไบโอฟีดแบค (Biofeedback)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เป็นการใช้ไฟฟ้าเพื่อช่วยในการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เครื่องมือไฟฟ้าเหล่านี้ คือ เครื่องช่วยให้เกิดการรับรู้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายตนเองโดยอาจแสดงออกมาเป็นภาพหรือเสียง เช่น การติดสื่อนไฟฟ้า(Electrodes) กับกล้ามเนื้อเพื่อวัดการหดตัวของกล้ามเนื้อ โดยแสดงผลเป็นคลื่นเสียง ซึ่งผู้ถูกวัดจะทราบถึงระดับเสียงที่แตกต่างกันจากระดับที่กล้ามเนื้อผ่อนคลายและเมื่อเกิดความเครียด ดังนั้น เมื่อเกิดความกดดันระดับผลย้อนกลับที่เป็นเสียงจะเปลี่ยนไป ผู้ถูกวัดก็จะเรียนรู้ที่จะลดความกดดัน โดยการผลย้อนกลับทางบวกเพื่อจัดปรับความคิดและอารมณ์ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น โดยฟังผลการเปลี่ยนแปลงของระดับเสียงจากเครื่องมือต่างๆ จากหลักความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความคิด มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological) จึงทำให้เกิดการฝึกแบบไบโอฟีดแบคขึ้น ซึ่งก็คือ การให้ผลย้อนกลับแก่ผู้ถูกทดสอบทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ(Physiological) ที่เกี่ยวข้องกับความคิด (Cognitive) ความตั้งใจ (Attention) และการรวบรวมสมาธิ (Concentration)

โดยปกติมักมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดความกดดันหรือเมื่อมีแรงกระตุ้นเกิน ซึ่งเมื่อมีเหตุการณ์นั้นย่อมทำให้การควบคุมตนเองเป็นไปได้ยาก จึงเกิดวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เป็นอัตโนมัติขึ้น เรียกว่า ไบโอฟีดแบค (Biofeedback)

สรุปได้ว่า ทักษะไบโอฟีดแบ็กเป็นวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เป็นอัตโนมัติขึ้น ซึ่งจะใช้ไฟฟ้าเพื่อช่วยในการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย โดยอาจแสดงออกมาเป็นภาพหรือเสียง เช่น การวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ คลื่นไฟฟ้าสมอง อุณหภูมิร่างกาย ฯลฯ

7.8 ทักษะออโตเจนิค (Autogenic Training)

เทคนิคออโตเจนิค เป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยหลักที่ว่า “ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ” ใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำนึก คำสั่งที่ใช้จะเน้นให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายรู้สึก “หนักและอุ่น ” เนื่องจากในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวติดต่อกันจนทำให้รู้สึกชา ๆ หนา ๆ แต่เบา และหลุดเล็ดบริเวณส่วนปลายที่หัดเล็งลง ทำให้เลือดไปเลี้ยงน้อยลงทำให้รู้สึกเย็น การบอกตัวเองเป็นการสั่งจิตไปสู่กาย ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ รับรู้ถึงความรู้สึกหนักและอุ่นขึ้นจึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น (ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. 2545)

ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุต (2541) ได้กล่าวว่า การฝึกเทคนิคออโตเจนิค (Autogenic) หมายถึงการจัดการควบคุมตน (Self - Generated) โดยการใช้คำพูดและการนึกภาพ (Verbal and visual techniques) บนหลักการการตอบสนองทางจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological Principle) มักเป็นไปตามเงื่อนไขของการพูดหรือการคิดของบุคคลนั้น ซึ่งหมายความว่าความมุ่งความคิด หรือวางเงื่อนไขความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง มักทำให้เกิดการตอบสนองทางสรีระ ดังนั้น การฝึกแบบออโตเจนิค จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นให้มีการตอบสนองทางร่างกาย

สรุปได้ว่า เป็นวิธีการควบคุมตน (Self-Generated) โดยการใช้คำพูดหรือนึกภาพ (Verbal and visual techniques) บนหลักการตอบสนองทางจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological)

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

8.1 งานวิจัยในประเทศ

เพชรสุดา เพชรใส (2547) ได้ศึกษา การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ไม่มีวุฒิทางการแนะแนวหรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาใน 7 จังหวัด ได้แก่ ลพบุรี สิงห์บุรี สระบุรี ชัยนาท อ่างทอง อุทัยธานี และพระนครศรีอยุธยา จำนวน

152 คน ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพในการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา เจตคติต่อการให้คำปรึกษา ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และทักษะในการให้คำปรึกษา ซึ่งครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ไม่มีวุฒิทางการแนะแนวหรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มีสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาด้านเจตคติต่อการให้คำปรึกษาและความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับมาก ส่วนสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาด้านคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาและด้านทักษะในการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับน้อย และหลังจากได้รับการพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาตามโปรแกรม การพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษา ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ไม่มีวุฒิทางการแนะแนวหรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ไม่มีวุฒิทางการแนะแนวหรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มีสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนกีฬาที่ได้ทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 36 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งระดับความสามารถในการปาเป้าออกเป็นกลุ่มละ 18 คน แล้วจึงสุ่มตัวอย่างง่ายกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน แบ่งเป็นระดับความสามารถสูงกลุ่มละ 6 คน และระดับความสามารถต่ำกลุ่มละ 6 คน เก็บคะแนนจากแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ คะแนนจากแบบสอบถามความสามารถในการปาเป้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยภายหลังการทดลองลักษณะของการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวมและการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยพบว่า สำหรับความสามารถในการปาเป้าของนักกีฬา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการปาเป้าระหว่างนักกีฬาระดับความสามารถทางการกีฬาสูงและต่ำแตกต่างกันตามระยะเวลาของการทดลองโดยกลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาสูงมีคะแนนความสามารถในการปาเป้าสูงกว่ากลุ่มที่มีความสามารถทางการกีฬาต่ำ และความสามารถในการปาเป้า โดยรวมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีพัฒนาการตามระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งพบว่าระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกับระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อาดัมนีละไพจิตร (2553) ได้ศึกษา การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา องค์ประกอบ

สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มของครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 211 คน ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ เจตคติการให้คำปรึกษากลุ่ม การเป็นผู้นำกลุ่ม ความรู้การให้คำปรึกษากลุ่มและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล มีการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ และหลังจากครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามหลังเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เนเทริท สแตมบูโลวา (Natalia Stambulova. 2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผู้ฝึกหัดประสบการณ์ให้คำปรึกษา ความรู้สู่บทเรียนโดยประยุกต์จิตวิทยาการกีฬา วัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์ผู้ให้คำปรึกษามีใหม่ กลุ่มตัวอย่าง นักจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ จำนวน 37 คน ชาย 23 คน หญิง 14 คน โดยข้อมูลการวิจัยได้มาจากรายงานผลภาคปลายของนักกีฬาจากการให้การบำบัดแก่นักกีฬา ระยะเวลา 6 เดือน ข้อมูลจำนวน 278 กรณีที่รวบรวมได้จากการเก็บข้อมูล จะถูกนำไปวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า จากการวิเคราะห์แบบอุปมาและอนุมานของข้อมูลที่ได้มาสามารถแบ่งเป็น 33 ประเด็น 4 ประเภท ได้แก่ (1) เป็นมืออาชีพในการใช้เครื่องมือ (2) การให้คำปรึกษาสัมพันธ์ภาพ(3) กระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ (4) มีปรัชญาในวิชาชีพ โดยที่ผลการวิจัย 4 ประเภทนี้สามารถนำไปแยกเป็นโครงสร้างได้ทั้งหมด 3 ลำดับ ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาและการค้นคว้า จากการวิเคราะห์จนถึงการสังเคราะห์และแจกแนวคิดที่เป็นรูปธรรมไปสู่สิ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นกลยุทธ์จริงได้จากบทเรียน

ลีแอน ชาป และเคน ฮ็อดจ (Lee-Ann Sharp and Ken Hodge. 2013) ได้ทำวิจัยเรื่อง จิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพความสัมพันธ์ให้คำปรึกษาสองกรณีศึกษาโค้ช วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับความก้าวหน้าของจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา กับผู้ฝึกกีฬา โดยกรณีศึกษาที่เกี่ยวกับ การให้คำปรึกษาจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึก จำนวน 2 กรณี กลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มการให้คำปรึกษาจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 2 คน และโค้ช 2 คน เพื่อนำมาสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแบบอุปนัยเป็นเครื่องมือในการค้นหาสิ่งที่มีลักษณะร่วมกันระหว่างกรณีทั้ง 2 กรณี ผลการวิจัยพบว่า มีความคล้ายคลึงกันระหว่างทั้ง 2 กรณี และมี

ความสำคัญสำหรับการพัฒนาความมีประสิทธิภาพของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาและโค้ช สามารถแบ่งเป็น 3 หมวดหมู่ข้อ 1-3 และ ยังมีสิ่งที่มีความแตกต่างของแต่ละกรณี ข้อ 4-5

1. ความรู้ของผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ความเข้าใจระหว่างกัน
3. มิตรภาพ
4. ความเข้ากันได้ของผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬากับวัฒนธรรมของทีม
5. การปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์

ลีแอน ชาป และเคน ฮีด (Lee-Ann Sharp and Ken Hodge. 2014) ได้ทำวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬามุมมองของนักกีฬา วัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาว่าสิ่งใดที่นักกีฬามองว่าเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับความมีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา กลุ่มตัวอย่าง 9 คน นักกีฬาชาย 6 คน หญิง 3 คน จากการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างบุคคล อายุเฉลี่ย 33 ปี และมีประสบการณ์การแข่งขันกีฬา 18 ปี โดยการวิเคราะห์เนื้อหาอุปนัย 3 ประเภท ที่นักกีฬามองว่าเป็นสิ่งจำเป็นของการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ คือ 1) ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีความเป็นมิตร 2) ประสบการณ์ของผู้เป็นที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา 3) การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยอีก 4 ประเภท ที่เกี่ยวกับความมีประสิทธิภาพของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา คือ 1) ความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ 2) การเปิดรับ จริงใจ และให้ความเคารพ 3) การมีส่วนร่วมและช่วยกันสนับสนุนจากทั้งนักกีฬาและที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา 4) นักกีฬาซึ่งมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology) ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Methodology) โดยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อเก็บข้อมูลของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬาในประเทศไทย นักกีฬาที่มีประสบการณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การคุมทีมชาติไทยที่มีนักจิตวิทยาการกีฬาไปให้คำปรึกษานักกีฬารายในทีมของผู้ฝึกสอน

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์ ได้แก่ นักจิตวิทยาการกีฬาจำนวน 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอน จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกคือ นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬาดังแต่ 4 ปี ขึ้นไป นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง และผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี ทุกคนสมัครใจลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นผู้ที่ผ่านการให้คำปรึกษา นักกีฬา และการคุมทีม ระดับ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิก จำนวน 235 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย จำนวน 13 คน ที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี ขึ้นไป

กลุ่มที่ 2 นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง (16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ) จำนวน 189 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก คือ

กลุ่มที่ 3. ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี จำนวน 33 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview)
2. แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview)

1. ศึกษารายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และสภาพปัญหาในการปฏิบัติการของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนแบบสัมภาษณ์

2. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity)

3. นำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์ คือ นักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย จำนวน 5 คน (ภาคผนวก ข)

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

2. การพัฒนาแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 นำข้อมูลที่ได้จากการขั้นตอนที่ 1 ร่วมกับข้อมูลการศึกษารายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ มาเป็นแนวทางในการร่างแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย แล้วตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC : (Index of Item Objective Congruence) ของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทั้งรายด้าน/ทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2.2 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของข้อคำถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อตรวจสอบแก้ไขให้เหมาะสม และส่งผู้ทรงคุณวุฒิ (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิจัยผู้นำแบบสอบถามที่แก้ไขในฉบับที่สมบูรณ์ไปทดลองใช้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะคล้ายกัน จำนวน 25 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน นักกีฬา 15 คน ผู้ฝึกสอน 5 คน) เพื่อหาค่าจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่นแบบสอดคล้องภายใน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (α -Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2.4 นำแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 235 คน

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

ขั้นตอนที่ 3 สำนวจคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของ

นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ที่มีความแตกต่างกันส่งผลต่อตัวแปรตามทั้ง 5 คุณลักษณะ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนของตัวแปรหลายตัวโดยใช้สถิติ MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจริยธรรมมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยได้รับอนุมัติหนังสือรับรองเลขที่ SWU EC / E-139/2560

2. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปสมาคมกีฬา เพื่อขอรวบรวมข้อมูล ในการสัมภาษณ์ และในการเก็บแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

3. นัดหมายการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพถึงโครงสร้างแบบสามเสา 3 กลุ่ม นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ตามวันเวลาที่ได้นัดหมาย ผู้วิจัยได้บันทึกเทปเสียง การสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทุกครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้การวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล เพื่อที่จะได้หัวเรื่องและหัวข้อเกี่ยวกับองค์ประกอบของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

4. นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 จัดทำร่างแบบสอบถามเพื่อศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย และนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลจาก นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลระยะที่ 2

การจัดทำข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง และวิจัยเชิงปริมาณ โดยการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data)

ผู้วิจัยได้บันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทุกครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้ Conceptual Analysis ในการ Code คำข้อความหรือประโยคต่างๆ นำมาจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Sorting and Coding the Data) ที่มีความหมายมีความสัมพันธ์กันไปในทางเดียวกันคัดเลือกหมู่หลัก (Core Category) เลือก

หมวดหมู่แกนสำคัญอย่างเป็นระบบ และนำข้อมูลมาพัฒนาที่ชัดเจนขึ้น ตามผลที่ได้รับจากการศึกษาจริงให้ตรงตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และสร้างองค์ประกอบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

การวิจัยระยะที่ 2 ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data)

1. วิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม โดยใช้ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาด้วย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (α - Coefficient) และการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีหาค่าอำนาจจำแนก (r) ใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวม (Item-total Correlation) โดยใช้สูตร R Item-total

3. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ปรับปรุงจากเกณฑ์การแปลคะแนนของ

ชูศรี วงศ์รัตน์ (2553) มีรายละเอียดดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
5.00 – 4.51	มีการปฏิบัติมากที่สุด
4.50 – 3.51	มีการปฏิบัติมาก
3.50 – 2.51	มีการปฏิบัติปานกลาง
2.50 – 1.51	มีการปฏิบัติน้อย
1.50 – 1.00	มีการปฏิบัติน้อยที่สุด

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรหลายตัวโดยใช้สถิติ MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 งานวิจัยเชิงคุณภาพ มีกลุ่มตัวอย่าง 25 คน และระยะที่ 2 งานวิจัยเชิงปริมาณ มีกลุ่มตัวอย่าง 235 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยแยกเป็นการนำเสนอ 2 ระยะดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การศึกษากำหนดให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย จากข้อมูลศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศต่างประเทศ ซึ่งผ่านผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการกีฬา 5 คน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาอย่างละเอียดในสาระประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษาประสิทธิภาพ และมาสร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ทั้งหมด 10 ข้อ โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) โดยแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้มีการทดลองนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ในการศึกษานำร่องกับกลุ่มคนที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ แล้วนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่มที่เกี่ยวข้องประกอบไปด้วยนักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน (Psychologist: P1-P5) นักกีฬาทีมชาติไทย 15 คน (Athlete: A1-A15) และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5 คน (Coach: C1-C5) (จาก 16 ประเภทกีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอล และว่ายน้ำ) รวม 25 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยสรุปเป็น 1.ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ 2.สรุปคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในประเทศไทย ดังจะแสดงตามลำดับ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลในการสัมภาษณ์ เรื่อง การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

(N =25 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	8	32
ชาย	17	68
กลุ่มตัวอย่างการสัมภาษณ์		
นักจิตวิทยาการกีฬา	5	20
นักกีฬาทีมชาติไทย	15	60
ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย	5	20

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 25 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 17 คน ร้อยละ 68 และเพศหญิง 8 คน ร้อยละ 32 โดยกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เป็นนักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน ร้อยละ 20 เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย 15 คน ร้อยละ 60 และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5 คน ร้อยละ 20 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในการให้สัมภาษณ์ เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ นักจิตวิทยาการกีฬา (มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี) นักกีฬาทีมชาติไทย (นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง) และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย (ผู้ฝึกสอนที่ผ่านการเข้าร่วมแข่งขันทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี) จาก 16 ประเภทกีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอล และว่ายน้ำ

ตาราง 2 คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมุติ	อายุ	ประสบการณ์การให้คำปรึกษา	ประเภทกีฬา	นักกีฬา	
				ระดับ	อายุ
P1	46	ปี 8	ตะกร้อฟุตบอลชายหาด, ซอฟบอล,	ทีมชาติ	25-20
P2	38	ปี 15	วอลเลย์บอล, เทควันโด, ฟุตบอล	ทีมชาติ, สโมสร	มากกว่า 18
P3	39	ปี 10	เรือพาย, เรือใบ, คริกเก็ตฟุตบอล,	ทีมชาติ, สโมสร	40-25
P4	39	ปี 9	กอล์ฟฟุตบอล,	ทีมชาติ, สโมสร	36-14
P5	47	ปี 23	วอลเลย์บอลเทควันโด,	ทีมชาติ	50-12

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ในการให้สัมภาษณ์ คือ เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาไม่น้อยกว่า 4 ปี (จาก 16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 5 คน โดยใช้แทนสัญลักษณ์ P1 นักจิตวิทยาคนที่ 1, P2 นักจิตวิทยาคนที่ 2, และ P5 นักจิตวิทยาคนที่ 5 ซึ่งประกอบอาชีพ อาจารย์ ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ มีการศึกษาระดับปริญญาเอก จากมหาวิทยาลัยบูรพา ในสาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการสอนที่เน้นโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬา อายุระหว่าง 38-47 มีประสบการณ์การให้คำปรึกษาตั้งแต่ 8-23 ปี ให้คำปรึกษานักกีฬาอย่างต่อเนื่อง กับนักกีฬาตะกร้อ, ฟุตบอลชายหาด, ซอฟบอล, วอลเลย์บอล, เทควันโด, เรือพาย, เรือใบ, คริกเก็ต, และกอล์ฟ ในนักกีฬาระดับสโมสรและทีมชาติไทย อายุของนักกีฬาระหว่าง 12-50 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (n=17) มากกว่าเพศหญิง (n=8) ในการพัฒนาความสามารถนักจิตวิทยาการกีฬา มีการอบรม สัมมนาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ปีละ 2 ครั้ง ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 3 คุณลักษณะของนักกีฬาทีมชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมุติ	อายุ	ชนิดกีฬา	ประเภทการให้ คำปรึกษา	การได้รับการให้คำปรึกษา	
				ครั้งเดือน/	เดือนปี/
A1	29	ฟุตบอลชาย	บุคคลกลุ่ม/	2-3	3 ปี
A2	27	ฟุตบอลหญิง	บุคคลกลุ่ม/	4	ปี 2
A3	25	แบดมินตัน	บุคคล	4	ปี 10
A4	21	แบดมินตัน	บุคคลกลุ่ม/	2-3	3 ปี
A5	34	วอลเลย์บอล	บุคคลกลุ่ม/	2	ปี 15
A6	20	เทควันโด	บุคคลกลุ่ม/	2-3	ปี 4
A7	19	เทควันโด	บุคคลกลุ่ม/	2-3	ปี 4
A8	36	เซปักตะกร้อ	บุคคลกลุ่ม/	3	ปี 8
A9	33	เซปักตะกร้อ	บุคคลกลุ่ม/	1	ปี 8
A10	27	ยกน้ำหนัก	บุคคลกลุ่ม/	2	ปี 6
A11	22	ยิงปืนยาว	บุคคลกลุ่ม/	2	ปี 1
A12	31	ยิงเป้าบิน	บุคคล	10	ปี 14
A13	32	มวยสากลสมัครเล่น	บุคคล	1	ปี 6
A14	29	ว่ายน้ำ	บุคคล	4	ปี 3
A15	27	มวยสากลสมัครเล่น	บุคคลกลุ่ม/	2	ปี 6

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลคุณลักษณะของนักกีฬาทีมชาติไทยในการให้สัมภาษณ์ คือ เป็นนักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง (จาก 16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ) จำนวนกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 15 คน โดยใช้แทนสัญลักษณ์ A1 นักกีฬาคนที่ 1, A2 นักกีฬาคนที่ 2, และ A15 นักกีฬาคนที่ 15 อายุระหว่าง 19-36 แบ่งเป็นนักกีฬาหญิงจำนวน 7 คน และนักกีฬาชาย จำนวน 8 คน โดยเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยซึ่งชนิดกีฬาที่สัมภาษณ์ ได้แก่ 16 ชนิดกีฬา (ประเภททีมและชนิดกีฬาประเภทบุคคล) โดยประกอบอาชีพข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ และนักกีฬาอาชีพ การศึกษาอยู่ในส่วนใหญ่

ระดับปริญญาตรี และปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ มากกว่าเอกชน ซึ่งนักกีฬาได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา 2-5 ครั้ง ต่อเดือน ระยะเวลา 1-15 ปี โดยให้คำปรึกษาในรูปแบบบุคคลและทีม ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 4 คุณลักษณะของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมุติ	อายุ	ชนิดกีฬา	ประสบการณ์ การเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย
C1	34	ยกน้ำหนัก	ปี 6
C2	64	เซปักตะกร้อ	ปี 35
C3	47	วอลเลย์บอล	ปี 20
C4	37	เทควันโด	ปี 5
C5	39	มวยสากลสมัครเล่น	ปี 8

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยในการให้สัมภาษณ์ คือ เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี (จาก 16 ชนิดกีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและวูตวู้) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 5 คน โดยใช้แทนสัญลักษณ์ C1 ผู้ฝึกสอนคนที่ 1, C2 ผู้ฝึกสอนคนที่ 2,และ C5 ผู้ฝึกสอนคนที่ 5 โดยเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ซึ่งชนิดกีฬาที่สัมภาษณ์ ได้แก่ ชนิดกีฬาประเภททีม วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และชนิดกีฬาประเภทบุคคลเทควันโด ยกน้ำหนัก มวยสากลสมัครเล่น เป็นผู้ฝึกสอนเพศชาย มีอายุ ตั้งแต่ 34-64 ปี ซึ่งประกอบอาชีพ ข้าราชการ ธุรกิจส่วนตัวและผู้ฝึกสอนอาชีพ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสถาบันพลศึกษา ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา และนิเทศศาสตร์ มีประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5-35 ปี โดยมีประสบการณ์การทำงานกับนักจิตวิทยาการกีฬา ดังแสดงในตาราง 4

2. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในประเทศไทยการสร้างคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

จากการศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ และการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง ทั้ง 3 กลุ่ม ประกอบไปด้วยนักจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์เพื่อหาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น มากำหนดประเด็นสาระสำคัญการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในสภาพความเป็นจริงและบริบทของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลมาอ้างอิงตามแนวคิดในแต่ละด้านและประเด็นหลักในด้านที่เหมาะสม โดยสามารถจำแนกคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในประเทศไทย ออกเป็น 5 คุณลักษณะดังนี้

1. ความรู้ ประกอบไปด้วย 5 ข้อย่อย

1.1 ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา, สรีรวิทยา, ชีวกลศาสตร์, เวชศาสตร์, ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา)

1.2 ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา

1.3 ความรู้ในทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษา

1.4 การพัฒนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา

1.5 มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม

2. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ประกอบไปด้วย 10 ข้อย่อย

2.1 มีบุคลิกภาพ

2.2 มีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ

2.3 มีเจตคติต่อการให้คำปรึกษา

2.4 มีความมั่นใจในตนเอง

2.5 มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์

2.6 มีมิตรภาพและความไว้วางใจ/ความเชื่อถือ

2.7 มีความอดทน / การทุ่มเทในการให้คำปรึกษา

2.8 มีศรัทธาในวิชาชีพนักจิตวิทยา

2.9 มีการสื่อสารที่ชัดเจน

2.10 มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬา

3. การให้คำปรึกษา ประกอบไปด้วย 12 ข้อย่อย

- 3.1 กระบวนการให้คำปรึกษา
- 3.2 การใช้เทคโนโลยีช่วยในการให้คำปรึกษา
- 3.3 ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา
- 3.4 การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง
- 3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา/โค้ช
- 3.6 การเข้าถึงความรู้สึก, ความคิด, ความต้องการ
- 3.7 การเปิดรับ จริงใจ
- 3.8 การประเมินผลการให้คำปรึกษา
- 3.9 การสื่อความหมายที่ตรงประเด็น
- 3.10 สถานที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา
- 3.11 การวิเคราะห์สถานการณ์ได้ตรงและรวดเร็ว
- 3.12 การเข้าถึงปัญหาได้เร็วและการถ่วงโยงความรู้สึก

4. จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ประกอบไปด้วย 7 ข้อย่อย

- 4.1 ความซื่อสัตย์
- 4.2 จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา
- 4.3 การเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น
- 4.4 ปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์
- 4.5 การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ
- 4.6 ให้คำปรึกษาเท่าเทียมเสมอภาค
- 4.7 มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา

5. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประกอบไปด้วย 14 ข้อย่อย

- 5.1 ทักษะการทำจิตภาพ
- 5.2 ทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตัวเอง
- 5.3 ทักษะการตั้งเป้าหมาย
- 5.4 ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ
- 5.5 ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ
- 5.6 ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 5.7 ทักษะการทำออโตเจนิค

5.8 ทักษะการทำไบโอไฟด์แบก

5.9 การฝึกอย่างต่อเนื่อง

5.10 ผลของการฝึก/เทคนิคทางจิตวิทยา

5.11 การรับรู้ผลทางกาย

5.12 การควบคุมอารมณ์

5.13 การนำไปใช้

5.14 ความเชี่ยวชาญการให้คำปรึกษา (ประสบการณ์เชิงปริมาณ (จำนวนปี/จำนวนกีฬา), ประสบการณ์เชิงคุณภาพ, ไม่มีการตีตรานักกีฬา

ตาราง 5 แสดงความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬาที่สอดคล้องกัน ที่มีต่อคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยสนับสนุนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการให้คำปรึกษา

คุณลักษณะที่สำคัญ	ปัจจัยสนับสนุน การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ	ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ในการให้คำปรึกษา
1. ความรู้	.1 ใช้ภาษาเข้าใจง่าย	.1 ขาดความเข้าใจ
1.1 ด้านการกีฬา	.2 ความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา	.2 ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษา ไม่เหมาะสม
1.2 ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	.3 ความศรัทธา	.3 สถานที่ไม่เหมาะสม
1.3 ด้านการให้คำปรึกษา	.4 บรรยากาศในการให้คำปรึกษา	.4 ให้คำปรึกษาไม่ตรงประเด็น
1.4 ประสบการณ์	.5 มุ่งมั่น ทุ่มเท อุดหนุน	.5 ระยะทางไกลในการให้คำปรึกษา
.2 คุณลักษณะนักจิตวิทยา	.6 สมาคม โค้ช เพื่อนร่วมทีม	
2.1 บุคลิกภาพ		
2.2 ความเชื่อถือ		
2.3 ความมั่นใจในตนเอง		
2.4 สร้างสัมพันธภาพ		
.3 การให้คำปรึกษา		
3.1 กระบวนการให้คำปรึกษา		
3.2 เทคนิคทางการให้คำปรึกษา		
3.3 ประเมินผลการให้คำปรึกษา		

ตาราง 5 (ต่อ)

คุณลักษณะที่สำคัญ	ปัจจัยสนับสนุน การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ	ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ในการให้คำปรึกษา
.4จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ		
4.1 ไม่แสวงหา ผลประโยชน์		
4.2 รักษาข้อมูลเป็นความลับ		
4.3 ให้คำปรึกษานักกีฬาสेमอดภาค		
.5ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา		
5.1 การเลือกใช้ทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬา		
5.2 การฝึกอย่างต่อเนื่อง		
5.3 ผลของการฝึก		

จากตาราง 5 ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ

1. คุณลักษณะที่สำคัญ ประกอบด้วย 1.ความรู้ ประกอบด้วย 4 หัวข้อ ได้แก่ (1.1) ด้านการกีฬา (1.2) ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (1.3) ด้านการให้คำปรึกษา (1.4) ประสพการณ์ 2.คุณลักษณะนักจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 หัวข้อ ได้แก่ (2.1) บุคลิกภาพ (2.2) ความเชื่อถือ (2.3) ความมั่นใจในตนเอง (2.4) สร้างสัมพันธภาพ 3.การให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 3 หัวข้อ ได้แก่ (3.1) กระบวนการให้คำปรึกษา (3.2) เทคนิคทางการให้คำปรึกษา (3.3) ประเมินผลการให้คำปรึกษา 4.จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ประกอบด้วย 3 หัวข้อ ได้แก่ (4.1) ไม่แสวงหา ผลประโยชน์ (4.2) รักษาข้อมูลเป็นความลับ (4.3) ให้คำปรึกษานักกีฬาเสมอภาค และ 5.ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย 3 หัวข้อ ได้แก่ (5.1) การเลือกใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (5.2) การฝึกอย่างต่อเนื่อง (5.3) ผลของการฝึก

2. ปัจจัยสนับสนุนการให้คำปรึกษาที่ดี ประกอบด้วย 1.ใช้ภาษาเข้าใจง่าย 2. ความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา 3. ความศรัทธา 4. บรรยากาศในการให้คำปรึกษา 5. มุ่งมั่นทุ่มเทอดทน 6. สมาคม โค้ช เพื่อนร่วมทีม

3. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 1.ขาดความเข้าใจ 2. ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาไม่เหมาะสม 3.สถานที่ไม่เหมาะสม 4.ให้คำปรึกษาไม่ตรงประเด็น 5. การเดินทางในการให้คำปรึกษา

1. คุณลักษณะที่สำคัญ

1.1 **ความรู้** เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ และนำความสามารถนั้นไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ A11 กล่าวว่า “ควรรู้จิตวิทยาในหลายๆด้าน รู้ทั้งด้านนอกและในจิตใจของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยาต้องเป็นคนที่พูดเก่งและมีการโน้มน้าวจิตใจของนักกีฬาได้” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ กับ P2 กล่าวว่า “ต้องมีความรู้ทั่วไปในทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในขั้นพื้นฐาน เช่นรู้เรื่องสรีรวิทยา เพราะบางครั้งนักกีฬานักกีฬาปรึกษาเราจะได้ให้คำปรึกษาในเบื้องต้น”นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาเข้าไปให้คำปรึกษากับนักกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาต้องมีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬา ทักษะ กฎกติกา การแข่งขัน เทคนิค ในการให้คำปรึกษา เช่น กีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม ควรให้คำปรึกษาในแบบใด” ดังที่ C1 ได้กล่าวว่า “ควรมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เพราะถ้ามีประสบการณ์มากก็จะมีทักษะ เทคนิคแก้ไข และจะเข้าใจกับนักกีฬาได้ง่ายแต่เรื่องนี้ก็สามารถฝึกฝนได้”

1.2 **คุณลักษณะของนักจิตวิทยา** ซึ่งคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการให้คำปรึกษา เช่นในด้าน บุคลิกภาพ ความเชื่อถือ ความมั่นใจในตนเอง สร้างสัมพันธภาพ และอื่นๆ ดังที่ A8 กล่าวว่า “ควรมีบุคลิกภาพความเชื่อถือ ในการให้คำปรึกษากับเราได้ ต้องมีความมุ่งมั่น มีความสม่ำเสมอในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “ความไว้วางใจและเชื่อนักจิตวิทยา ต้องเป็นรูปแบบเป็นเพื่อนคู่คิดแล้วหาคำตอบและนักจิตวิทยาก็ต้องนำไปประยุกต์ใช้จะได้ผลหรือไม่ได้ผล ก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องกลับมาแก้ไขใหม่นั้นละคือนักจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ” นอกจากนี้ C2 บรรยายว่า “ในการสร้างความมั่นใจตนเองของนักจิตวิทยา คือ ต้องมีประสบการณ์ ศึกษา ไปเจอปัญหา ไปเจอสถานการณ์มาเยอะๆรวมทั้งต้องศึกษาเรียนรู้จากหลักเกณฑ์และหลักการ มาใช้วิเคราะห์ประเมินคนนี้เป็นแบบนี้” และมีการสร้างสัมพันธภาพ ดังที่ P3 กล่าวว่า “มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ต้องมีความเข้าใจและสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย กระบวนการนี้ต้องเป็นการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา เช่น คนข้างสังเกตุ จดจำและสามารถนำมาวิเคราะห์

ประมวลผลเก็บรวบรวมได้ และต้องรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของนักกีฬาที่ให้คำปรึกษา เมื่อเข้าใจธรรมชาติของคนว่าคนต้องมีการแตกต่างกันก็จะทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน”

1.3 การให้คำปรึกษา เป็นการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาในการแก้ไขหรือสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และพัฒนาให้เกิดศักยภาพที่ดีไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังที่ P4 กล่าวว่า “กระบวนการให้คำปรึกษาที่ดีทางด้านเทคนิคพื้นฐานต่างๆ เช่น การพูด การฟัง ในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยา ต้องมีการมองหาให้ออก มีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไรและใช้เทคนิควิธีใดในการแก้ปัญหา” ดังที่ P1 ได้กล่าวว่า “การไม่เข้าใจหลักการให้คำปรึกษาที่แท้จริง เช่น การชี้นำ ชี้นำ ด้านอารมณ์หรือความรู้สึก” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A6 ที่กล่าวว่า “คุณลักษณะของการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา คือด้านการฟังของนักกีฬา ด้านความเข้าใจในการให้คำปรึกษา ด้านกิริยา ภาษามือในการตีความ ซึ่งเป็นทักษะการให้คำปรึกษา เช่น น้ำเสียงในการพูด เพื่อให้เราเคลิ้มและรับรู้ได้ ฟังแบบโน้มน้าวจิตใจ ชี้นำเลือกและรับรู้ทำให้สบายใจขึ้นได้ พอเรามีปัญหาเขาสามารถสร้างแรงจูงใจการนั่งคุยเป็นกันเองโดยพูดปัญหาที่มีและแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี” เช่นเดียวกับ A2 ได้กล่าวเสริมว่า “การให้คำปรึกษาที่ดีต้องนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในการซ่อมและลงปฏิบัติการแข่งขันได้จริง ต้องเป็นคำปรึกษาที่ตรงกับสถานการณ์จริงและต้องมีการประเมินผลในการให้คำปรึกษาว่าใช้ได้จริงหรือไม่”

1.4 จริยธรรม เพื่อยึดถือแนวทางปฏิบัติ ในความประพฤติหรือปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับผิดชอบต่อวิชาชีพ ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มที่ในการให้คำปรึกษาดังที่ A2 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการเก็บความลับของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยายกบอกว่านักกีฬาสามารถปรึกษาได้ทุกอย่าง อาจจะเป็นเรื่องที่เราไม่อยากบอกโค้ช” ซึ่งสอดคล้องจากความคิดเห็นของ P1 กล่าวว่า “มีการให้คำปรึกษาดด้วยความไม่ลำเอียง ให้คำปรึกษากับทุกคนอย่างเสมอภาค และมีระเบียบวินัยสำหรับการให้คำปรึกษากับทุกคนในทีม” เช่นเดียวกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาไม่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่เป็นซูเปอร์สตาร์ของทีมกีฬาอย่างเดียว แต่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่ไม่เป็นความหวังของทีมบ้าง เพื่อจะได้พัฒนาและจะได้ไม่มองถึงผลประโยชน์ทางชื่อเสียง”

1.5 ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคในการช่วยเหลือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยการฝึกทางทักษะจิตวิทยาการกีฬา ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาฝึกนักกีฬาด้านเทคนิคต่างๆ วิเคราะห์นักกีฬาต้องการอะไร และฝึกการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง สามารถแก้ไขปัญหาใช้ได้จริงในนักกีฬา” เห็นได้จาก C2 ได้กล่าวว่า “ทำแล้วต้องเห็นผล สามารถเปลี่ยนแปลงจากลบหรือเคย

ผิดพลาดมาให้หน่อยที่สุด ซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ P2 กล่าวว่า “นักกีฬามีการฝึกทางทักษะทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อนักกีฬา เพราะการฝึกครั้งเดียวไม่มีทางเห็นผล ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องจะทำให้สามารถใช้งานได้จริง”

2. ปัจจัยสนับสนุนการให้คำปรึกษาที่ดี

2.1 ใช้ภาษาเข้าใจง่าย ในการให้คำปรึกษานักจิตวิทยาที่จะทำให้นักกีฬามีความกระจ่างชัดในคำพูดหรืออากัปกิริยา ท่าทาง ให้เข้าใจตรงกัน ดังเช่น C4 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องพูดคุยกะง่าย คือ สื่อสารชัดเจนแล้วก็ดูสมมุติ เข้าถึงทำให้นักกีฬาเขาเปิดนะ ดูอบอุ่น น่าเชื่อถือ เป็นมิตร ไม่ใช่มาแล้วดูซีเรียส เวลาที่จะพูดอะไรเขาไม่กล้าพูดหมดหรือเวลาเจอปัญหาอะไรนักกีฬาก็จะพูดน้อยแล้วถ้าการสื่อสารไม่ชัดเจนอีกยังไม่เข้าใจกัน” ซึ่งสอดคล้องกับ P4 ได้กล่าวว่า “คุณลักษณะนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีนั้น ควรมีทักษะ การใช้คำพูด การสื่อสารที่ชัดเจน พูดจาด้วยใจเพราะ และจะทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายขึ้น” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 ได้กล่าวเสริมว่า “การสื่อสารในการใช้ภาษาหรือศัพท์ทางการกีฬาที่นักกีฬาเข้าใจง่าย ถ้าใช้ศัพท์ที่ยากเกินความเข้าใจก็อาจทำให้นักกีฬาไม่เข้าใจความหมายเวลาที่นักจิตวิทยามาให้คำปรึกษา”

2.2 ความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา เพื่อให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้นักกีฬามีความไว้วางใจ กล้าเปิดเผย และสร้างความมั่นใจกับนักกีฬา ดังที่ C5 ได้กล่าวเสริมว่า “ต้องมีความรับผิดชอบ ไม่ใช่ไปแล้วไม่ต่อเนื่อง มาครั้งเดียวแล้วหายไปเลย ซึ่งถ้านักจิตวิทยาเข้ามารายการนี้แล้วจนรายการต่อไปนักกีฬาก็อยากให้นักจิตวิทยามาอีก เหมือนสร้างความมั่นใจกับนักกีฬาไปแล้ว” เช่นเดียวกับ P3 กล่าวว่า “ด้านความรับผิดชอบการจัดสรรเวลาทั้งผู้รับคำปรึกษาและนักจิตวิทยาให้ระยะที่ตรงกัน ด้านความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในระยะเวลาที่กำหนด” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A11 บรรยายว่า “ด้านเวลาไม่ตรงกันของนักจิตวิทยาการกีฬา หรือมาซ้ำทำให้นักกีฬาที่อยากหยุดพักผ่อน”

2.3 ความศรัทธา ควรมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อตรง ยุติธรรม โดยการเคารพความเป็นส่วนตัว ความมุ่งมั่นและต้องมีการยึดหลักการรักษาสัญญาและทำให้เกิดความปลอดภัยของนักกีฬา ดังที่ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องทำงานกับนักกีฬาต้องมีใจรักศรัทธาด้านวิชาชีพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องรับผิดชอบต่อทีม โดยเฉพาะต้องสละเวลาเรื่องส่วนตัว” และยังสอดคล้องกับ A10 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาการกีฬา ควรมีความศรัทธาในวิชาชีพของตนเอง เชื่อถือได้ และการให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติได้จริง” เช่นเดียวกับ P2 กล่าวว่า “การสร้างศรัทธาให้กับนักกีฬา นักจิตวิทยาควรศรัทธาในวิชาชีพตนเองก่อน แล้วนักกีฬาก็

จะศรัทธาในตัวนักจิตวิทยา ยอมรับที่จะฝึกฝนในแบบฝึกที่ประยุกต์เข้ากับกีฬา ความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาความหลากหลายของแบบฝึกให้ตรงประเด็นสำหรับนักกีฬา เช่น จินตภาพ แบบฝึกบางอย่างต้องเข้าใจ เข้าถึงนักกีฬา”

2.4 บรรยายากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ให้นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา เป็นกันเอง รู้สึกสบายใจขึ้น ซึ่งช่วยให้การให้คำปรึกษา กล้าพูด และมีสมาธิมากขึ้น ดังที่ P4 กล่าวว่า “ด้านสภาพแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษาหรือบรรยายากาศในการให้คำปรึกษา ต้องสบายๆ ไม่มีเสียงดัง สภาพอากาศที่ร้อน ซึ่งทำให้ไม่สามารถในการให้คำปรึกษา ได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A6 ได้กล่าวเสริมว่า “บรรยายากาศการฝึกทำสมาธิ ความเต็มที่ในการเล่นกีฬา ความมุ่งมั่นโดยการเสริมแรงมากขึ้น” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “สถานที่ในการให้คำปรึกษา ถ้าบรรยายากาศเจียมนักกีฬาก็จะรู้สึกเป็นส่วนตัว เพราะบางครั้งนักกีฬาต้องการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวหรือนักจิตวิทยาต้องใช้สมาธิและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา แต่นักกีฬาบางคนก็มองว่าไม่ค่อยสำคัญ”

2.5 มุ่งมั่น ทุ่มเท อดทน การให้คำปรึกษานั้นนักจิตวิทยาการกีฬาต้องทำความเข้าใจของปัญหาและความต้องการของนักกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถ นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความมุ่งมั่น ทุ่มเท ต่อการให้คำปรึกษา ดังที่ A12 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีการทุ่มเทใส่ใจ ในการให้คำปรึกษาอย่างมีความมุ่งมั่นในการเป็นนักจิตวิทยา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ P1 กล่าวว่า “ทุกคนต้องเข้าใจและเห็นความสำคัญของการให้คำปรึกษาก่อน หน่วยงานหรือองค์กรต้องมีการสนับสนุนและเข้าใจในจิตวิทยา ส่วนนักจิตวิทยาต้องมีความมุ่งมั่น ทุ่มเท อดทนและตั้งใจในการให้คำปรึกษา” เห็นได้จาก C2 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความทุ่มเทกับกีฬาที่ให้คำปรึกษาและต้องอยู่กับทีมกีฬา”

2.6 สมาคม โค้ช เพื่อนร่วมทีม การทำหน้าที่การให้คำปรึกษานักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีปัจจัยสนับสนุนในการให้คำปรึกษา เช่น สมาคม โค้ช และนักกีฬา เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพบุคคลหรือทีม ในการช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ และความเชื่อมั่น ดังที่ P2 กล่าวว่า “ทีมงานต้องมีการสนับสนุนนักจิตวิทยา ตัวผู้ฝึกสอนต้องเห็นความสำคัญของนักจิตวิทยา โดยการสร้างความสัมพันธ์กันเพื่อพัฒนากีฬาสู่ความสำเร็จ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “การทำงานเป็นทีม โค้ชก็ต้องคุยกับนักกีฬา นักจิตวิทยาต้องคุยกับโค้ช เพราะบางทีการเชื่อมต่อระบบข้อมูลของทั้งสอง ว่าจะมีความสำคัญมาก คนนี้เกิดปัญหาอย่างนี้เราก็ต้องทำงานเป็นทีมเพราะว่ากระบวนการทั้งหมดไม่ได้ตกอยู่ที่ผู้สอน นักกีฬาหรือนักจิตวิทยา แต่เราต้องสร้างสัมพันธ์ในทีมและช่วยเหลือนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A6 ที่กล่าวว่า

“นักจิตวิทยาควรสร้างความสัมพันธ์ในทีมงานของก๊ฟฟี่ให้คำปรึกษาและความรู้สึกดีในการให้คำปรึกษา ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของทีมที่ขาดไม่ได้”

3. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคการให้คำปรึกษา

3.1 ขาดความเข้าใจ ถ้านักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ขาดความเข้าใจต่อผู้รับคำปรึกษา จะส่งผลต่อการให้คำปรึกษา เพราะทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่กล้าพูดในปัญหาของตนเอง ดังที่ P3 กล่าวว่า “ขาดความเข้าใจในนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ ทำให้ในการพูดคุยและหาข้อมูลของนักก๊ฟฟี่ต้องใช้เวลานาน” เช่นเดียวกับ A4 กล่าวว่า “ความไม่เข้าใจของนักก๊ฟฟี่ต่อนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ ทำให้ไม่ยอมรับ ให้ข้อมูลเท็จ และต่อต้านไม่รับการฝึกของนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่” ซึ่งสอดคล้องกับ A9 กล่าวว่า “ไม่สนิทใจกับนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ที่มาให้คำปรึกษาภายในทีมที่มาปฏิบัติหน้าที่ในครั้งแรก” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น C3 กล่าวว่า “การเข้าใจยอมรับในการให้คำปรึกษา เป็นส่วนที่สำคัญมาก ซึ่งบางคนการยอมรับตัวเองในเรื่องของจิตวิทยาค่อนข้างยาก เพราะนักก๊ฟฟี่บางคนขัดกับความรู้สึกของตนเอง บางครั้งเป็นเรื่องส่วนตัว นักก๊ฟฟี่คิดว่าเป็นความลับ โดยทำให้นักจิตวิทยาเข้าไปช่วยแก้ไขค่อนข้างยาก

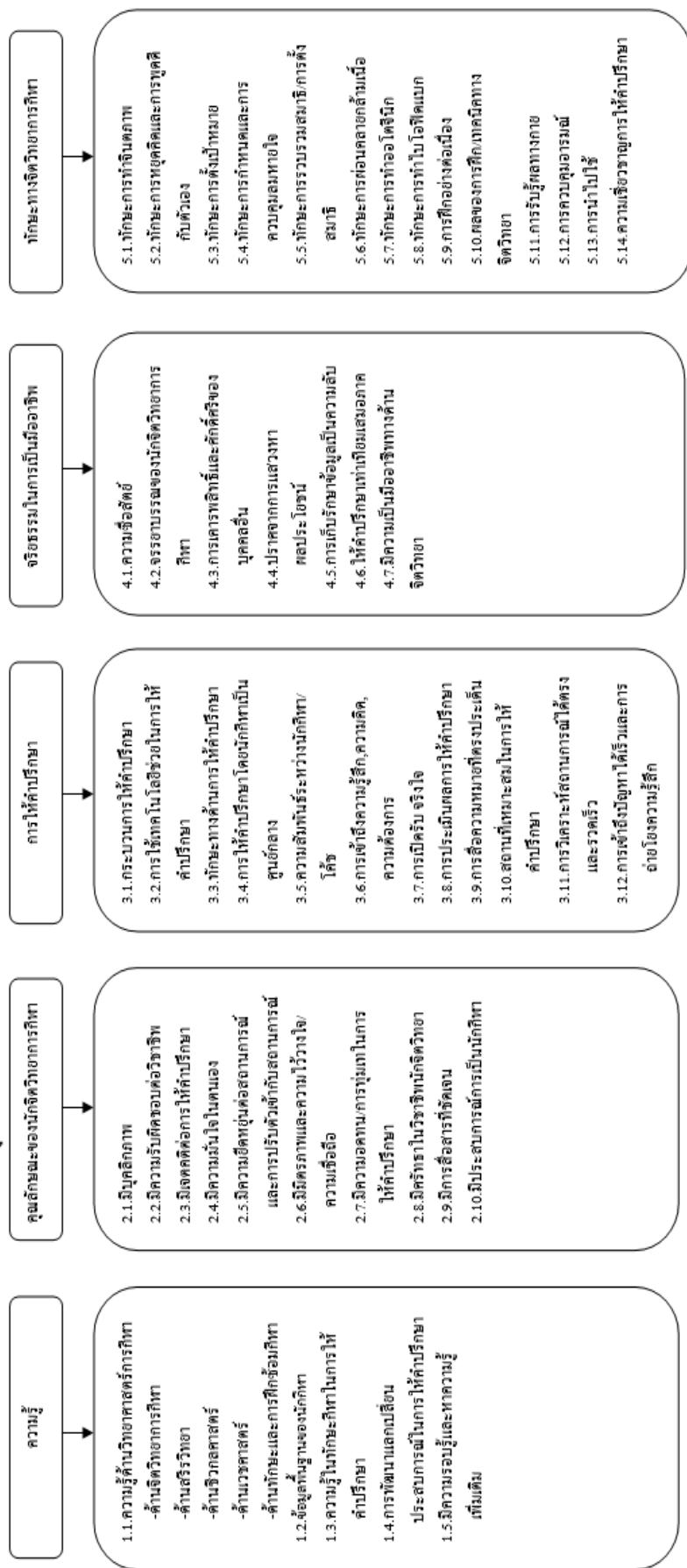
3.2 ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาไม่เหมาะสม การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของนักก๊ฟฟี่ไทย แต่ปัญหาส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษา คือ ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาไม่เหมาะสม ในการมาให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ ดังที่ P3 กล่าวว่า “ด้านความรับผิดชอบการจัดสรรเวลาทั้งผู้รับคำปรึกษา และนักจิตวิทยาให้ระยะที่ตรงกัน ด้านความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในระยะเวลาที่กำหนด” ซึ่งสอดคล้องกับ P4 ได้บรรยายว่า “ด้านเวลาในการให้คำปรึกษากับนักก๊ฟฟี่ ค่อนข้างมีระยะเวลาน้อยและระยะเวลาไม่ตรงกัน” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ไม่ควรใช้เวลาความเป็นส่วนตัวของนักก๊ฟฟี่เช่น ในช่วงฝึกซ้อมและการพักผ่อนจากการซ้อม” เห็นได้จาก A2 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาต้องสร้างความไว้วางใจ เชื่อถือ เช่น นักจิตวิทยาไม่มีเวลามาให้คำปรึกษาในช่วงที่สำคัญและเพื่อนในทีมไม่รับฟังนักจิตวิทยา” และยังสอดคล้องกับ A5 กล่าวว่า “ความรับผิดชอบทางด้านเวลาเช่นอยากให้มาก่อนซ้อม ถ้ามาหลังซ้อมอยากกินข้าวพักผ่อน ถ้ามาก่อนจะได้ฝึกและนำไปใช้ได้เลย” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ A11 บรรยายว่า “ด้านเวลาไม่ตรงกันของนักจิตวิทยาการก๊ฟฟี่ หรือมาช้าทำให้นักก๊ฟฟี่ที่อยากหยุดพักผ่อนแต่ต้องมาฟังนักจิตวิทยาเป็นจำนวนชั่วโมง” เห็นได้จาก C3 กล่าวว่า “เวลาไม่ตรงกัน ในเรื่องของการทำจิตวิทยาดำมีเวลาเข้ามากับทีม บางทีไม่จำเป็นไปคุยคนเดียว บางทีไม่ต้องเป็นทีม ให้มารวมคุยตอนพักให้กำลังใจหรือสร้างแรงจูงใจ เป็นอย่างไรบ้าง สู้หน่อย เรื่องแค่นี้ก๊ฟฟี่ก็ประทับใจ”

3.3 สถานที่ไม่เหมาะสม การให้คำปรึกษา สิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ สภาพแวดล้อม เพื่อในการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจ ลดระดับความเครียด กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเองและแสดงความรู้สึกได้เต็มที่ ดังที่ P2 กล่าวว่า “บรรยากาศ สถานที่ในการให้คำปรึกษาต้องมีความเหมาะสม เพราะบางครั้งนักกีฬาไม่พูด เนื่องจากผู้ฝึกสอนอยู่ใกล้ในการให้คำปรึกษา” เห็นได้จาก A8 ได้ระบุว่า “สถานที่ในการให้คำปรึกษาไม่ควรมีคนพลุกพล่าน ควรเป็นห้องส่วนตัว” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “สถานที่ที่ไม่เหมาะสม ทำให้ไม่กล้าคุยได้แบบส่วนตัว” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “สถานที่ในการให้คำปรึกษา ถ้าบรรยากาศเงียบนักกีฬาก็จะรู้สึกเป็นส่วนตัว เพราะบางครั้งนักกีฬาต้องการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวหรือนักจิตวิทยาต้องใช้สมาธิและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา”

3.4 ให้คำปรึกษาไม่ตรงประเด็น การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬาเหล่านั้นให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น แต่ถ้านักจิตวิทยาการกีฬาดูทักษะความรู้ความเข้าใจ ในการให้คำปรึกษา ทักษะในการสนทนาไม่ชัดเจน และการสื่อความหมายต่อผู้รับคำปรึกษาหรือกริยา ท่าทาง สีหน้า ภาษา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการให้คำปรึกษาที่ไม่ตรงประเด็น ดังที่ P5 กล่าวว่า “ทัศนคติกับการฟัง การรับรู้เรื่องราวการสื่อสารด้านภาษา ภาษาต้องมีความชัดเจนตรงประเด็น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A9 กล่าวว่า “การเตรียมข้อมูลที่ไม่ตรงประเด็นของนักจิตวิทยาการกีฬา จึงขาดความเชื่อมั่น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ C4 ที่กล่าวว่า “ในการให้คำปรึกษาไม่ตรงประเด็นในการที่คุยกับนักกีฬา ทำให้ไม่เข้าใจนักกีฬาที่แท้จริง”

3.5 ระยะเวลาไกลในการให้คำปรึกษา ในการทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพความสามารถของนักกีฬาให้ดีขึ้น ซึ่งปัจจัยสำคัญในการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ สถานที่ฝึกซ้อมของนักกีฬาอยู่ไกล ทำให้นักจิตวิทยาการกีฬาให้คำปรึกษาไม่ทั่วถึง ดังที่ P4 กล่าวว่า “ผู้ให้คำปรึกษาเป็นอุปสรรคในตนเองในเรื่อง เวลาและการเดินทางไปสถานที่ในการให้คำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A9 ที่กล่าวว่า “การเดินทางในการมาให้คำปรึกษาซึ่งสถานที่ซ้อมอยู่ไกล ทำให้นักจิตวิทยาการกีฬาไม่ค่อยมาให้คำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A14 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาการกีฬามาพบนักกีฬา มาจากปัจจัยในการเดินทาง ไกลเกินไป” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “การเดินทางมาให้คำปรึกษา ค่อนข้างไกล ทำให้การให้คำปรึกษาน้อยครั้ง”

คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทย



ภาพประกอบ 1 แสดงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ผู้วิจัยได้นำคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์การวิจัยกับข้อคำถาม (IOC: Index of Item Objective Congruence) และทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ระหว่างข้อคำถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2

นำแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยที่พัฒนาขึ้น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย นักจิตวิทยาการกีฬา 13 คน นักกีฬาทีมชาติไทย 189 คน ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 33 คน รวมจำนวน 235 คน โดยมีข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามและคุณลักษณะการให้คำปรึกษา 5 ด้าน ประกอบดังต่อไปนี้ ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักจิตวิทยาการกีฬา

			(N = 13 คน)	
รายการ			จำนวน	ร้อยละ
.1เพศ				
หญิง			6	46.15
ชาย			7	53.85
.2อายุ				
39 - 30	ปี		4	30.77
49 - 40	ปี		6	46.15

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
59 - 50 ปี	3	23.08
.3วุฒิการศึกษา		
ปริญญาโท	0	0
ปริญญาเอก	13	100
.4อาชีพ		
ครูอาจารย์/	10	70
ข้าราชการ	3	30
.5ให้คำปรึกษากีฬาประเภท		
ประเภทบุคคล	3	30
ประเภททีม	0	0
ประเภทบุคคลและทีม	10	70
.6ประสบการณ์การให้คำปรึกษา		
ปี 6-4	3	23.08
ปี 9-7	4	30.77
ปี 12-10	5	38.46
ปีขึ้น 13	1	7.69
.7ช่วงเวลาใด นักจิตวิทยาการกีฬา ควรไปพบนักกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ก่อนฝึกซ้อม	8	13.33
ขณะฝึกซ้อม	9	15
หลังฝึกซ้อม	11	18.33
ก่อนแข่งขัน	12	20
ขณะแข่งขัน	9	15
หลังแข่งขัน	11	18.33
รวม	60	100

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.8 นักกีฬาที่ท่านให้คำปรึกษาเป็นนักกีฬาระดับใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ซีเกมส์ครั้ง.....	23	28.40
เอเชียนเกมส์ครั้ง.....	20	24.69
โอลิมปิกเกมส์ครั้ง.....	13	16.05
ชิงแชมป์โลกครั้ง.....	14	17.28
รวม	81	100
.9 ท่านเคยให้การให้คำปรึกษาในลักษณะใด		
บุคคล	3	30
กลุ่ม	0	0
บุคคลและกลุ่ม	10	70

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย เพศหญิง จำนวนใกล้เคียงกันเพศชายร้อยละ 53.85 และเพศหญิงร้อยละ 46.15 อายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.15 วุฒิการศึกษาปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ อาจารย์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 70 ให้คำปรึกษาบุคคลและทีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70 ประสบการณ์การให้คำปรึกษา 10-12 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.46 ช่วงเวลาใดนักจิตวิทยาการกีฬาคควรไปพบนักกีฬาส่วนใหญ่ ก่อนแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 20 นักกีฬาที่ท่านให้คำปรึกษาเป็นนักกีฬาระดับซีเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 24.69 และส่วนใหญ่นักจิตวิทยาการกีฬาให้คำปรึกษาแบบ บุคคล และกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 70

ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย

(N =189 คน)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.1เพศ		
หญิง	118	62.4
ชาย	71	37.6
.2อายุ		
10-19 ปี	62	32.8
20-29 ปี	100	52.9
30-39 ปี	23	12.2
40-49 ปี	4	2.1
.3วุฒิการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	91	48.1
ปริญญาตรี	89	47.1
ปริญญาโท	9	4.8
.4อาชีพ		
นักศึกษานักเรียน/ ข้าราชการ	105	55.6
พนักงานรัฐสาหกิจ	42	22.2
นักกีฬา	5	2.6
ธุรกิจส่วนตัว	34	18.0
	3	1.6
.5นักกีฬาประเภท	81	42.9
ประเภทบุคคล	90	47.6
ประเภททีม	18	9.5
ประเภทบุคคลและทีม	189	100
รวม	81	42.9

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.6ท่านได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา (จำนวนครั้ง/ เดือน)		
1-3 ครั้ง	135	71.5
4-6 ครั้ง	35	18.5
7-10 ครั้ง	13	6.9
10 ครั้งขึ้นไป	6	3.2
.7ช่วงเวลาใด นักจิตวิทยาการกีฬา ควรไปพบนักกีฬา (ตอบมากกว่า 1 -ข้อ)		
ก่อนฝึกซ้อม	90	24.3
ขณะฝึกซ้อม	39	10.5
หลังฝึกซ้อม	106	28.6
ก่อนแข่งขัน	89	23.9
ขณะแข่งขัน	14	3.8
หลังแข่งขัน	33	8.9
รวม	371	100
.8ระดับ จำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแข่งขัน/ (ตอบมากกว่า 1 -ข้อ)		
ซีเกมส์ครั้ง.....	83	30.4
เอเชียนเกมส์ครั้ง.....	49	17.9
โอลิมปิกเกมส์ครั้ง.....	9	3.3
ชิงแชมป์โลกครั้ง.....	100	36.6
อื่นๆ	32	11.7
รวม	273	100

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.9ท่านเคยได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬาในลักษณะใด		
บุคคล	62	32.8
กลุ่ม	63	33.3
บุคคลและกลุ่ม	64	33.9

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่รับคำปรึกษาเป็น เพศหญิง ร้อยละ 62.4 และ เพศชายร้อยละ63.6 อายุอยู่ในช่วง 20-29 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.9 วุฒิการศึกษาของนักกีฬาส่งส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 48.1 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา และนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 55.6 เป็นนักกีฬาประเภททีม คิดเป็นร้อยละ 47.6 ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 1 - 3 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 71.5 ช่วงเวลาใด นักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬาส่งส่วนใหญ่หลังฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 28.6 ระดับจำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแข่งขันเป็นชิงแชมป์โลก คิดเป็นร้อยละ 36.6 และส่วนใหญ่ นักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬาในลักษณะบุคคลและกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 64

ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย

(N =33 คน)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.1เพศ		
หญิง	5	15.2
ชาย	28	84.8

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.2อายุ		
20-29 ปี	3	9.1
30-39 ปี	4	12.1
40-49 ปี	11	33.1
50-59 ปี	13	39.1
60-69 ปี	2	6.1
.3วุฒิการศึกษา		
ปริญญาตรี	8	24.2
ปริญญาโท	21	63.6
ปริญญาเอก	4	12.1
.4อาชีพ		
ข้าราชการ	14	42.4
พนักงานรัฐสาหกิจ	3	9.1
ผู้ฝึกสอนสมาคม	16	48.5
.5ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภท		
ประเภทบุคคล	11	33.3
ประเภททีม	17	51.5
ประเภทบุคคลและทีม	5	15.2
.6มีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย		
1-5 ปี	6	18.2
6-10 ปี	8	24.2
11-15 ปี	6	18.2
16-20 ปี	1	3.0
21-25 ปี	8	24.2
26-30 ปี	3	9.1
30 ปีขึ้นไป	1	3.0

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
.7ช่วงเวลาได้นักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ก่อนฝึกซ้อม	15	18.5
ขณะฝึกซ้อม	5	6.2
หลังฝึกซ้อม	19	23.5
ก่อนแข่งขัน	22	27.2
ขณะแข่งขัน	7	8.6
หลังแข่งขัน	13	16.0
รวม	81	100
.8ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ซีเกมส์ครั้ง.....	19	28.4
เอเชียนเกมส์ครั้ง.....	13	19.4
โอลิมปิกเกมส์ครั้ง.....	7	10.4
ชิงแชมป์โลกครั้ง.....	18	26.9
อื่นๆ	10	14.9
รวม	67	100
.9นักจิตวิทยาให้คำปรึกษานักกีฬาของท่านในลักษณะใด		
บุคคล	10	30.3
กลุ่ม	1	3.0
บุคคลและกลุ่ม	22	66.7

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยส่วนใหญ่เป็น เพศชาย ร้อยละ 84.8 และ เพศหญิงร้อยละ 15.2 อายุอยู่ในช่วง 50-59 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.1 วุฒิการศึกษาปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 63.6 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนสมาคม คิดเป็นร้อยละ 48.5 ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.5 มีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 6-10 และ 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.2 ช่วงเวลาได้นักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬาส่วนใหญ่

ก่อนแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 27.2 ระดับการเข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่ระดับซีเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 28.4 และส่วนใหญ่ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษากับนักกีฬาในลักษณะบุคคลและกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 66.7

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับการปฏิบัติการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้

(N =235 คน)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา	นักกีฬา	ผู้ฝึกสอน
	(คน 13)	(คน 189)	(คน 33)
ความรู้	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
.1มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี	(1.07) 4.15	(0.68) 4.37	(0.71) 4.45
	มาก	มาก	มาก
.2มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา	(1.04) 4.08	(0.72) 4.31	(0.71) 4.52
	มาก	มาก	มากที่สุด
.3มีความรู้วิธีการประเมินพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษาทางด้านจิตวิทยารายงานข้อมูล/	(1.00) 4.00	(0.76) 4.06	(0.93) 4.21
	มาก	มาก	มาก
.4รู้ความต้องการของนักกีฬาที่ให้คำปรึกษา	(1.04) 4.08	(0.74) 4.14	(0.86) 4.36
	มาก	มาก	มาก
.5มีวิธีการที่ดีในการหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษา	(1.09) 4.23	(0.78) 4.20	(0.73) 4.18
	มาก	มาก	มาก
.6มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม	(1.11) 4.31	(0.75) 4.15	(0.60) 4.64
	มาก	มาก	มากที่สุด
.7มีความทันสมัยในสถานการณ์ข้อมูล ข่าวสารด้านจิตวิทยา/กีฬาในประเทศและต่างประเทศ	(1.07) 4.15	(0.78) 4.20	(0.75) 4.45
	มาก	มาก	มาก

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา	นักกีฬา	ผู้ฝึกสอน
	(คน 13)	(คน 189)	(คน 33)
ความรู้	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
.8มีความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, IG ,Email	(1.11) 4.31	(0.74) 4.28	(0.71) 4.55
ค่าเฉลี่ยรวม	4.16(0.11)	4.21(0.10)	4.42(0.16)
	มาก	มาก	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 พบว่าในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้ โดยภาพรวมทุกกลุ่มมีความเห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรมีความรู้ในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักจิตวิทยาการกีฬา ให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุดในด้านความรู้ คือ มีความรู้ทางด้านการให้คำปรึกษา และมีความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, IG, Email ส่วนนักกีฬาให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุดในด้านความรู้ คือ มีความรู้ทางด้านการจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี และผู้ฝึกสอนให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุดในด้านความรู้ คือ มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม

ตาราง 10 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา

(N =235 คน)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน 33)
	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
9.ศรัทธาในวิชาชีพการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา	(0.65) 4.62 มากที่สุด	(0.73) 4.33 มาก	(0.64) 4.70 มากที่สุด
10. มีบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวางใจ	(1.09) 4.23 มาก	(0.69) 4.32 มาก	(0.66) 4.61 มากที่สุด
11. แต่งกายสุภาพในการให้คำปรึกษา	(1.11) 4.31 มาก	(0.75) 4.33 มาก	(0.71) 4.42 มาก
12. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา	(1.12) 4.38 มาก	(0.74) 4.32 มาก	(0.70) 4.61 มากที่สุด
13. มีความสามารถในการทำงานได้ดีกับทีมกีฬา	(1.11) 4.31 มาก	(0.71) 4.29 มาก	(0.67) 4.55 มากที่สุด
14. สามารถทำงานได้ดีกับผู้ฝึกสอน	(1.11) 4.31 มาก	(0.73) 4.26 มาก	(0.65) 4.64 มากที่สุด
15. เคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา	(0.38) 4.85 มากที่สุด	(0.68) 4.29 มาก	(0.71) 4.58 มากที่สุด
16. มีความมั่นใจในตนเอง	(1.12) 4.38 มาก	(0.72) 4.35 มาก	(0.76) 4.48 มาก
17. มีบุคลิกที่น่าสนใจ	(1.04) 4.08 มาก	(0.69) 4.26 มาก	(0.79) 4.42 มาก
18. มีความน่าเคารพ	(1.07) 4.15 มาก	(0.67) 4.48 มาก	(0.66) 4.58 มากที่สุด

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา 13)คน($\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	นักกีฬา 189)คน($\bar{X}$) S.D(การปฏิบัติ	ผู้ฝึกสอน 33)คน($\bar{X}$) S.D(การปฏิบัติ
19. เข้ากับคนง่าย	(0.65) 4.62 มากที่สุด	(0.66) 4.43 มาก	(0.71) 4.55 มากที่สุด
20. มีความน่าเชื่อถือ	(0.85) 4.31 มาก	(0.67) 4.35 มาก	(0.80) 4.52 มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.38(0.22) มาก	4.34(0.07) มาก	4.55(0.08) มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 พบว่าในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา โดยภาพรวมทุกกลุ่มมีความเห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรมีคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ส่วนผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักจิตวิทยาการกีฬาให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ เคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา ส่วนนักกีฬาให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ มีความน่าเคารพ และผู้ฝึกสอนให้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ ศรัทธาในวิชาชีพการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา

ตาราง 11 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษา
ที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านการให้คำปรึกษา

(N =235 คน)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน 33)
	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
21มีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา .	4.00) 1.00(	4.31) 0.71(	4.64) 0.60(
	มาก	มาก	มากที่สุด
22ให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์ .	4.46) 0.97(	4.36) 0.72(	4.42) 0.61(
	มาก	มาก	มาก
23สามารถให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มได้ .	4.23) 1.17(	4.33) 0.74(	4.52) 0.76(
	มาก	มาก	มากที่สุด
24มีกระบวนการให้คำปรึกษาใหม่ๆ .	3.92) 1.04(	4.29) 0.73(	4.45) 0.75(
	มาก	มาก	มาก
25 .ชี้แจงถึงบทบาทหน้าที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้ คำปรึกษา	4.38 (1.12(	4.18) 0.79(	4.21) 0.82(
	มาก	มาก	มาก
26วางแผนและศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย .	4.38 (0.87(	4.36) 0.74(	4.45) 0.67(
	มาก	มาก	มาก
27 มีการปรับสภาพแวดล้อมของกีฬาก่อนจะเริ่มการให้ คำปรึกษา	4.00) 1.08(	4.23) 0.76(	4.24) 0.75(
	มาก	มาก	มาก
28มีความละเอียดละอ่อนในการให้คำปรึกษา .	4.23) 1.09(	4.30) 0.73(	4.48) 0.71(
	มาก	มาก	มาก
29มีทักษะการสื่อสารที่ชัดเจนในการให้คำปรึกษา .	4.38) 1.12(	4.34) 0.75(	4.52) 0.67(
	มาก	มาก	มากที่สุด
30ให้คำปรึกษาโดยใช้คำพูดแบบคนกีฬา .	4.15) 1.46(	4.25) 0.71(	4.30) 0.98(
	มาก	มาก	มาก
31มีสัมพันธภาพที่ดี สามารถคุยได้ทุกเรื่อง .	4.46) 1.13(	4.35) 0.70(	4.55) 0.62(
	มาก	มาก	มากที่สุด

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน 33)
	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
32 ใช้วิธีการพูดทวนประโยคหรือเหตุการณ์ที่สำคัญ	4.31) 1.11(มาก	4.28) 0.68(มาก	4.27) 0.80(มาก
33 ใช้ภาษากายประกอบการสนทนา .	4.46) 0.88(มาก	4.28) 0.74(มาก	4.27) 0.84(มาก
34 สามารถอธิบายวิธีการได้ชัดเจนตรงประเด็น .	4.31) 0.85(มาก	4.26) 0.74(มาก	4.55) 0.67(มากที่สุด
35 สามารถยอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดของ . ตนเอง	4.77) 0.44(มากที่สุด	4.16) 0.78(มาก	4.36) 0.74(มาก
36 มีทัศนคติที่ดีต่อการแก้ไขปัญหา .	4.38) 1.12(มาก	4.24) 0.76(มาก	4.61) 0.66(มากที่สุด
37 สามารถแก้ปัญหา ได้ตรงประเด็น .	4.23) 0.83(มาก	4.32) 0.73(มาก	4.36) 0.65(มาก
38 แสดงความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การให้คำปรึกษาของตน .	4.54) 0.88(มากที่สุด	4.22) 0.75(มาก	4.45) 0.71(มาก
39 ให้คำปรึกษาในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว .	4.23) 0.93(มาก	4.24) 0.79(มาก	4.36) 0.78(มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.31 (0.20) มาก	4.28 (0.05) มาก	4.42 (0.12) มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 พบว่าในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านการให้คำปรึกษา โดยภาพรวมทุกกลุ่มมีความเห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรมีการให้คำปรึกษา ในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในด้านพบว่า กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬา ให้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือสามารถยอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง เมื่อพิจารณารายข้อของกลุ่ม

นักกีฬา ในข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์และวางแผนและ
ศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และกลุ่มผู้ฝึกสอนให้เฉลี่ยมากที่สุดในข้อ มีความ
เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา

ตาราง 12 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษา
ที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ

(N =235 คน)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน33)
	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
40การให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬา . สามารถพัฒนาตัวเองได้	4.38) 0.87(มาก	4.37) 0.67(มาก	4.67) 0.65(มากที่สุด
41รู้จักบทบาทหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี .	4.62) 0.87(มากที่สุด	4.27) 0.71(มาก	4.58) 0.75(มากที่สุด
42ยึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบข้อตกลงร่วมกันในการให้ คำปรึกษา	4.62) 0.87(มากที่สุด	4.34) 0.69(มาก	4.64) 0.60(มากที่สุด
43มีความซื่อสัตย์ .	4.69) 0.63(มากที่สุด	4.30) 0.78(มาก	4.64) 0.55(มากที่สุด
44 .ปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ ในการให้คำปรึกษา	4.52) 0.87(มากที่สุด	4.39) 0.70(มาก	4.67)0.65(มากที่สุด
45พูดตรง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง .	4.69) 0.63(มากที่สุด	4.40) 0.66(มาก	4.55) 0.67(มากที่สุด
46 ให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค .ไม่ลำเอียง	4.77) 0.60(มากที่สุด	4.33) 0.74(มาก	4.61) 0.66(มากที่สุด
47 ทำหน้าที่การให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความ เป็นจริง	4.77) 0.60(มากที่สุด	4.29) 0.76(มาก	4.67) 0.60(มากที่สุด
48สามารถควบคุมอารมณ์ในความเห็นที่ขัดแย้งกัน .	4.54) 0.88(มากที่สุด	4.26) 0.77(มาก	4.58) 0.75(มากที่สุด

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน33)
	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)	$\bar{X}$ (S.D)
	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ	การปฏิบัติ
49 ใช้ภาษาในการสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ.	4.46) 0.88(	4.27) 0.79(	4.61) 0.61(
	มาก	มาก	มากที่สุด
50 สร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้ารับ . บริการบรรลุวัตถุประสงค์	4.46) 0.88(	4.33) 0.72(	4.61) 0.70(
	มาก	มาก	มากที่สุด
51 เมื่อการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลง ผู้รับคำปรึกษาสามารถ . ปฏิบัติได้จริง นำไปพัฒนาตนเองได้	4.23) 0.83(	4.31) 0.77(	4.39) 0.86(
	มาก	มาก	มาก
52 .คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้รับคำปรึกษาตลอด กระบวนการทำงาน	4.62) 0.87(	4.22) 0.76(	4.48) 0.76(
	มากที่สุด	มาก	มาก
53 มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีความสุข .	4.54) 0.88(	4.34) 0.74(	4.33) 0.85(
	มากที่สุด	มาก	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.57 (0.15)	4.32 (0.06)	4.57 (0.10)
	มากที่สุด	มาก	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 12 พบว่าในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ โดยภาพรวมทุกกลุ่มมีความเห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรมีจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ อยู่ในระดับมาก ส่วนนักจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาให้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค ไม่ลำเอียง และทำหน้าที่การให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความเป็นจริง เมื่อพิจารณารายข้อของกลุ่มนักกีฬา ในข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ พูดตรง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง และกลุ่มผู้ฝึกสอนให้เฉลี่ยมากที่สุดในข้อ การให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ ปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ ในการให้คำปรึกษา และทำหน้าที่การให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความเป็นจริง

ตาราง 13 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติ การให้คำปรึกษา
ที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

(N =235คน)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน33)
	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ
54) มีทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา .PST)	4.23) 1.09(มาก	4.35) 0.70(มาก	(0.71) 4.52 มากที่สุด
55 แนะนำวิธีใหม่ๆ .ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้	4.15) 1.07(มาก	4.26) 0.72(มาก	(0.70) 4.39 มาก
56มีทักษะการนำเข้าสู่ความสนใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับ . คำปรึกษาพูด	4.23) 1.09(มาก	4.29) 0.70(มาก	(0.82) 4.36 มาก
57มีทักษะการอ่าน แปลความหมายภาษากายของผู้รับ . คำปรึกษา	4.08) 1.04(มาก	4.28) 0.74(มาก	4.42(0.75) มาก
58ใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกกับนักกีฬา .	4.23) 1.09(มาก	4.21(0.75) มาก	(0.88) 4.27 มาก
59พัฒนาความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น .	4.38) 1.12(มาก	4.30(0.71) มาก	(0.75) 4.39 มาก
60 .แนะนำทักษะการทำจิตภาพ	4.46) 1.13(มาก	4.30(0.69) มาก	(0.71) 4.55 มากที่สุด
61แนะนำทักษะการหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง .	4.46) 1.13(มาก	4.29(0.79) มาก	(0.79) 4.45 มาก
62แนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย .	4.54) 1.13(มากที่สุด	4.33(0.74) มาก	(0.83) 4.52 มากที่สุด
63แนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ .	4.46) 1.13(มาก	4.38(0.71) มาก	(0.80) 4.48 มาก

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา (คน 13)	นักกีฬา (คน 189)	ผู้ฝึกสอน (คน33)
	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	$\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ
64การตั้งสมาธิ/แนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ .	4.46) 1.13(มาก	4.43(0.71) มาก	(0.71) 4.58 มากที่สุด
65แนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ .	4.46) 1.13(มาก	4.41(0.69) มาก	(0.83) 4.48 มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.35 (0.15) มาก	4.31 (0.06) มาก	4.45(0.09) มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 13 พบว่าในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยภาพรวมทุกกลุ่มมีความเห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพมีทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬา ให้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ แนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย เมื่อพิจารณารายข้อของกลุ่มนักกีฬาและกลุ่มผู้ฝึกสอน ให้ในข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ แนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ

ตาราง 14 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬา ในด้าน
ความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็น
มืออาชีพ และด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในภาพรวม

(N =235 คน)

ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของ นักจิตวิทยาการกีฬา	นักจิตวิทยา (คน 13) $\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	นักกีฬา (คน 189) $\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	ผู้ฝึกสอน (คน33) $\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ	รวม $\bar{X}$ (S.D) การปฏิบัติ
1. ด้านความรู้	(0.11) 4.16 มาก	(0.10) 4.21 มาก	(0.16) 4.42 มาก	(0.09) 4.24 มาก
2. ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา	(0.22) 4.38 มาก	(0.07) 4.34 มาก	(0.08) 4.55 มากที่สุด	(0.06) 4.37 มาก
3. ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา	(0.20) 4.31 มาก	(0.05) 4.28 มาก	(0.12) 4.42 มาก	(0.05) 4.30 มาก
4. ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ	(0.15) 4.57 มากที่สุด	(0.06) 4.32 มาก	(0.10) 4.57 มากที่สุด	(0.05) 4.37 มาก
5. ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	(0.15) 4.35 มาก	(0.06) 4.31 มาก	(0.09) 4.45 มาก	(0.07) 4.34 มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.37(0.21) มาก	4.30(0.07) มาก	4.48(0.13) มาก	4.33(0.07) มาก

จากตาราง 14 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการปฏิบัติในการให้คำปรึกษา จาก
ทั้งหมด 5 คุณลักษณะใน ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้
คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยภาพรวม
ของทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ย 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 และมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ซึ่งการให้
คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย
ดังนี้

1. ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ มีค่าเฉลี่ย 4.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.05

2. ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา มีค่าเฉลี่ย 4.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.06

3. ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา มีค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07

4. ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มีค่าเฉลี่ย 4.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.05

5. ด้านความรู้ มีค่าเฉลี่ย 4.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09

ขั้นตอนที่ 3 สรุควงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ที่มีความแตกต่างกัน ส่งผลต่อตัวแปรตามทั้ง 5 คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรหลายตัวโดยใช้สถิติ MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)

ตาราง 15 ภาพรวม (Multivariate Tests) ผลการทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร ของ 5 คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ต่อตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

แหล่งความแปรปรวน	Wilks' Lambda Value	F	Hypothesis df	Error df	P
นักจิตวิทยาการกีฬา					
นักกีฬา	0.94	127	10	456	0.244
ผู้ฝึกสอน					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.10$, มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ** $P < 0.05$

จากตาราง 15 แสดงว่า นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน มีความแตกต่างกัน ไม่ทำให้คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

(ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

ตาราง 16 ผลความแปรปรวนหลายตัวแปร ของคุณลักษณะของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ต่อตัวแปรตาม คือ ความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

แหล่งความแปรปรวน	Dependent Variable	SS	MS	F	P
นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา ผู้ฝึกสอน	ความรู้	218.	109.	321.	.04**
	คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา	053.	027.	088.	.01**
	การให้คำปรึกษา	010.	005.	015.	.03**
ผู้ฝึกสอน	จริยธรรมการเป็นมืออาชีพ	602.	301.	923.	.01**
	ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	029.	015.	043.	.63

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.10$, มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ** $P < 0.05$

จากตาราง 16 ผลการทดสอบอิทธิพลของนักจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา และผู้ฝึกสอนที่มีต่อคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา) ซึ่งความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา และจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในขณะที่ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.1 ดังตารางที่ 15

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology) ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Methodology) โดยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อเก็บข้อมูลของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยผู้วิจัยได้เสนอการอภิปรายผลเป็น 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
2. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

การวิจัยระยะที่ 2

1. เพื่อสำรวจคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาออกเป็น 2 ระยะดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Data)

ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์ (Interviews) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬาในประเทศไทย นักกีฬาที่มีประสบการณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์การคุมทีมชาติไทยที่มีนักจิตวิทยาการกีฬาไปให้คำปรึกษานักกีฬายกในทีมของผู้ฝึกสอน ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interviews) เกี่ยวกับคุณลักษณะของประสิทธิภาพการ

ให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และได้นำเทปบันทึกเสียงมาถอดแบบคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์ โดยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยวิธีการสามเ้าของการเก็บข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม คือ การสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำไปใช้ในการศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยครั้งนี้ และสำหรับนำไปใช้ในการจัดทำแบบสอบถามของขั้นตอนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างขั้นตอนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์ คือ นักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 15 คน ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์การเลือก คือ นักจิตวิทยาการกีฬาประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี ขึ้นไป นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง และผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี ทุกคนสมัครใจลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยการสังเคราะห์เนื้อหา ข้อมูลจากการศึกษาทฤษฎี เอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทางการกีฬา และข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 1 มาพัฒนาเป็นแบบสอบถาม จากนั้นตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์การวิจัยกับข้อคำถาม (IOC: Index of Item Objective Congruence) และทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ระหว่างข้อคำถาม

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Data)

ขั้นตอนที่ 3 สำนวณคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ต่อการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ที่มีความแตกต่างกันส่งผลต่อตัวแปรตามทั้ง 5 คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรหลายตัวโดยใช้สถิติ MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)

กลุ่มตัวอย่างขั้นตอนที่ 3

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2 มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้ที่ผ่านการให้คำปรึกษา นักกีฬา และการคุมทีม ระดับ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิก จำนวน 235 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย จำนวน 13 คน ที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี ขึ้นไป

กลุ่มที่ 2 นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง (16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ) จำนวน 189 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก คือ

กลุ่มที่ 3. ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี จำนวน 33 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ

1. การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview)
2. แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

การจัดทำข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง และวิจัยเชิงปริมาณ โดยการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) เพื่อพัฒนาแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์ (Interviews)

ผู้วิจัยจัดบันทึกสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเตรียมแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลในการสัมภาษณ์ทุกครั้งต้องผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้ Conceptual Analysis ในการ Code คำ ข้อความหรือประโยคต่างๆ นำมาจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Sorting and Coding the Data) ที่มีความหมายมีความสัมพันธ์กันไปในทางเดียวกันคัดเลือกหมู่หลัก (Core Category) เลือกหมวดหมู่แกนสำคัญอย่างเป็นระบบ และนำข้อมูลมาพัฒนาที่ชัดเจนขึ้น ตามผลที่ได้รับจาก

การศึกษาจริงให้ตรงตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้

1. วิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม ความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC)

2. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีหาค่าอำนาจจำแนก (r) ใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวม (Item-total Correlation) โดยใช้สูตร $R_{\text{Item-total}}$

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาด้วย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (α -Coefficient)

ระยะที่ 2 ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data) เพื่อสำรวจคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของแบบสอบถาม โดยใช้หาค่าความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แปลผลคะแนนเฉลี่ยทั้งโดยรวมและรายข้อ

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรหลายตัวโดยใช้สถิติ MANOVA (Multivariate Analysis of Variance)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยศึกษาเอกสารวิชาการ ตำรา หนังสือ วารสาร รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลงานทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ เอกสารของทางสมาคมกีฬา การสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและแบบสอบถามผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยได้ตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) เพื่อพัฒนาแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์ (Interviews)

จากการศึกษารายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สังเคราะห์เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์ โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามที่จะนำไปใช้ในการสัมภาษณ์ ด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 5 คน ทำการตรวจสอบเนื้อหาอย่างละเอียดในสาระประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษาประสิทธิภาพ ได้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ทั้งหมด 10 ข้อ นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่องกับกลุ่มคนที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ แล้วนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่มที่เกี่ยวข้องประกอบไปด้วยนักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน (Psychologist: P1-P5) นักกีฬาทีมชาติไทย 15 คน (Athlete: A1-A15) และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5 คน (Coach: C1-C5) (จาก 16 ประเภทกีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอล และว่ายน้ำ) รวม 25 คน ซึ่งพบว่า นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ได้ให้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ซึ่งสรุปคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน 1.ความรู้

2.คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา 3.การให้คำปรึกษา 4.จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ 5.ทักษะจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนา นักจิตวิทยาการกีฬาให้มีประสิทธิภาพและให้มีคุณภาพ มาตรฐานที่ดียิ่งขึ้นนั้น ซึ่งต้องมีคุณลักษณะในการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา จึงสรุปผลที่ได้ทั้ง 5 คุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้ ประกอบไปด้วย 5 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

1.1 ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ประกอบ

1.1.1 ความรู้จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตวิทยาซึ่งมาประยุกต์ใช้ในทางการกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาให้มีศักยภาพ โดยใช้กระบวนการทางจิตใจ ความคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การ

สร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นกีฬา ดังที่ P1 กล่าวว่า “ความรู้ทางด้านการให้คำปรึกษาในความมุ่งมั่น ชอบจะทำในด้านนี้ เพราะการให้คำปรึกษาต้องใช้ระยะมาก และต้องการยอมรับต้องเข้าใจ หลักการให้คำปรึกษาที่แท้จริงและสามารถปฏิบัติได้ตรงประเด็น การปฏิบัติที่ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เราจะมีวิธีการสื่อสารและสะท้อนอารมณ์” โดยนักจิตวิทยาการกีฬาก็จะต้องยึดทฤษฎีเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ P3 ที่กล่าวว่า “ความรู้ทางด้านทฤษฎีต้องมีการเรียนรู้ ทฤษฎีและการฝึกการนำไปใช้ในการพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษา ให้มีประสิทธิภาพ” เช่นเดียวกับ P5 กล่าวว่า “ควรมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและในส่วนที่เกี่ยวข้อง” ซึ่งสอดคล้องกับ A5 กล่าวว่า “มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา และมีเทคนิคทางด้านอารมณ์ ความคิดที่ดี รับฟัง ปัญหาทางด้านครอบครัวหรือเรื่องส่วนตัว เช่น เรื่องครอบครัว ปัญหาที่ทำงาน” เห็นได้จาก A10 ระบุว่า “ความรู้ทางจิตวิทยา เพราะเราต้องเรียนรู้ทางพฤติกรรมนักกีฬาแต่ละชนิด” ดังที่ A11 กล่าวว่า “ควรรู้จิตวิทยาในหลายๆด้าน รู้ทั้งด้านนอกและในจิตใจของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยาต้องเป็นคนทีพูดเก่งและมีการโน้มน้าวจิตใจของนักกีฬาได้” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A15 กล่าวว่า “มีความรู้ความเข้าใจทางด้านจิตวิทยา สามารถสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตัว ของนักกีฬา การพูดกระตุ้นความรู้สึกนักกีฬาให้สามารถออกมาได้” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “ความรู้ความสามารถพื้นฐานที่เป็นหลักมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬา เช่น ด้าน จิตวิทยาการกีฬา เพราะต้องรู้อย่างท่องแท้และมีความเชี่ยวชาญในจิตวิทยา”

1.1.2 ความรู้สรีรวิทยา คือ การเตรียมความพร้อมทางร่างกาย สำหรับการเล่นกีฬา ให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพที่สุด ซึ่งหลักการทาง สรีรวิทยาในการกีฬาช่วยทำให้นักกีฬามีความแข็งแรง มีความเร็ว มีพลังกำลังและความอดทนของ กล้ามเนื้อที่ดี มีความอดทนของหัวใจและปอด ความยืดหยุ่น รวมทั้งความสามารถในการรักษา สมดุลย์ การทรงตัวระหว่างการเล่นกีฬาได้ดีด้วย ซึ่งแน่นอนว่านักกีฬาที่มีความพร้อมทาง สรีรวิทยาเหล่านี้มากกว่าโอกาสของการเล่นได้ดีก็จะมีมากกว่า กล่าวคือสามารถเล่นได้ยาวนานกว่า เคลื่อนที่ได้เร็วกว่า มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้มากกว่า ทรงตัวได้ดี รวมทั้งการใช้ พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังที่ P2 กล่าวว่า “ต้องมีความรู้ทั่วไปในทางด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬาในขั้นพื้นฐาน เช่นรู้เรื่องสรีรวิทยา เพราะบางครั้งนักกีฬานักกีฬาปรึกษาเรา จะได้ให้คำปรึกษาในเบื้องต้น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A3 ที่กล่าวว่า “มีความรู้ทางด้าน สรีรวิทยาและควรจะต้องมีความรู้เรื่องของ เวทเทรนนิ่งด้วย ในการพัฒนาตนเอง” นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “ต้องเข้าใจในตัวนักกีฬา ปัญหาสภาพร่างกายก่อนแข่งขัน ระหว่าง

การแข่งขัน และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ซึ่งในบางครั้งนักจิตวิทยาต้องรู้เป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา”

1.1.3 ความรู้ชีวกลศาสตร์ คือ การนำหลักวิชาทางกลศาสตร์ด้านต่างๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬา เพื่อแก้ไข ช่วยปรับปรุงข้อบกพร่อง พัฒนาวัสดุอุปกรณ์ทางการกีฬา ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขัน การนำชีวกลศาสตร์การกีฬา มาใช้ประโยชน์โดยเฉพาะในวงการกีฬา เพื่อหาจุดบกพร่องที่จำเป็นต้องนำมาปรับปรุงและพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะช่วยให้ทักษะของนักกีฬามีประสิทธิภาพที่ดี ดังที่ P5 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีการเรียนรู้ด้านต่างๆ โดยเฉพาะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อให้แก้ปัญหาทักษะในพื้นฐาน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “ควรมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและแนะนำทางด้านชีวกลศาสตร์การบาดเจ็บ การฝึกซ้อม บางครั้งก็สามารถแนะนำและสาธิตให้กับเราได้” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “ปัจจัยสนับสนุนในการให้คำปรึกษา คือ นักจิตวิทยาการกีฬาควรรู้พื้นฐานทางการเคลื่อนไหวหรือการฝึกซ้อมจะได้ช่วยสนับสนุนและให้คำปรึกษากับนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

1.1.4 ความรู้เวชศาสตร์ คือ การนำความรู้ทางการแพทย์มาประยุกต์ใช้ เพื่อทำให้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ปราศจากซึ่งการบาดเจ็บของร่างกายส่วนต่างๆ ซึ่งถือเป็นการป้องกัน และเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเกิดการบาดเจ็บต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย รักษาพยาบาลอย่างรีบด่วน ถูกต้องและเห็นผลการรักษาได้อย่างชัดเจน เพราะผู้ที่บาดเจ็บและต้องการกลับเข้าร่วมกิจกรรมทางการกีฬาให้ได้เหมือนเดิมต้องการรักษาอาการบาดเจ็บ จึงจะสามารถกลับไปเล่นกีฬาได้ดังเดิม ดังที่ P2 กล่าวว่า “ต้องมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา แต่ที่สำคัญต้องมีความรู้พื้นฐานหรือความรู้ทั่วไปทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ทางเวชศาสตร์ การออกกำลังกาย” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A4 ที่กล่าวว่า “มีความรู้เรื่องการบาดเจ็บในขั้นพื้นฐาน เพื่อจะได้ปรึกษาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น เรื่องการบาดเจ็บเข่านักจิตวิทยาการกีฬาแนะนำทำยืดในกายภาพบำบัด” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 บรรยายว่า “นักจิตวิทยาต้องหาความจริงจากตัวนักกีฬา มาวิเคราะห์ข้อมูล เพราะบางคนบอกได้ว่ามีอาการบาดเจ็บ แต่จริงอาจไม่บาดเจ็บ ทำให้นักจิตวิทยาต้องมีองค์ความรู้พื้นฐานทางเวชศาสตร์และอื่นๆ ด้วย”

1.1.5 ความรู้ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา คือ การจะประสบผลสำเร็จทางการกีฬาได้ ต้องการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างมีระบบมีขั้นตอน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

การกีฬา จะก่อให้เกิดพัฒนาการในนักกีฬาและความสำเร็จในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดการบาดเจ็บ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอน ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการฝึกซ้อมกีฬา การพัฒนานักกีฬา ดังที่ P1 กล่าวว่า “มีความรู้ในกีฬาที่ให้คำปรึกษาและการฝึกซ้อมพื้นฐาน ซึ่งจะทำให้เรามีข้อมูลในการไปให้คำปรึกษาพูดคุยได้ถูกต้องซึ่งส่งผลต่อการสร้างความเชื่อมั่น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A6 ที่กล่าวว่า “ควรมีความรู้ทางด้านกีฬา การเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาในเรื่องการฝึกซ้อมความสามารถในด้านการปฏิบัติได้ดีขึ้น” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีความรู้ด้านกีฬา ธรรมชาติของกีฬานั้นๆให้มากขึ้น เช่น กีฬาชนิดเล่นอย่างไร แตกต่างยังไง เพราะว่าบุคลิกแต่ละกีฬาไม่เหมือนกัน”

1.2 ความรู้ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา คือ ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเพื่อเป็นการประเมินนักกีฬาเบื้องต้น เช่น ข้อมูลส่วนตัว ประวัติการแข่งขันระดับนานาชาติที่เคยเข้าร่วมแข่งขัน ประสบการณ์การเล่นกีฬา ประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา และชนิดกีฬา ดังที่ P1 กล่าวว่า “ควรศึกษาวัฒนธรรมพื้นฐานหรือข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา ภายในทีมหรือบุคคล เพื่อจะได้รู้ถึงการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “ต้องรู้ข้อมูลพื้นฐาน ความรู้ความสามารถของตัวนักกีฬาด้วย เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือในคำแนะนำได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “ต้องมีคุณลักษณะในข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาว่าคิดลักษณะแบบไหน บางคนมาอยู่กับนักกีฬาแค่ระยะหนึ่งก็ไม่สามารถรู้ข้อมูลทั้งหมด ถ้ารู้จักและสามารถรวบรวมข้อมูลได้เร็วมากก็จะทำให้ความสามารถในประสบการณ์ของนักจิตวิทยา”

1.3 ความรู้ในทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษา คือ ความรู้ทักษะกีฬา ในการให้คำปรึกษาเป็นกรอบในการปฏิบัติของนักจิตวิทยาการกีฬา และนำไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม เพื่อให้การให้คำปรึกษาส่งผลต่อนักกีฬาสามารถนำศักยภาพของตนเอง มาใช้ให้เกิดผลต่อความสามารถทางการกีฬาและความสำเร็จในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนแนวทางนำมาใช้อย่างเหมาะสมกับกีฬาที่ให้คำปรึกษา เช่น การฝึก กฎกติกา ทักษะ เทคนิค เป็นต้น ดังที่ P3 กล่าวว่า “มีความรอบรู้พื้นฐานทางด้านกีฬาประเภทต่างๆ โดยเฉพาะกีฬาที่ให้คำปรึกษา เพื่อจะได้รู้ถึงกระบวนการให้คำปรึกษากับนักกีฬา” เช่นเดียวกับ P5 กล่าวว่า “มีความรู้ในวิทยาศาสตร์การกีฬาและมีความรู้ในทักษะกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A1 ที่กล่าวว่า “ถ้าทำงานกับด้านกีฬาก็จะต้องมีความรู้ทางด้านกีฬาที่ให้คำปรึกษา โดยการยกตัวอย่างจะได้เห็นภาพ และนักกีฬาเข้าใจกับนักจิตวิทยาการกีฬา” ดังที่ A4 ได้ระบุว่า “นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาต้องรู้เรื่องกีฬา เพราะแต่ละกีฬามีทักษะที่แตกต่างกัน อยากให้เข้าใจใน

กีฬามากขึ้นในทักษะแล้วหาเคล็ดลับใหม่ๆ” เช่นเดียวกับ A6 ได้กล่าวว่า “ความรู้ทางด้านการกีฬาชนิดนั้นให้ทองแท้ เช่น กติกาในการแข่งขัน การเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาในเรื่องการฝึกซ้อมความสามารถในด้านการปฏิบัติได้ดีขึ้น” สอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความรู้พื้นฐาน ความสามารถ ของตัวนักกีฬาด้วย เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาหรือคำแนะนำได้ในกีฬานั้นๆ” และสอดคล้องกับ A9 ได้กล่าวว่า “ความรู้ทางด้านการกีฬาที่ให้คำปรึกษาในตำแหน่งต่างๆ ในศัพท์การกีฬาเพื่อให้เข้าใจตรงกันกับการให้คำปรึกษา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาเข้าไปให้คำปรึกษากับนักกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาต้องมีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬา ทักษะ กฎกติกา การแข่งขัน เทคนิค ในการให้คำปรึกษา เช่น กีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม ควรให้คำปรึกษาในแบบใด” เห็นได้จาก C1 กล่าวว่า “ความรู้ในด้านการกีฬาเพราะจำเป็นในชนิดกีฬานักบุคคล กีฬาประเภททีม ซึ่งให้คำปรึกษาก็ต่างกันและวิธีการที่นักจิตวิทยาถ่ายทอดก็ต่างกัน” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ C4 ได้กล่าวเสริมว่า “ต้องรู้จักกีฬาที่ให้คำปรึกษาในระดับหนึ่ง คือต้องรู้ทักษะบ้าง และต้องทราบพื้นฐานของกีฬานั้นๆ”

1.4 การพัฒนาแลกเปลี่ยนและความรู้ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา คือ การพัฒนาวิชาชีพในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา โดยมีการเสวนาประชุมและประชุมวิชาการในด้านความรู้ ความก้าวหน้าทางวิชาการในปัจจุบัน มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ชัดเจนมากขึ้น และได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมวิชาชีพ ทำให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่ดีขึ้น ดังที่ P2 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการศึกษาหาความรู้จากการอ่าน การเข้าร่วมสัมมนา มีการพูดคุยกับนักจิตวิทยาร่วมกัน (ส่วนนี้ถือว่าสำคัญมาก) เพราะมีการแลกเปลี่ยนความรู้และทัศนคติร่วมกันของนักจิตวิทยา” เช่นเดียวกับ P1 ได้กล่าวว่า “ควรมีการเสวนากันในกลุ่มของนักจิตวิทยามีการสะท้อนปัญหาและอุปสรรคการทำงานเป็นทีม” และยังสอดคล้องกับ P4 กล่าวว่า “ส่งเสริมการเรียนรู้ สอนให้เห็นภาพ รู้จักใช้ตามสถานการณ์โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคนิคต่างๆมาอบรมให้ความรู้ มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกันให้ตรงกับประเภทกีฬานักบุคคลและทีม” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A9 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกัน โดยแชร์ประสบการณ์และเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “ควรมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เพราะถ้ามีประสบการณ์มากก็จะมีทักษะ เทคนิคแก้ไข และจะเข้าใจกับนักกีฬาได้ง่ายแต่เรื่องนี้ก็สามารถฝึกฝนได้” เห็นได้จาก C4 กล่าวว่า “ต้องพัฒนาความรู้และการปฏิบัติในการให้คำปรึกษา โดยต้องไปเจอนักกีฬาหลายรูปแบบ ฝึกจนชำนาญมีประสบการณ์”

1.5 *มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม* คือ นักจิตวิทยาการกีฬา ทำหน้าที่ตามบทบาทวิชาชีพอย่างเต็มความสามารถ การเลือกใช้ แบบทดสอบและเทคนิคเฉพาะที่เหมาะสมตามที่ได้รับการฝึกและตนเองมีความเชี่ยวชาญ อาจจำเป็นต้องมีการศึกษาหรือฝึกอบรมเพิ่มเติมต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา ทั้งที่เป็นรายบุคคลและกลุ่ม ในการแข่งขัน เช่น การรักษาอันดับหรือการผ่านรอบคัดเลือกในการแข่งขัน ดังที่ P2 กล่าวว่า “หาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลาในการให้คำปรึกษา เช่น ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ความรู้ทางด้านการให้คำปรึกษา ความรู้ทางด้านวิสัยทัศน์ทางการกีฬา ความสามารถในการให้คำปรึกษา ความสามารถในการฝึกทักษะทางการกีฬา” เช่นเดียวกับ P3 “กล่าวว่า ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกทั้งหมดให้นำกลับมาคิดหรือการสร้างแรงบันดาลใจด้านการเข้าใจธรรมชาติ” ดังที่ P4 ระบุว่า “ผู้ให้คำปรึกษามีความรอบรู้ ความเชี่ยวชาญและเทคนิคทักษะในกระบวนการใหม่ๆ” และสอดคล้องกับ P5 ได้กล่าวว่า “มีการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นคนที่มีความสุขที่จะได้อยู่กับผู้คน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A7 ที่กล่าวว่า “ควรมีความรู้ทางด้านเกี่ยวกับทักษะที่ให้คำปรึกษา มีความรอบตัว รู้ทุกอย่างที่เราปรึกษาได้มีความเชี่ยวชาญและหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา” ดังที่ A1 ได้กล่าวว่า “มีความรู้ในการให้คำปรึกษา คือต้องการให้นักจิตวิทยาช่วยเหลือนักกีฬาอย่างเต็มที่ โดยมีความรอบรู้ให้มากๆ” เช่นเดียวกับ A11 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความใส่ใจและหมั่นฝึกฝนเพิ่มเติมตลอดเวลา” และสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ได้กล่าวว่า “มีความรอบรู้และนำไปใช้กับนักกีฬาทำให้นักกีฬามีความสามารถดีขึ้น ในการควบคุมทางจิตใจ ซึ่งต้องปรับใช้กับนักกีฬาด้วยว่าอยู่ในระดับไหน ถ้าเป็นนักกีฬาเยาวชน สภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร นักกีฬาในระดับที่มองผลการแข่งขันอย่างไร ถ้าเป็นนักกีฬาอาชีพ จะมีตัวตนมากขึ้น นักจิตวิทยาก็ต้องใช้เทคนิคเข้าตัวตนมากกว่าในความเป็นบุคคล” และยังสอดคล้องกับ A15 กล่าวว่า “ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและการพูดคุยในการสร้างความเชื่อมั่นในตัวนักจิตวิทยา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “ต้องมีความรอบรู้ทางด้านจิตวิทยา รู้จักตัวนักกีฬา รู้รูปแบบการฝึกซ้อม รู้รูปแบบการแข่งขัน รู้พื้นฐานของกีฬาและการพัฒนาความสามารถในการจัดอันดับของนักกีฬาในการให้คำปรึกษา ถ้าไม่รู้ก็ต้องหาความรู้เพิ่มเติมที่ควรรู้ด้วย” เห็นได้จาก C5 กล่าวว่า “ความรู้ความสามารถของนักจิตวิทยา ต้องเรียนรู้ก่อนที่จะถามนักกีฬา เรียนรู้และฝึกก่อน แล้วต้องเรียนรู้สไตล์กีฬาแต่ละประเภทมีอะไรบ้างเป็นแบบไหนสไตล์ที่เราฝึก”

2. ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ประกอบไปด้วย 10 หัวข้อดังต่อไปนี้

2.1 มีบุคลิกภาพ คือ เอกลักษณะเฉพาะบุคคล โดยมีลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมจากความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ต่อการตอบสนอง ในการสร้างความเชื่อมั่น เช่น ลักษณะสีหน้า ท่าทาง ยิ้มแย้มเป็นมิตร อ่อนน้อม และจะมีพฤติกรรมการแสดงออกหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ ดังที่ P2 กล่าวว่า “ด้านบุคลิกภาพต้องเป็นบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือ มีความเชื่อถือในตนเอง มีความจริงใจและเคารพสิทธิ อ่อนน้อมถ่อมตน ความเป็นกันเอง มีความเป็นมิตรกับทีมงานได้ ส่วนนี้เป็นพื้นฐานของนักจิตวิทยาการกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A3 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีบุคลิกภาพเห็นแล้วน่าเคารพและเข้าใจสามารถพูดคุยแล้วไว้วางใจ เชื่อใจได้พูดได้หมดทุกเรื่อง ปฏิบัติได้ นอกจากนั้นต้องเป็นคนที่มีความรู้สูง รวมทั้งประสบการณ์มาก ถ้ามีวุฒิที่สูงกว่าน่าจะดีกว่า” ดังที่ A8 กล่าวว่า “ควรมีบุคลิกภาพความเชื่อถือในการให้คำปรึกษากับเราได้ ต้องมีความมุ่งมั่น มีความสม่ำเสมอในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A11 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาควรมีบุคลิกภาพที่ดี ควรมีบุคลิกภาพมีความสุขสนุกสนานในการให้คำปรึกษา ถ้านักจิตวิทยามีความตึงเครียดมากเกินไป นักกีฬาจะทำตัวไม่ถูก และไม่กล้าถาม เพราะสีหน้าของนักจิตวิทยาไม่ค่อยยิ้มแย้ม” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “มีบุคลิกภาพปรับเปลี่ยนตามวัยในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น มีลักษณะพื้นฐานในการเล่นกีฬาของกีฬาที่ให้คำปรึกษา และมีความน่าเคารพ ยิ้มแย้มแจ่มใส อ่อนโยน เชื่อมั่นต่อทีมงานในการให้คำปรึกษา”

2.2 มีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ คือ นักจิตวิทยาการกีฬา ต้องช่วยเหลือให้มีพัฒนาดีขึ้นและต้องรับผิดชอบต่อวิชาชีพ เช่น เวลาในการให้คำปรึกษาต้องตรงเวลา และการเผยแพร่ความรู้ การให้บริการด้านต่างๆ โดยการประยุกต์ใช้ความรู้แก่บุคคลอื่นๆ เพื่อสร้างความไว้วางใจจากนักกีฬา ดังที่ P4 บรรยายว่า “ด้านเวลาในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา ค่อนข้างมีระยะเวลาน้อยและระยะเวลาไม่ตรงกัน” เช่นเดียวกับ P3 กล่าวว่า “ด้านความรับผิดชอบการจัดสรรเวลาทั้งผู้รับคำปรึกษาและนักจิตวิทยาให้ระยะที่ตรงกัน ด้านความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาในระยะเวลาที่กำหนด” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A11 บรรยายว่า “ด้านเวลาไม่ตรงกันของนักจิตวิทยาการกีฬา หรือมาช้าทำให้นักกีฬาที่อยากหยุดพักผ่อนแต่ต้องมาฟังนักจิตวิทยาเป็นจำนวนชั่วโมง” และยังสอดคล้องกับ A5 กล่าวว่า “ความรับผิดชอบทางด้านเวลา เช่นอยากให้ง่ายก่อนซ้อม ถ้ามาหลังซ้อมอยากกินข้าว พักผ่อน ถ้ามาก่อนจะได้ฝึกและนำไปใช้ได้

เลย”นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องรับผิดชอบต่อการให้คำปรึกษาในกีฬานั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบรายการแข่งขัน โดยในการมาให้คำปรึกษาไม่ควรมาเป็นบางครั้ง แต่ควรจะมากับข้อมูลรอบตัวหรือพฤติกรรมเขาในชีวิตประจำวันหรือตอนซ้อม ตอนแข่ง หลังแข่งตามหลักการเป็นนักจิตวิทยา” เห็นได้จาก C3 กล่าวว่า “ความรับผิดชอบในเรื่องเวลา ในเรื่องของการทำจิตวิทยาถ้ามีเวลาเข้ามากับทีม บางทีไม่จำเป็นไปคุยคนเดียว บางทีไม่ต้องเป็นทีม ให้มาร่วมคุยตอนพักให้กำลังใจหรือสร้างแรงจูงใจ เป็นอย่างไรบ้าง สู้หน่อย เรื่องแค่นี้นักกีฬาก็ประทับใจ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ C5 ได้กล่าวเสริมว่า “ต้องมีความรับผิดชอบ ไม่ใช่ว่าไปแล้วไม่ต่อเนื่อง มาครั้งเดียวแล้วหายไปเลย ซึ่งถ้านักจิตวิทยาเข้ามารายการนี้แล้วชนะ รายการต่อไปนักกีฬาก็อยากให้นักจิตวิทยามาอีก เหมือนสร้างความมั่นใจกับนักกีฬาไปแล้ว”

2.3 มีเจตคติต่อการให้คำปรึกษา คือ ความคิด ความเชื่อและความรู้สึกที่ดีต่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ยอมรับความเข้าใจธรรมชาติบุคคล มีเจตคติที่ดีต่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาความสามารถให้ดีขึ้น ดังที่ P1 กล่าวว่า “มีความมุ่งมั่นที่อยากที่จะเป็นนักจิตวิทยา เพราะการให้คำปรึกษาต้องใช้เวลานาน และต้องมีความจริงใจในการที่ช่วยเหลือนักกีฬาอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะมีโอกาสหรือปัญหาต้องเข้าใจในบริบทการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา ส่วนนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการเป็นนักจิตวิทยา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความใส่ใจและมีทัศนคติในการให้คำปรึกษาที่ดี เพราะทางจิตวิทยาไม่สามารถจับต้องได้ เราทำไปแล้วสร้างตัวตนของตนเองให้เข้มแข็งมากขึ้น ส่วนที่ดี เราดีขึ้นถ้าไม่ดีก็น้อยลง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 บรรยายว่า “ต้องยอมรับของคนในลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องมีความรู้สึกดีๆ หรือนักกีฬาและสร้างทัศนคติที่ดีของนักจิตวิทยาในการให้คำปรึกษา มีหน้าที่ในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา บางครั้งนักจิตวิทยาก็ต้องปรับเปลี่ยนให้ได้”

2.4 มีความมั่นใจในตนเอง คือ นักจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพต้องมีความมั่นใจในตนเองยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแยกแยะความคิดเห็นของตนเองที่แตกต่างจากนักกีฬา มีอารมณ์ที่มั่นคง มีใจเมตตาช่วยเหลือด้วยความจริงใจ ให้กำลังใจกับนักกีฬา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา มีความเป็นมิตรและมีความอบอุ่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะสร้างความเชื่อมั่นตนเองและไว้วางใจต่อนักกีฬา ดังที่ P5 กล่าวว่า “ในการสร้างสัมพันธภาพและต้องมีความมั่นใจในตนเองก่อน จึงทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในนักจิตวิทยา ทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายและทำให้สามารถบอกเรื่องราวต่างๆ ในการแก้ไข” ดังที่ P2 ได้ระบุว่า “ตัวชี้วัดทางด้านนักกีฬามีความเชื่อมั่น ศรัทธาและนำไปใช้ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ” ซึ่งสอดคล้องกับ

ความคิดเห็นของ A13 ที่กล่าวว่า “มีความมั่นใจในตนเอง สร้างแรงจูงใจแล้วนำไปปฏิบัติตาม แล้วเกิดประสิทธิภาพในการแข่งขัน ระหว่างการซ้อม เราต้องมีการฝึกก่อนที่จะมีการแข่งขันจริง ทักษะจิตใจ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 บรรยายว่า “ในการสร้างความมั่นใจตนเองของนักจิตวิทยา คือ ต้องมี เคสกรณีศึกษา ไปเจอปัญหา ไปเจอสถานการณ์มาเยอะๆ รวมทั้งต้องศึกษาเรียนรู้จากหลักเกณฑ์และหลักการ มาใช้วิเคราะห์ประเมินคนนี้เป็นแบบนี้”

2.5 มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้าสถานการณ์ คือ รูปแบบวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับตนเอง นักจิตวิทยาควรยอมรับความจริงที่ไม่มีวิธีการใดถูกต้องเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ แต่นักจิตวิทยาควรมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้าสถานการณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาไม่ควรยึดติดอยู่ในกรอบทฤษฎีการให้คำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายแต่ควรนำแนวคิดทฤษฎีมาใช้จนสามารถปรับเข้ากับสถานการณ์การให้คำปรึกษา ดังที่ P4 กล่าวว่า “มีความรู้ทางด้านทักษะทฤษฎี และศาสตร์การให้คำปรึกษาต้องมีความแม่นยำประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์ที่แตกต่างกัน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A14 ที่กล่าวว่า “ในสถานการณ์นักจิตวิทยาเจอสถานการณ์ ต้องมีการพลิกแพลงต่อสถานการณ์ในการแข่งขันและปรับตัวเข้าสถานการณ์ให้ได้ เพราะแต่ละคนมาให้คำปรึกษาที่ฟ้า เทคนิคไม่เหมือนกัน” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “การเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์เหมือนหมอี่มาตรวจโรค (เป็นโรคอะไร) มันเป็นสิ่งสำคัญมาก คือนักจิตวิทยาต้องรู้ก่อนว่าคนนี้เป็นอะไรกันแน่ จุดบกพร่องหรือปัญหาเราต้องรักษาเขาหรือดูแลอย่างไร โดยดูสถานการณ์ในขณะนั้น”

2.6 มีมิตรภาพและความไว้วางใจ/เชื่อถือ คือ นักจิตวิทยามีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ในทีม เพื่อนร่วมงาน โค้ช ผู้บริหาร โดยแสดงออกสื่อสารด้วยความจริงใจเป็นมิตร ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความไว้วางใจ มีความอุ่นใจ และเชื่อถือในการให้คำปรึกษากับนักจิตวิทยาการกีฬา ดังที่ P3 กล่าวว่า “มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ต้องมีความเข้าใจและสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย กระบวนการนี้ต้องเป็นการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา เช่น คนช่างสังเกต จดจำและสามารถนำมาวิเคราะห์ ประมวลผลเก็บรวบรวมได้ และต้องรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของนักกีฬาที่ให้คำปรึกษา เมื่อเข้าใจธรรมชาติของคนว่าคนต้องมีการแตกต่างกันก็จะทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน” เช่นเดียวกับ P5 “มีการสร้างความสัมพันธ์ภาพ มีความเข้าใจคนอื่นเข้าใจความเป็นมนุษย์และมีความสัมพันธ์ที่ดี” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “ความไว้วางใจและเชื่อถือนักจิตวิทยา ต้องเป็นรูปแบบเป็นเพื่อนคู่คิดแล้วหาคำตอบและนักจิตวิทยาก็ต้องนำไปประยุกต์ใช้จะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องกลับมาแก้ไขใหม่นั้นละคือนักจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ” เห็นได้จาก A2 ได้กล่าวเสริมว่า

“นักจิตวิทยาต้องสร้างความไว้วางใจ เชื่อถือ เช่น นักจิตวิทยาไม่มีเวลามาให้คำปรึกษาในช่วงที่สำคัญและเพื่อนในทีมไม่รับฟังนักจิตวิทยา” ซึ่งสอดคล้องกับ A4 ได้กล่าวว่า “บางครั้งอายุที่จะพูดความจริงหรือเราไม่เล่าความจริงทั้งหมด ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด เกิดตอนไม่เชื่อใจในตอนแรก แต่ตอนนี้เชื่อถือและไว้วางใจมาก” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A10 ได้กล่าวเสริมว่า “ในการสร้างความเชื่อถือนักจิตวิทยาการกีฬา ต้องฝึกว่าทำแล้วได้จริง เช่น การปรับความคิดของเรา ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา และการสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย” และยังสอดคล้องกับ A14 ได้ระบุว่า “ในการให้คำปรึกษานั้น สิ่งสำคัญ คือ นักจิตวิทยาการกีฬาและนักกีฬาต้องมีความเชื่อใจซึ่งกันและกัน” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “คุณลักษณะจริงๆ ในส่วนของนักจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือ ผมว่าสำคัญที่สุดอยู่ที่ความเชื่อใจ ความเชื่อใจของนักกีฬาเพราะบางเรื่องนักกีฬาเขาจะเปิดมาได้อยู่ดีๆ เจอหน้ากัน คงไม่เปิด มันต้องอาศัยเวลาพอสมควร อาศัยความเชื่อใจในเรื่องของการพูดคุย” เห็นได้จาก C5 กล่าวว่า “ทำให้นักกีฬามีความเชื่อถือ คำพูดต้องหนักแน่นต้องมีประสิทธิภาพและพูดในทางที่ถูกพูดในทางที่เป็นไปได้ บางทีพูดไปทำไม่ได้และกิริยาท่าทาง โดยต้องทำให้ทีมมีความเชื่อใจ”

2.7 มีความอดทน/การทุ่มเทในการให้คำปรึกษา คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้นักกีฬาปรับวิธีการคิดต้องใช้เวลาหรือบางครั้งอาจใช้เวลานาน โดยมีเป้าหมายให้ชัดเจน และทำให้นักกีฬาพัฒนาความสามารถดีขึ้น ดังที่ P1 กล่าวว่า “ทุกคนต้องเข้าใจและเห็นความสำคัญของการให้คำปรึกษาก่อน หน่วยงานหรือองค์กรต้องมีการสนับสนุนและเข้าใจในจิตวิทยา ส่วนนักจิตวิทยาต้องมีความมุ่งมั่นทุ่มเท อดทนและตั้งใจในการให้คำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬา ต้องมีการทุ่มเทใส่ใจ ในการให้คำปรึกษาอย่างมีความมุ่งมั่นในการเป็นนักจิตวิทยา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “ต้องมีเวลากับนักกีฬา ต้องรู้นิสัยใจคอของนักกีฬาแต่ละคนว่าเขาเป็นอย่างไรปัญหาแต่ละอย่าง เช่น ปัญหาช่วงการซ้อม การแข่งขัน เรื่องการพักผ่อน ชีวิตประจำวัน คือแทบจะต้องรู้พอๆกันกับโค้ช” เห็นได้จาก C2 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความทุ่มเทกับกีฬาที่ให้คำปรึกษาและต้องอยู่กับทีมกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ C3 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาควรปฏิบัติ ในเรื่องการพัฒนาตนเองให้ชัดเจนขึ้น เพราะบางครั้งนักจิตวิทยาเข้าไปในทีมกีฬา ในเวลา และควรทุ่มเทให้คำปรึกษาพอสมควร”

2.8 มีศรัทธาในวิชาชีพนักจิตวิทยา คือ นักจิตวิทยาจะต้องพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุด เป็นที่ยอมรับความสามารถทั้งข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตนเอง ความซื่อสัตย์จะต้องตระหนักและมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อตรง

ยุติธรรม ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นวิทยาศาสตร์จะต้องรับผิดชอบในการปกปิด และรักษาข้อมูลการให้คำปรึกษาอย่างเป็นความลับ มีการเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น ต้องเห็นคุณค่าความเป็นคนของผู้อื่น โดยการเคารพความเป็นส่วนตัว ความมุ่งมั่นและอัตลักษณ์ทางจิตใจ ต้องมีการยึดหลักการรักษามลประโยชน์สูงสุดและทำให้เกิดความปลอดภัยของผู้รับคำปรึกษา ต้องมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นศาสตร์เฉพาะทั้งการเผยแพร่ความรู้ การให้คำปรึกษา และการประยุกต์ใช้ความรู้แก่บุคคลอื่นๆ ดังที่ P2 กล่าวว่า “การสร้างความรู้ศรัทธาให้กับนักกีฬา นักจิตวิทยาควรศรัทธาในวิชาชีพตนเองก่อน แล้วนักกีฬาก็จะศรัทธาในตัวนักจิตวิทยา ยอมรับที่จะฝึกฝนในแบบฝึกที่ประยุกต์เข้ากับกีฬา ความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาความหลากหลายของแบบฝึกให้ตรงประเด็นสำหรับนักกีฬา เช่น จินตภาพ แบบฝึกบางอย่างต้องเข้าใจ เข้าถึงนักกีฬา” เช่นเดียวกับ P4 กล่าวว่า “ด้านความเชื่อมั่นในตนเองและศรัทธาในวิชาชีพที่ตนเรียนมา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A4 ที่กล่าวว่า “ความเข้าใจในกีฬาที่ให้คำปรึกษา มีศรัทธาในการเป็นนักจิตวิทยาต้องรู้จักการวิธีการพูดคุย ช่วยเราได้สามารถเปลี่ยนทัศนคติของเราได้ ตอนนั้นมีปัญหาในตอนแข่งขัน เขาสามารถพูดแค่ 2-3 ประโยค ก็จะสามารถดึงเรากลับมาอยู่กับเกมได้” ดังที่ A6 ได้ระบุว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาคควรมีองค์ความรู้ ความคิด คำพูดแบบสร้างสรรค์ พูดให้มีจุดมุ่งหมาย ทั้งหมดนี้ทำให้นักกีฬามีความศรัทธาในตัววิชาชีพนักจิตวิทยาการกีฬา” และยังสอดคล้องกับ A10 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาคควรมีความศรัทธาในวิชาชีพของตนเอง เชื่อถือได้ และการให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติได้จริง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องทำงานกับนักกีฬาต้องมีใจรักศรัทธาด้านวิชาชีพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องรับผิดชอบต่อทีม โดยเฉพาะต้องสละเวลาเรื่องส่วนตัว”

2.9 มีการสื่อสารที่ชัดเจน คือ เป็นความสามารถของนักจิตวิทยาที่จะทำให้นักกีฬามีความกระจ่างชัดในคำพูดและการให้คำปรึกษาของตนเอง ซึ่งสามารถเอื้ออำนวยให้นักกีฬาสนทนาและเกิดความชัดเจนในการให้คำปรึกษา ในการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา มากขึ้น ซึ่ง P4 กล่าวว่า “คุณลักษณะนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีนั้น ควรมีทักษะ การใช้คำพูด การสื่อสารที่ชัดเจนพูดจาด้วยไพเราะ และจะทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A5 ที่กล่าวว่า “คุณลักษณะสำคัญของนักจิตวิทยาต้องเป็นคนคิดบวก พูดโน้มน้าวได้เก่งและที่สำคัญก็คือมีการสื่อสารที่ชัดเจนโดยให้นักกีฬาเข้าใจไม่ใช่คำศัพท์ทางทฤษฎีมากเกินไป” เช่นเดียวกับ A2 ระบุว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาคควรมีการสื่อสารและทำความเข้าใจชัดเจนในแต่ละบุคคล” ดังที่ A3 ได้กล่าวว่า “คำพูดเข้าใจง่ายในการสื่อสาร ใช้ภาษาเรียบง่ายเป็นกันเอง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 ได้กล่าวเสริมว่า “การสื่อสารในการใช้ภาษาหรือศัพท์ทางการกีฬาที่นักกีฬาเข้าใจง่าย ถ้า

ใช้ศัพท์ที่ยากเกินความเข้าใจก็อาจทำให้นักกีฬาไม่เข้าใจความหมายเวลาที่นักจิตวิทยามาให้คำปรึกษา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องพูดคุยกะเก่ง คือ สื่อสารชัดเจนแล้วก็ดูสมูท เข้าถึงทำให้นักกีฬาเขาเปิดนะ ดูอบอุ่น ดูน่าเชื่อถือ เป็นมิตร ไม่ใช่มาแล้วดูซีเรียส เวลาที่จะพูดอะไรเขาไม่กลัวพูดหมดหรือเวลาเจอปัญหาอะไรนักกีฬาจะพูดน้อยแล้วถ้าการสื่อสารไม่ชัดเจนอีกยังไม่เข้าใจกัน”

2.10 มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬา คือ นักจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษานั้น ไม่มีประสบการณ์ในการฝึกซ้อม เป็นนักกีฬาและแข่งขันกีฬา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาในการให้คำปรึกษาได้ เช่นเดียวกับ นักจิตวิทยาที่ไม่เข้าใจหลักการทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาถ้าเคยเป็นนักกีฬามาก่อนจะเข้าใจถึงความรู้สึก นิสัย ซึ่งจะทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา โดยการเรียกสติสมาธิของนักกีฬาในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A1 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องเข้าใจเบื้องต้นของกีฬาที่ให้คำปรึกษาหรือเป็นนักกีฬามาก่อน เขาจะสามารถบอกให้นักกีฬาเข้าใจถึงจุดประสงค์ที่เข้าใจง่าย แต่ถ้าไม่เป็นนักกีฬาควรหาความรู้เพิ่มเติมในด้านกีฬาให้คำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A2 “นักจิตวิทยาควรมีความสามารถทางด้านกีฬาและทำความเข้าใจให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ในกระบวนการที่นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาหรือเป็นนักกีฬา จะทำให้เข้าใจในตัวนักกีฬา ปัญหาของกีฬาเป็นยังไง ปัญหา สภาพร่างกายก่อนแข่ง ระหว่างแข่ง ก่อนซ้อม ระหว่างซ้อม เพราะแต่ละช่วงก็ไม่เหมือนกัน”

3. ด้านการให้คำปรึกษา ประกอบไปด้วย 12 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

3.1 กระบวนการให้คำปรึกษา คือ กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นการดำเนินการของผู้ให้คำปรึกษาที่มีขั้นตอนในการดำเนินการ เพื่อมุ่งพัฒนา แก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นต้องกำหนดกรอบเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับได้ ซึ่งในบางครั้งการกำหนดขั้นตอนอาจจะไม่ต้องตายตัวตามที่ตั้งไว้ก็ได้ แต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามสภาพของผู้รับคำปรึกษาแล้วแต่ละกรณีไป ตามความเห็นสมควรของผู้ให้คำปรึกษา ดังที่ P4 กล่าวว่า “กระบวนการให้คำปรึกษาที่ดีทางด้านเทคนิคพื้นฐานต่างๆ เช่น การพูด การฟัง ในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยา ต้องมีการมองปัญหาให้ออก มีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไรและใช้เทคนิควิธีใดในการแก้ปัญหา” เช่นเดียวกับ P1 ได้กล่าวว่า “การไม่เข้าใจหลักการการให้คำปรึกษาที่แท้จริง เช่น การชี้นำ ชี้แนะ ด้านอารมณ์หรือความรู้สึก” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A12 ที่กล่าวว่า “กระบวนการให้คำปรึกษาควรมีกระบวนการรับฟัง ซึ่งเป็น

ลักษณะของนักจิตวิทยาพอฟังแล้วนำมาย่อยหรือการวิเคราะห์ ในรูปแบบไหน แบบพื้นฐานตนเอง แบบพื้นฐานนักกีฬาหรือทางองค์ความรู้และนำไปหากระบวนการในแก้ปัญหานั้นแหละคือกระบวนการ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “กระบวนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ นอกจากความรู้ความสามารถ การปฏิสัมพันธ์ การเข้าหานักกีฬา วิธีการกระบวนการ ขั้นตอน ในการให้คำปรึกษา” เห็นได้จาก C2 กล่าวว่า “รู้ถึงขั้นตอน กระบวนการในการให้คำปรึกษาในการนำมาใช้กับนักกีฬา ซึ่งกระบวนการจะไม่เหมือนกัน เพราะพฤติกรรมไม่เหมือนกัน”

3.2 การใช้เทคโนโลยีช่วยให้คำปรึกษา คือ การนำองค์ความรู้ เทคนิคทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการให้คำปรึกษาด้วยการสร้าง เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพที่ดี และช่วยเพิ่มความสามารถให้นักกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพและให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้น ดังที่ P4 กล่าวว่า “ในการให้คำปรึกษาในยุคนี้อาจจะต้องใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร ในการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ นักจิตวิทยามีประสิทธิภาพมากขึ้นในปัจจุบันและอนาคต” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A15 ที่กล่าวว่า “การให้คำปรึกษาที่ดีนักจิตวิทยาควรใช้การสื่อสารโดยใช้เทคโนโลยีในการคุย Line, Facebook ที่ทำให้เราคุยได้ง่ายขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A7 ได้กล่าวเสริมว่า “ถ้านักจิตวิทยาเวลาไม่ตรงกัน นักกีฬาก็จะใช้ Line, Internet, Facebook ในการพูดคุยกัน แต่ต้องไว้วางใจก่อน” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความทันสมัยโดยการใช้ คุย Line, Internet ในการหาข้อมูลและนำมาสื่อสารกับนักกีฬา เช่น บางทีเก็บตัวนักกีฬาไกลๆ เก็บตัวต่างประเทศและบางครั้งเวลาไม่ตรงกัน นักจิตวิทยาการกีฬาคงหาวิธีในการให้คำปรึกษาหรือในการสื่อสารกับนักกีฬาให้ทันสมัยมากขึ้น” เช่นเดียวกับ C5 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องให้คำปรึกษาโดยใช้สื่อออนไลน์เป็น เช่น Youtube, Line, Internet ซึ่งตรงกับยุคนี้”

3.3 ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา คือ นักจิตวิทยาต้องมีความสามารถในการใช้ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา เพื่อแก้ไขปัญหาและเพิ่มความสามารถนักกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะที่จะให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้ ทักษะการฟัง ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการทวนความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก ทักษะเจียบ ทักษะการทำให้กระจ่าง ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการพิจารณาอย่างสมเหตุสมผล ดังที่ P1 กล่าวว่า “หลักของการทักษะทางด้านการให้คำปรึกษาคือ ไม่ควรชี้แนะ นักกีฬาต้องมีการรับรู้อารมณ์และหาวิธีคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ด้านการเข้าถึงนักกีฬาอย่างชัดเจน และอยากให้มีการพูดคุยซึ่งกันและกันในการทำงานเป็นนักจิตวิทยา” เช่นเดียวกับ P5 กล่าวว่า “เป็นคนที่ใช้

ทักษะในการให้คำปรึกษาได้ดี โดยวัตถุประสงค์เพื่อให้คนที่เราพูดคุยด้วยเกิดการเรียนรู้เกิดทักษะ และเกิดความเข้าใจยอมรับในสิ่งในตนเองพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A6 ที่กล่าวว่า “คุณลักษณะของการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการ กีฬา คือด้านการฟังของนักกีฬา ด้านความเข้าใจในการให้คำปรึกษา ด้านกิริยา ภาษาในการ ตีความ ซึ่งเป็นทักษะการให้คำปรึกษา เช่น น้ำเสียงในการพูด เพื่อให้เราเคลิ้มและรับรู้ได้ ฟังแบบ โน้มน้าวจิตใจ ชี้ทางเลือกและรับรู้ทำให้สบายใจขึ้นได้ พอเรามีปัญหาเขาสามารถสร้างแรงจูงใจ การนั่งคุยเป็นกันเองโดยพูดปัญหาที่มีและแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี” เห็นได้จาก A8 ได้ระบุว่า “สามารถรับฟังปัญหาที่นักกีฬาจะถาม การตอบคำถาม สามารถมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา แนะนำให้กับนักกีฬา ทำให้เรามีความไว้วางใจในการตอบคำถามกับนักจิตวิทยาได้และการพูดจา น้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเชื่อถือ คำพูดเป็นกันเอง” เช่นเดียวกับ A11 กล่าวว่า “ทักษะการให้ คำปรึกษา ในด้านการสื่อสารทางด้านสายตาที่ทำให้นักกีฬาเข้าถึงได้ประสิทธิภาพที่ทำให้ นักจิตวิทยาเกิดการคิดสร้างสรรค์และเข้าถึง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A12 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาควรมีทักษะการฟังที่ดี และแก้ไขได้อย่างไร” นอกจากนี้สอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาต้องเป็นมีความเข้าใจในนักกีฬา ความรู้สึกที่ไว้นักกีฬาคอนนี้ ต้องใช้แบบนี้ รูปแบบนี้ในการคุย รูปแบบนี้ในการฝึกให้เขาหรือเป็นคำบางคำ บางคนก็ใช้แค่ คำพูดสื่อสารชัดเจน ถูกจุดที่ทำให้เขารู้สึกดีขึ้นมาได้หรือทำให้นักกีฬาผ่อนคลายขึ้นมาได้แล้วก็ การฝึกแบบฝึกที่เห็นผล แล้วก็ไม่ได้เวลานานมาก”

3.4 การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง คือ ต้องมีความเข้าใจ และยอมรับความเป็นตัวของตนเอง สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง เทคนิคที่ใช้จะต้องยอมรับฟัง ด้วยความตั้งใจ เคารพในสิทธิ การสร้างกำลังใจและเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา จะต้อง มีเทคนิคเพื่อให้สำรวจตนเอง เพื่อให้เข้าใจและยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง การสร้าง สัมพันธภาพ และสรุปที่ได้ จะต้องสร้างบรรยากาศเพื่อให้สะท้อนความรู้สึก เพื่อจะให้เข้าใจ ประสบการณ์ ดังที่ P5 กล่าวว่า “ตัวชี้วัดที่สำคัญก็คือการให้คำปรึกษา โดยให้นักกีฬาเป็นคนเลือก ไม่ชี้แนะ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาออกไปด้วยความรู้สึก โปร่งโล่งสบายและสามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเองก็จะถือว่าเป็นตัวชี้วัดที่ดีในการให้คำปรึกษา” เช่นเดียวกับ P1 กล่าวว่า “นักกีฬามีการ เข้าใจตนเองและรู้วิธีแก้ไขตนเองด้วยตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาคือต้องใช้กระบวนการไม่เหมือนกัน เพราะเนื่องจากนักกีฬาว่าอยู่ในระดับไหน โดยขึ้นอยู่กับนักกีฬา เช่น นักกีฬาระดับเยาวชน นักกีฬาระดับอาชีพ ซึ่งนักจิตวิทยาต้องขึ้นอยู่กับ นักกีฬาในการเลือกใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาด้วย” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า

“นักจิตวิทยาควรยึดหลักนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง เช่น การเข้าหานักกีฬา ถ้าบางคนอึดื้อค่อนข้างสูงก็จะถือว่าตัวเองเก่ง พอเข้าหานักกีฬาก็จะถูกต่อต้าน สำหรับนักกีฬาถ้านักจิตวิทยาทำตัวใหญ่กว่าเขา นักกีฬาก็จะไม่ให้ความสนิทด้วย ต้องพยายามลดอึดื้อลงมาอยู่ระดับเดียวกับหรือนักกีฬาก็เป็นศูนย์กลาง”

3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยา นักกีฬา และโค้ช คือ การทำหน้าที่นักจิตวิทยา โค้ช และนักกีฬา เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในส่วนบุคคลหรือทีม ในการช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ และความเชื่อมั่น ในการอยู่ร่วมกันหรือการทำกิจกรรมใดๆ เพียงลำพัง ดังนั้นนักจิตวิทยาต้องทำหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดศักยภาพที่ดีและพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มประสิทธิภาพ ดังที่ P2 กล่าวว่า “ทีมงานต้องมีการสนับสนุนนักจิตวิทยา ตัวผู้ฝึกสอนต้องเห็นความสำคัญของนักจิตวิทยา โดยการสร้างความสัมพันธ์กันเพื่อพัฒนานักกีฬาไปสู่ความสำเร็จ” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A6 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรสร้างความสัมพันธ์ในทีมงานของกีฬาที่ให้คำปรึกษาและความรู้สึกดีในการให้คำปรึกษา ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของทีมที่ขาดไม่ได้” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 ได้กล่าวเสริมว่า “เพื่อนรวมทีมทุกคนรวมถึงโค้ช สตาฟโค้ช ทีมงานทุกคน เช่น การเข้าใจการพูดกันในทีม” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “การทำงานเป็นทีม โค้ชก็ต้องคุยกับนักกีฬานักจิตวิทยาต้องคุยกับโค้ช เพราะบางทีการเชื่อมต่อระบบข้อมูลของทั้งสอง ให้ความสำคัญมาก คนนี้เกิดปัญหาอย่างนี้เราก็ต้องทำงานเป็นทีมเพราะว่ากระบวนการทั้งหมดไม่ได้ตกอยู่ที่ผู้สอนนักกีฬาหรือนักจิตวิทยา แต่เราต้องสร้างสัมพันธ์ในทีมและช่วยเหลือนักกีฬา” เห็นได้จาก C4 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในทีม เช่น สมาคม ทีมงานโค้ช ตัวนักกีฬา”

3.6 การเข้าถึงความรู้สึก ความคิด ความต้องการ คือ การที่นักจิตวิทยาสามารถพบสิ่งที่นักกีฬาสื่อสาร ทั้งภาษาพูดและภาษากาย จะทำให้นักจิตวิทยาเข้าถึงความต้องการของนักกีฬาด้วยการเลือกและปรับวิธีการกลวิธีในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการสังเกตพฤติกรรมในด้าน สีหน้า แววตา น้ำเสียงที่พูดออกมา ต้องศึกษาพื้นฐานความคิดของนักกีฬา บุคลิกภาพ ลักษณะพื้นฐานในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ต้องมีการวิเคราะห์ความต้องการของนักกีฬา เช่น ความชอบ ความแตกต่างโดยมีการปรับวิธีการคิดของนักกีฬา” เช่นเดียวกับ P2 ได้กล่าวว่า “ให้นักกีฬามีแนวคิดและทัศนคติในการจัดการความคิด รวมทั้งหลักความคิด” ดังที่ P4 ระบุว่า “ในด้านสภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถปรับความรู้สึกเข้ากับคนอื่นได้ดี” ยังสอดคล้องกับ P1 ได้กล่าวว่า “การฟังให้เป็น โดยตีความรู้สึกให้เป็น บางครั้งสิ่งที่เขาพูดกับสิ่งที่เขาปฏิบัติไม่สามารถที่จะไปด้วยกันได้ รู้สาเหตุที่ชัดเจนและความ

ต้องการของนักกีฬาว่าจริงแท้ต้องการสิ่งใดและวิธีการวางแผนอย่างไรโดยสรุป แต่ต้องเข้าใจทางด้านอารมณ์ ฟังจับอารมณ์หาวิธีการแก้ไข โดยการสะท้อนจากนักกีฬาเอง” และยังสอดคล้องกับ P5 ได้แสดงความคิดเห็นว่า “การที่ทำให้คนที่เข้ามาปรึกษาเราเกิดความกระฉับ ชัดเจนในความต้องการของเขาและสามารถจัดการด้วยตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A13 ที่กล่าวว่า “รู้ถึงสภาพจิตใจของนักกีฬา เข้าถึงความรู้สึกของนักกีฬา รู้ถึงปัญหาที่นักกีฬาไปเจอในขณะการแข่งขัน เช่น ในด้านการกีฬา หรือการแข่งขัน นักจิตวิทยามีการเปลี่ยนความคิดนักกีฬาในเชิงบวก การสร้างแรงจูงใจ” ดังที่ A7 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาเข้าใจในความรู้สึก ความคิด ความต้องการในเรื่องความกังวลในการลงแข่ง การเตรียมพร้อมก่อนลงแข่งขัน การตื่นเต้น ในเรื่องความเครียด กลัวแพ้ จิตใจกังวลว่าจะแพ้” เห็นได้จาก A14 ได้ระบุว่า “การเข้าใจในกีฬาที่ให้คำปรึกษาและเรียนรู้ชีวิตของการเป็นนักกีฬา เช่น ความรู้สึกของนักกีฬา ดีใจ เสียใจ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A15 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาสร้างความรู้สึกให้เรารู้สึกดี สร้างความมั่นใจ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “องค์ประกอบในการให้คำปรึกษา น่าจะเป็นเข้าใจนักกีฬา ความต้องการและความรู้สึก เช่น การที่จะช่วยนักกีฬาให้มีการผ่อนคลายที่เร็วขึ้นมากขึ้นทันต่อเวลา ปรึกษาแบบทำอย่างไรที่ดีขึ้น ทำอย่างไรให้เขารู้สึกโล่งขึ้นหรือมีการฝึกฝนที่ทำให้เขามีการพัฒนาเรื่องกระบวนการให้เร็วขึ้น เพราะบางทีจิตวิทยามันก็ต้องฝึกเหมือนซ้อมก็ยิ่งฝึกเลย จิตวิทยาก็ต้องฝึกเหมือนกัน”

3.7 การเปิดรับ จริงใจ คือ การให้คำปรึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาต้องมีความจริงใจต่อกัน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ทำให้สายสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาไปอย่างราบรื่น มีความไว้วางใจและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ไม่เสแสร้ง ความคิด ประสบการณ์ตนเองออกมาไม่ปิดบังอำพรางทำให้เปิดรับจริงใจ ต่อนักจิตวิทยาการกีฬาและนักกีฬา ผู้กสัมพันธ์แน่นแฟ้นลักษณะมิตรแท้ ดังที่ P4 กล่าวว่า “สิ่งที่สำคัญในการให้คำปรึกษาคือ นักกีฬาต้องเปิดใจรับนักจิตวิทยาในการแก้ไขหรือพัฒนาตนเอง แต่如果不เปิดใจยอมรับการให้คำปรึกษาก็จะเกิดผลเสียต่อทีม เพราะนักกีฬาไม่นำไปปฏิบัติหรือแก้ไขตนเอง” เช่นเดียวกับ P5 กล่าวว่า “ด้านตัวนักกีฬาต้องมีใจเปิดกว้างและให้ความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A10 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องสร้างความศรัทธาเพื่อให้นักกีฬาเปิดรับนักจิตวิทยา ถ้าไม่รับนักกีฬาก็จะไม่นำไปปฏิบัติอย่างจริงจังและไม่สนใจในการฝึกทางจิตวิทยา” เห็นได้จาก A4 ได้กล่าวว่า “เหมือนนักกีฬายังไม่เปิดใจกับการเผชิญปัญหาในการยอมรับ เห็นผลทันทีในการเห็นปัญหาในด้านอื่นๆ ซึ่งนักจิตวิทยาพูดมาสามารถเปลี่ยนความคิดที่ดีขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A14 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาไม่แสดง

อารมณ์ไม่พอใจ ในขณะที่คำปรึกษา ทำให้เราไม่กล้าเปิดเผย” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “การเปิดรับ จริใจ ดูใสใจ เป็นมิตรให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายเวลาพูดอะไรก็ได้ เขาก็อาจจะยากหน่อยตรงที่ต้องหาจุดให้ตรงกันกับที่นักกีฬาต้องการ” เช่นเดียวกับ C2 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาที่มีมนุษยสัมพันธ์ ทำให้สนิทสนม ทำให้เขายอมเล่าเหตุการณ์ออกมา” และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ C3 ได้กล่าวเสริมว่า “การเปิดใจยอมรับการให้คำปรึกษาสำคัญมาก ซึ่งบางคนการยอมรับตัวเองในเรื่องของจิตวิทยาค่อนข้างยาก เพราะนักกีฬาบางคนขัดกับความรู้สึกของตนเอง บางครั้งเป็นเรื่องส่วนตัว นักกีฬาคิดว่าเป็นความลับ โดยทำให้นักจิตวิทยาเข้าไปช่วยแก้ไขค่อนข้างยาก”

3.8 การประเมินผลการให้คำปรึกษา คือ สามารถตระหนักในทักษะเฉพาะความสามารถของตนเอง สามารถประเมินว่าจะอะไรคือสิ่งที่คาดหวัง ยอมรับประสบการณ์ของตนเองทั้งแง่ลบและแง่บวก ซึ่งทำให้สามารถประเมินเป้าหมายที่เป็นจริง ดังที่ P4 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬามีกระบวนการประเมินในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ด้วยระบบและขั้นตอน ทำให้นักกีฬาแก้ปัญหาได้ถูกต้องตามเป้าหมาย เช่นเดียวกับ P3 กล่าวว่า “มีการประเมินผลทางจิตวิทยาโดยสิ่งสำคัญ คือ สามารถแก้ปัญหาและใช้ได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A2 ที่กล่าวว่า “การให้คำปรึกษาที่ดีต้องนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในการซ่อมและลงปฏิบัติการแข่งขันได้จริง ต้องเป็นคำปรึกษาที่ตรงกับสถานการณ์จริงและต้องมีการประเมินผลในการให้คำปรึกษาว่าใช้ได้จริงหรือไม่” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A9 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาการกีฬานำไปใช้กับนักกีฬาและประเมินผลการให้คำปรึกษา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาวิเคราะห์ได้ถูกทาง ในเรื่องพฤติกรรมหรือธรรมชาติของนักกีฬา โดยติดตามผลและประเมินผล คือ 1.หลังจากให้คำปรึกษาไปแล้ว 2.การติดตามข้อมูลที่แท้จริงของนักกีฬาว่าตรงไหม”

3.9 การสื่อความหมายที่ตรงประเด็น คือ นักจิตวิทยาสามารถสื่อความหมายกับนักกีฬาที่ชัดเจน ซึ่งเป็นการช่วยให้ไม่สับสนในความรู้สึกและประสบการณ์ อีกทั้งยังช่วยสำรวจปัญหาเหล่านั้นให้กระจ่างขึ้นอย่างตรงเป้าหมายในการสื่อความหมาย ดังที่ P5 กล่าวว่า “ทัศนคติกับการฟัง การรับรู้เรื่องราวการสื่อสารด้านภาษา ภาษาต้องมีความชัดเจนตรงประเด็น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A11 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาจะมีความชัดเจนทางด้านการสื่อสารที่ตรงประเด็น มีการโน้มน้าวจิตใจได้เก่งทำให้นักกีฬาพัฒนาตนเองได้” เห็นได้จาก A4 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาสื่อความหมายตรงจุดของปัญหาที่เราเผชิญอยู่ บางครั้งเราอยากได้คำปรึกษาไม่ใช่ต้องการคำกระตุ้นเหมือนเรามีเรื่องแล้วไปให้ฟัง โดยต้องเข้าใจกันในการสื่อสาร

ทำให้รู้ถึงความต้องการของนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “ในเรื่องการพูดตรงตามประเด็นที่เราต้องการ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาได้ปฏิบัติตามผลที่จะเกิดประสิทธิผล” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “การสื่อความหมายที่ต้องประเด็น จะทำให้การแก้ตรงจุด คนนี้ตื่นต้นจะมีวิธีการยังง่ วิธีการแก้ปัญหา เช่น ในกีฬาที่ตื่นต้นหรือนักกีฬาที่ซ้อมแล้วยังขาดเป้าหมายการกระตุ้นตนเอง ควรให้คำปรึกษาได้ตรงประเด็น”

3.10 สถานที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา คือ การให้คำปรึกษานอกสถานที่ที่ต้องการให้คำปรึกษามิดชิด เป็นสัดส่วน สงบ ไม่พลุกพล่าน ห้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่คับแคบจนเกินไป ไม่มีคนเดินผ่านขณะให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้เป็นส่วนตัวและสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ดังที่ P4 กล่าวว่า “ด้านสภาพแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษาหรือบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ต้องสบายๆ ไม่มีเสียงดัง สภาพอากาศที่ร้อน ซึ่งทำให้ไม่สามารถในการให้คำปรึกษา ได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A13 ที่กล่าวว่า “สถานที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เป็นส่วนตัว ทำให้กล้าพูดกล้าคุยได้แบบส่วนตัวช่วงเวลาที่เหมาะสม” ดังที่ A1 ได้กล่าวว่า “สภาพแวดล้อมในการพูดคุยด้านบรรยากาศในการพูดคุยกันตัวต่อตัว และมีความเป็นส่วนตัวมากกว่าก็จะสามารถเก็บความลับได้” เห็นได้จาก A2 ได้ระบุว่า “บรรยากาศในการให้คำปรึกษาต้องสบายๆ โดยเพื่อนร่วมทีมเข้าใจเราและทำงานโค้ชให้มาพบนักจิตวิทยา” เช่นเดียวกับ A5 กล่าวว่า “บรรยากาศและช่วงให้คำปรึกษา เช่น ถ้านักจิตวิทยามาช่วงซ้อมเสร็จ นักกีฬาจะเหนื่อยหิว อยากอาบน้ำทำให้เราไม่มีสมาธิในการฟัง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A6 ได้กล่าวเสริมว่า “บรรยากาศการฝึกทำสมาธิ ความเต็มที่ในการเล่นกีฬา ความมุ่งมั่นโดยการเสริมแรงมากขึ้น” และยังสอดคล้องกับ A8 กล่าวว่า “สถานที่ให้คำปรึกษา ไม่ควรมีคนพลุกพล่าน ควรเป็นห้องส่วนตัว” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “สถานที่ในการให้คำปรึกษา ถ้าบรรยากาศเียบนักกีฬาก็จะรู้สึกเป็นส่วนตัว เพราะบางครั้งนักกีฬาต้องการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวหรือนักจิตวิทยาต้องใช้สมาธิและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา แต่นักกีฬาบางคนก็มองว่าไม่ค่อยสำคัญ”

3.11 การวิเคราะห์สถานการณ์ได้ตรงและรวดเร็ว คือ นักจิตวิทยาต้องสามารถวิเคราะห์ความรู้สึก อารมณ์ ภาษากาย น้ำเสียง การออกทางสีหน้า การสื่อสาร ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ให้คำปรึกษาได้ในเวลาที่เหมาะสมและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกับสถานการณ์ ที่ทำให้นักกีฬามีความสบายใจหรือมีความสามารถมากขึ้น ดังที่ P5 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาจะต้องมีการวิเคราะห์ได้รวดเร็วในขณะการฝึกซ้อมขณะแข่งขัน และมีสถานการณ์มาแก้ไขในการให้คำปรึกษาใหม่ๆ” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A1 ที่กล่าวว่า “ควรจะอิง

สถานการณ์จริงและวิเคราะห์สถานการณ์ได้รวดเร็วมากที่สุด เพราะว่าเวลาที่เรaprกษาเราก้ปรึกษาในชีวิตจริง แต่ถ้ายกตัวอย่างและสามารถอธิบาย เราสามารถเก็บภาพได้มากที่สุดเราก้สามารถที่จะนำไปปรับให้ได้มากที่สุด” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “ทักษะกระบวนการ วิธีการ ปฏิสัมพันธ์ การประเมินผลสถานการณ์ได้ตรงประเมินและรวดเร็ว ก่อนเข้ารับการฝึกและหลังการแข่ง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา”

3.12 การเข้าถึงปัญหาได้เร็วและการถ่ายโยงความรู้สึก คือ นักจิตวิทยาต้องมีความเข้าใจถึงปัญหาและเข้าใจถึงความรู้สึกของนักกีฬาที่มาให้คำปรึกษา จะทำให้นักจิตวิทยาเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของนักกีฬา ซึ่งสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่นักกีฬาต้องการหรือปัญหาได้อย่างตรงจุดและรวดเร็ว ดังที่ P4 กล่าวว่า “การเข้าถึงปัญหาได้เร็ว ค้นหาปัญหาของผู้รับคำปรึกษาได้ไว เพื่อเราจะได้ศึกษาปัญหาและหาวิธีการแก้ไข โดยมีการวิเคราะห์ความต้องการของนักกีฬา นักจิตวิทยาไม่ควรมีการชี้นำต้องปล่อยให้ไปตามกระบวนการนักกีฬาทางด้านจิตวิทยาต้องมีการสรุปความได้อย่างตรงประเด็นและหาแนวทางแก้ไขได้เหมาะสม นำไปใช้ได้จริง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A3 ที่กล่าวว่า “เวลาที่เรากำลังอยู่ในการแข่งขันตอนที่ดีและไม่ดี เราไม่รู้จะพูดกับใครจะแก้ไขอย่างไร แต่นักจิตวิทยาเหมือนเป็นที่ระบายในปัญหาและเข้าใจในความรู้สึกของเรา โดยเขาจะคอยรับฟังในสิ่งที่เราพูด จะแนะนำให้เราลองปรับเปลี่ยนทัศนคติในการแข่งขันเวลาที่อยู่ในเกมปรับการปฏิบัติของเราไม่ให้ตื่นเต้น บางทีก็มีหลุดไปบ้าง ก็ดึงให้มีสมาธิกับการแข่งขันมากขึ้น” สอดคล้องกับคำกล่าวของ A15 ได้กล่าวเสริมว่า “ได้พูดคุยกับนักจิตวิทยาก่อนแข่งขัน โดยเข้าถึงปัญหาได้เร็วทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้มีความสามารถในการแข่งขันและประสบความสำเร็จ”นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “การหาข้อมูลพื้นฐาน คิดลักษณะแบบไหนเข้าถึงความรู้สึกได้ไว บางคนมาอยู่กับนักกีฬาแค่ระยะหนึ่งก็ไม่สามารถรู้ข้อมูลทั้งหมด ถ้ารู้จักและสามารถรวบรวมข้อมูลได้เร็วมากก็จะทำให้ความสามารถในประสบการณ์ของนักจิตวิทยา”

4. ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ประกอบไปด้วย 7 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

4.1 ความซื่อสัตย์ คือ จะต้องตระหนักและมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อตรง ยุติธรรม เคารพผู้อื่นไม่กล่าวอ้างที่เกินจริง ไม่ถูกต้อง บิดเบือน หลอกลวง และจะต้องรับผิดชอบในการปกปิดและรักษาข้อมูลการให้คำปรึกษาอย่างเป็นความลับ ดังที่ P1 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีด้านด้านความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเองมีความเคารพสิทธิของกันและกัน ไม่ควรถามนอกประเด็น ไม่นำข้อมูลเรื่องส่วนตัวของตนไปเผยแพร่กับนักกีฬาที่ให้คำปรึกษาท่านอื่น”ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A13 ที่กล่าวว่า “ความซื่อสัตย์ ไม่โกหก

ความจริงที่สามารถปฏิบัติได้ไม่ปิดบังเก็บข้อมูลของนักกีฬาเป็นความลับไม่เปิดเผย ไม่มีความลำเอียง พุดความจริง ให้คำปรึกษาเท่าเทียมเสมอภาค” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A12 ได้กล่าวเสริมว่า “คุณลักษณะของนักจิตวิทยา มีความซื่อตรงต่อนักกีฬา เช่น ถ้านักจิตวิทยาสร้างภาพว่าดีไม่มีปัญหา แล้วมันจะแก้ไขได้อย่างไร” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “หน้าที่ในความรับผิดชอบของนักจิตวิทยาสิ่งที่สำคัญคือ จะต้องมีความซื่อสัตย์ ต่อหน้าที่การเป็นนักจิตวิทยา คือ การช่วยแก้ไขปัญหาบกพร่องให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ พอดคิดแล้วก็ต้องทำอย่างเต็มใจและพัฒนาความสามารถอย่างจริงจัง” ซึ่งสอดคล้องกับ C5 กล่าวว่า “สิ่งสำคัญในการปฏิบัติในการให้คำปรึกษาคือจรรยาบรรณ โดยเฉพาะความซื่อสัตย์”

4.2 จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ การช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ความสามารถโดยจะต้องพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุด เป็นที่ยอมรับความสามารถทั้งข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตนเอง ดังที่ P5 กล่าวว่า “การทำหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งต้องประกอบไปด้วยการรวบรวมข้อมูลของนักกีฬาทุกอย่างต้องเป็นความลับกับนักกีฬาและต้องรักษาจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาไว้เพื่อเป็น ภาวะเยียบในการปฏิบัติของนักจิตวิทยา” เช่นเดียวกับ P4 ระบุว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาควรมีจรรยาบรรณในวิชาชีพและมีการเก็บความลับของนักกีฬาที่ตนเองพุดคุย” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A7 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีจรรยาบรรณในการเป็นนักจิตวิทยา เพราะจะมีภาวะเยียบวินัย เช่น สามารถเก็บความลับไม่ให้คนอื่นรู้ได้ ความเป็นมืออาชีพ ไม่ลำเอียง ให้คำปรึกษากับทุกคน มีวินัย ความเป็นระเบียบ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีการให้คำปรึกษานักกีฬาอย่างทั่วถึง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาไม่โกหก นำความจริงที่สามารถปฏิบัติได้ ไม่ปิดบัง เก็บข้อมูลของนักกีฬาเป็นความลับไม่นำไปเปิดเผย ไม่มีความลำเอียง ความซื่อสัตย์ พุดความจริง มีการให้คำปรึกษาอย่างเท่าเทียมกัน ทั้งหมดนี้เป็นจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “จรรยาบรรณ จริยธรรม และคุณธรรม เป็นสิ่งที่ประพฤติปฏิบัติในวิชาชีพในแต่ละคน เช่น นักจิตวิทยา สิ่งไหนที่นักกีฬอบอกว่าไม่เคยเล่าให้ใครฟัง ถ้าพุดไปแล้วมีผลต่อทีมก็ไม่สมควรพุดต่อสาธารณะ แต่ถ้าเกี่ยวกับเรื่องความสามารถของนักกีฬาต้องให้ใครรู้ ใครจะได้แก้ไขได้ถูกทาง” เห็นได้จาก C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาช่วยในเรื่องการแข่งขันและช่วยในการฝึกซ้อม แต่บางครั้งเขาจะมีปัญหาครอบครัวที่เข้ามากระทบกับนักกีฬาทั้งหมดนี้ นักจิตวิทยาต้องให้คำปรึกษาอย่างมีจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬาอย่างเคร่งครัด”

4.3 การเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น คือ ต้องเห็นคุณค่าความเป็นคนของผู้อื่นและการเคารพความเป็นส่วนตัว ความมุ่งมั่น อุดมการณ์ทางจิตใจ โดยต้องให้บริการโดยปราศจากความลำเอียงและกีดกันเนื่องจากปัจจัยเหล่านี้และต้องไม่ยอมรับหรือปฏิเสธการให้คำปรึกษาเนื่องจากเหตุผลหรือปัจจัยภายนอกอื่นๆ ดังที่ P5 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาควรมีความจริงใจและเคารพสิทธิกับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา ให้เกียรติกับผู้อื่น ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และเป็นคนที่จิตใจกว้างขวางรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A11 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาและนักกีฬาต้องมีความเคารพซึ่งกันและกันในการให้คำปรึกษา แสดงตัวตนที่เป็นจริง มีความรู้สึกที่ชัดเจนและไม่กล่าวหาโทษคนอื่น” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาช่วยเรื่องการแข่งขัน แล้วก็ช่วยเรื่องการฝึกซ้อมด้วย เพราะบางครั้งเขาจะมีปัญหาครอบครัวที่เข้ามากระทบกับเขา แต่ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาต้องเคารพสิทธิ์การตัดสินใจของนักกีฬา”

4.4 ปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์ คือ นักจิตวิทยาการกีฬาของต้องไม่เรียกร้อยหรือแสวงหาประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ จากผู้ขอคำปรึกษาหรือแลกเปลี่ยนผลประโยชน์จากการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษา ดังที่ P1 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีความเชื่อมั่นในวิชาชีพของตน และเห็นความสำคัญของการให้คำปรึกษาก่อน โดยไม่เห็นกับเงินที่ได้จากหน่วยงานองค์กรหรือผู้ปกครองในการสนับสนุนนักจิตวิทยาในการดูนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A15 ที่กล่าวว่า “แนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่หาผลประโยชน์กับนักกีฬา เช่น ไม่นำเรื่องที่ดี ไปปรับเปลี่ยนในทางลบ เพราะนักกีฬาคนนั้นมาให้คำปรึกษาอาจเป็นคู่แข่งกันในการเป็นตัวจริง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A12 ได้กล่าวเสริมว่า “นักจิตวิทยาไม่ควร เลือกแต่นักกีฬาที่เก่ง ควรเลือกนักกีฬาที่กำลังพัฒนาตนเอง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาไม่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่เป็นซูเปอร์สตาร์ของทีมกีฬาอย่างเดียว แต่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่ไม่เป็นความหวังของทีมบ้าง เพื่อจะได้พัฒนาและจะได้ไม่มองถึงผลประโยชน์ทางชื่อเสียง”

4.5 การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ คือนักจิตวิทยาการกีฬาควรต้องรักษาความลับสูงสุด หากต้องให้คำปรึกษา หรือเปลี่ยนแปลงและแก้ไขข้อขัดแย้งนั้น การลดและถอดจากบทบาทการเป็นที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาได้อย่างเหมาะสม ข้อมูลต่างๆ ส่วนตัวจะต้องรักษาให้เป็นความลับ ดังที่ P2 กล่าวว่า “จริยธรรมด้านการเคารพสิทธิมนุษยชน ด้วยการเก็บรักษาความลับของนักกีฬาไม่ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างนักกีฬา ทีมงาน เพราะบางเรื่องที่นักกีฬาให้คำปรึกษานั้น เป็นเรื่องที่เขาไม่กล้าพูดกับคนอื่น ถ้าความลับหลุดออกมาจะทำให้

นักกีฬาหมดความเชื่อถือในตัวนักกีฬา” เช่นเดียวกับ P3 กล่าวว่า “โดยให้ความสำคัญของ นักจิตวิทยาการกีฬาในการรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A2 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการเก็บความลับของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยายกย่องว่านักกีฬา สามารถปรึกษาได้ทุกอย่าง อาจจะเป็นเรื่องที่เรายังไม่อยากบอกใคร” เห็นได้จาก A4 ได้ระบุว่า “การ ให้คำปรึกษาเป็นส่วนตัว ดีกว่ามีคนอื่นนั่งอยู่ด้วย เก็บเรื่องของนักกีฬาเป็นความลับ คือ ไม่เอา ปัญหาของเราไม่พูดต่อกับใคร” เช่นเดียวกับ A14 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาไม่นำความรู้ในทางที่ดีไป ใช้ในทางลบ เพราะนักกีฬาคนนี้มาให้คำปรึกษา อาจเป็นคู่แข่งกันในการเป็นตัวจริง คือ ไม่นำ ความลับไปบอกกัน” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A15 ได้กล่าวเสริมว่า “สามารถรับคำปรึกษาได้ ทุกเรื่อง สามารถเก็บความลับของนักกีฬา และสามารถแก้ไขของนักกีฬาได้ทุกเรื่อง” นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “จริยธรรมมันจะต้องรู้ถึงขอบเขตในการให้ความช่วยเหลือพอสมควร เช่น ขอบเขตความเป็นส่วนตัว ขอบเขตในเรื่องของความสามารถ ขอบเขตเรื่องของหลายๆด้าน รวมถึงการเก็บข้อมูลเป็นความลับ”

4.6 ให้คำปรึกษาเท่าเทียมกัน คือ นักจิตวิทยาควรตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สิทธิส่วนบุคคลเบื้องต้น ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ที่จะให้คำปรึกษานักกีฬาก่อนแข่ง ขณะแข่ง หลังแข่งอย่างเท่าเทียมและเสมอภาค รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเจตนาที่จะ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน ดังที่ P1 กล่าวว่า “มีการให้คำปรึกษาด้วยความไม่ ลำเอียง ให้คำปรึกษากับทุกคนอย่างเสมอภาค และมีระเบียบวินัยสำหรับการให้คำปรึกษากับทุก คนในทีม” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A9 ที่กล่าวว่า “ให้คำปรึกษาด้วยความจริงใจ ไม่ ลำเอียงในการให้คำปรึกษากับคนอื่นๆในทีม เพราะจะทำให้ให้นักกีฬาไม่รับเช่นเดียวกับ A1 กล่าวว่า “ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการเก็บความลับโดยการมองจากจรรยาบรรณผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เลือกที่ รักมักที่ชัง มีการให้คำปรึกษานักกีฬาอย่างทั่วถึง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A8 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องไม่มีความลำเอียง พร้อมยอมรับฟังทุกๆปัญหาของนักกีฬาทุกคนไม่เลือกคนใด คนหนึ่ง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “มีความเมตตาต่อนักกีฬาทุกคน โดยให้ คำปรึกษาด้วยความจริงใจ ไม่ลำเอียง ให้ความรัก ดูแลเท่ากันกับคนอื่นในทีมและต้องถ่ายทอด ทักษะความรู้การให้คำปรึกษา อย่างเต็มที่เท่ากันด้วยครับ” เห็นได้จาก C1 ได้กล่าวเสริมว่า “จริยธรรมในนักจิตวิทยา คือ การให้คำปรึกษาเสมอภาคเท่าเทียมกัน เช่น นักกีฬาแต่ละคนไม่ เหมือนกัน บางคนพูดว่าสอนง่าย บางคนต่อต้าน บางคนรับการฝึกหมด อยากให้คำปรึกษาอย่าง เท่ากัน ส่วนเรื่องนักกีฬาจะรับหรือไม่รับเป็นเรื่องของนักกีฬาเอง”

4.7 มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา คือ นักจิตวิทยาการกีฬาต้องกระทำอย่างมืออาชีพทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษาและการทำงานร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่นๆ โดยต้องแสดงถึงความเชื่อถือได้ และต้องไม่ฝ่าฝืนประมวลข้อกำหนดจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ ดังที่ P1 กล่าวว่า “นักจิตวิทยามีวัฒนธรรมพื้นฐานของการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา และมีประสบการณ์ มีการฝึกปฏิบัติ พัฒนาตนเองจนเกิดความชำนาญอย่างมืออาชีพ และทำงานเป็นทีมในการสะท้อนปัญหาและอุปสรรคการทำงาน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา สามารถรับฟังปัญหา แยกแยะปัญหาในการให้คำปรึกษา และนำไปแก้ไขปัญหา ทำให้นักกีฬาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีความไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “ต้องใช้ระยะเวลาให้ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นยาวนานแค่ไหน นักจิตวิทยาบางคนไม่ติดตามหรือหายไปให้คำปรึกษากับสมาคมอื่นๆ พอกลับมาก็ต้องเหมือนนับ 1 ใหม่ มันอยู่ที่การทุ่มเท การติดตาม การประเมินผล อย่างต่อเนื่อง นักจิตวิทยาเลยต้องอดทนทำให้ประสบความสำเร็จอย่างเป็นมืออาชีพ” และยังสอดคล้องกับ C5 ได้ระบุว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความมืออาชีพ เพราะในการให้คำปรึกษากับนักกีฬาอาชีพ ต้องมีความเชื่อถือหรือการกีฬาแห่งประเทศไทยรับรองมา”

5. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประกอบไปด้วย 14 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

5.1 ทักษะทางจินตภาพ คือ เทคนิคในการช่วยเหลือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ การสร้างจินตภาพจะมีเป้าหมาย คือ การสร้างความเคลื่อนไหวในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจน การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมายที่ตั้งไว้ และให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด หรือเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริง เป็นการช่วยขจัดความกลัว ช่วยในการควบคุมอารมณ์ และการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในการพัฒนาความสามารถทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ P2 กล่าวว่า “จินตภาพเลิกใช้เพื่อเป็นการปรับความรู้สึกของนักกีฬาได้หลากหลายส่วนใหญ่มักจะใช้กับนักกีฬาทุกประเภท เช่น นักกีฬาประเภทบุคคล มีการฝึกจินตภาพตั้งแต่ตอนนอนและในตอนลงแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A6 ที่กล่าวว่า “การทำจินตภาพในการแข่งขันทำให้เรานึกภาพการเล่นจนทำให้เราเล่นได้ดี ทำให้พัฒนาตนเองทางด้านการคิดมากยิ่งขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “การฝึกทักษะจินตภาพ ทำให้มองเห็นภาพของตนเองตามความคิดของตนเอง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “การฝึกจินตนาการในขณะการฝึกซ้อมเลย ภาพ สร้างภาพ เรื่องความสำเร็จและเรื่องของการจัดทำทาง เราต้องเอาเข้าไปเติมในช่วงของการ

ฝึกซ้อมเลย ให้เขาเคยชินกับภาพที่เราวางไว้ เพื่อให้เขาเกิดความคุ้นเคยทำบ่อยๆ สร้างภาพให้เห็นความสำเร็จ เมื่อเห็นความสำเร็จมันก็จะเชื่อมโยงไปสู่กล้ามเนื้อเราเองในเรื่องของกระบวนการต่างๆภาพที่เขาจัดวางไว้”

5.2 ทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตัวเอง คือ เป็นการหยุดคิดและพูดสิ่งดีๆ กับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดี เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ การรวบรวมสมาธิ การสร้างอารมณ์และความรู้สึกที่ดี สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และความสามารถของตนเองได้เป็นการคิดเชิงบวก และเป็นการทบทวนรูปแบบความคิดของตัวเองบ่อยๆ เพื่อเป็นพลิกวิฤตให้เป็นโอกาสดังที่ P2 กล่าวว่า “ในด้านการพูดกับตนเอง เพื่อควบคุมสมาธิ เพื่อกระตุ้นตนเอง และเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ในก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน จนทำให้นักกีฬาสามารถนำมาใช้ได้เป็นอัตโนมัติ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “การใช้ที่ดีที่สุดสำหรับผม คือ การตัดความคิดในแง่ลบ เช่น การทำเสีย ก็ไม่ให้เราเก็บมาคิดแต่ให้เราตัดความคิดนั้นทิ้งแล้วกลับมามุ่งมั่นในเกมใหม่อีกครั้ง และการหาล้างใจเพื่อน” เห็นได้จาก A4 ได้ระบุว่า “บางครั้งนักกีฬาไม่เข้าใจโค้ช ทำให้เวลาซ้อมคิดในแง่ลบตลอด ทำให้เวลาเล่นไม่มั่นใจ นักจิตวิทยาให้หยุดความคิดนั้นก่อนในการเบรกเกมก่อนแล้วเริ่มต้นใหม่” เช่นเดียวกับ A6 กล่าวว่า “การพูดกับตนเอง ทำให้รู้สึกจิตใจแข็งแกร่งในการลงแข่งขันและเกิดประโยชน์กับตนเองในการมุ่งมั่นมากขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “ทักษะการพูดคุยกับตนเอง ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเอง ถ้าท้อก็ตั้งลูกขึ้นสู้เพื่อความสำเร็จของนักกีฬา” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “เวลาซ้อมหรือในขณะแข่งขัน ให้เราใช้เทคนิคการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เราต้องฝึกจนอัตโนมัติจนสามารถใช้ได้ก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน หลังแข่งขัน”

5.3 ทักษะการตั้งเป้าหมาย คือ เป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เน้นเทคนิคช่วยในการรักษา ระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปเผชิญความยากลำบากในการฝึกซ้อม รู้สึกท้อถอย จะทำให้นักเรียนพัฒนาดีขึ้นตามลำดับและมีประสิทธิภาพ ดังที่ P1 กล่าวว่า “การสร้างเป้าหมาย การสะท้อนให้เห็นว่าทำเพื่ออะไร สิ่งเร้าที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ให้บรรลุเป้าหมาย” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A3 ที่กล่าวว่า “การวางเป้าหมายในตนเอง เราจะทำอะไร ทำอย่างไร ความต้องการที่ทำให้ผลที่ออกมาประสบความสำเร็จอย่างไร โดยมีการวางเป้าหมายเป็นขั้นตอน ระยะสั้น ระยะ

กลาง ระยะยาว” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “ด้านการตั้งเป้าหมายเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นให้กับนักกีฬา เพราะทักษะการตั้งเป้าหมาย เกิดการวิเคราะห์ในตัวนักกีฬาในแต่ละบุคคลให้มีแนวทางการฝึก”

5.4 ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ คือ การหายใจที่ถูกวิธี จะทำให้ผ่อนคลายความเครียด รวมถึงทำให้ออกซิเจนในเลือดเพิ่มปริมาณมากขึ้น นำพลังงานไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น ซึ่งวิธีนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ที่นักกีฬาควรฝึกและปฏิบัติให้ได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ดังที่ P5 กล่าวว่า “พื้นฐานทักษะจิตวิทยาการกีฬาก็ต้องมีการควบคุมลมหายใจ ใช้เทคนิคนี้ เพราะเป็นเทคนิคแรกที่ทำให้นักกีฬาอยู่กับตนเองได้เป็นอย่างดี” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A7 ที่กล่าวว่า “การกำหนดลมหายใจ เพราะทำให้เรานิ่งและมีสมาธิ เวลาตื่นเต้นจะทำให้คลายกังวลได้เวลาอยู่ในสนามอาจจะตื่นเต้นด้วยเสียงกองเชียร์” เห็นได้จาก A11 ได้ระบุว่า “ทักษะการกำหนดลมหายใจ ดีขึ้นเพราะจะช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้านการเปลี่ยนความคิดในแง่บวก” เช่นเดียวกับ A13 กล่าวว่า “การกำหนดลมหายใจ ทำให้มีสมาธิมากขึ้นและผ่อนคลายมากขึ้น” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “เทคนิคการควบคุมลมหายใจ คือเป็นพื้นฐานในด้านอื่น เพื่อเป็นการขยายหลอดเลือดและเพิ่มออกซิเจน และยังทำให้มีสมาธิ มุ่งมั่น ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย”

5.5 ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ คือ การจดจ่อ มีความตั้งใจกับสิ่งที่กำลังทำ และตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเอง ดังที่ P1 กล่าวว่า “ในการสร้างสมาธิเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญ เพื่อให้นักกีฬาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ภาวะตนเองให้ดีที่สุด เช่น การฝึกรับส่งบอล นักกีฬาในทีมต้องมีสมาธิอยู่กับการฝึกในแต่ละครั้งที่รับส่งบอล” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “ในการฝึกสมาธิ เพราะการเน้นสมาธิในการเล่นในเกม เช่น ในแบบควบคุมตนเองในการแข่งขัน ให้มีสมาธิ การตัดความคิดในแง่ลบ เช่น เราทำลูกเสีย ตัดลูกเสียก็ไม่ให้เราเก็บมาคิด แต่ให้เราตัดความคิดนั้นทิ้งแล้วกลับมามุ่งมั่นในเกมใหม่อีกครั้ง” เห็นได้จาก A3 ได้ระบุว่า “การทำสมาธิก่อนการแข่งขัน ทำให้เรารู้สึกตัวตลอดเวลาในการแข่งขัน” เช่นเดียวกับ A6 กล่าวว่า “ทำให้นักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ทำให้มีจุดมุ่งหมาย ไม่วอกแวก และใช้ได้จริง” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A10 ได้กล่าวเสริมว่า “อยู่กับตนเองให้มากที่สุด มีสมาธิ สิ่งรอบข้างตัดทิ้งและที่สิ่งสำคัญ คือการนำไปปฏิบัติจริง ทำให้ตอนแข่งขันไม่ต้องกังวล” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้

กล่าวว่า “ขั้นแรกก็ฝึกสมาธิและรวบรวมสมาธิให้นักกีฬา ไหม้มน้ำวจิตใจให้นักกีฬา อบรมฝึกสอน เวลาต่อสู้เป็นอย่างนี้ เราต้องทำยังไง ต้องใจนิ่งๆ และเพิ่มความรู้ความสามารถให้นักกีฬา”

5.6 ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ เป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเอง และมีสมาธิรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเครียดเกร็งเพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลายเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยในการปฏิบัติควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและสบายกาย สบายใจให้มากที่สุดเพื่อให้นักกีฬารู้สึกไม่เกร็งกล้ามเนื้อ ดังที่ P2 กล่าวว่า “ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการฝึกจิตได้สำนึก เพื่อให้นักกีฬาเกิดความผ่อนคลาย ใช้ในกรณีเพื่อการเตรียมพร้อมก่อนการแข่งขัน” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A8 ที่กล่าวว่า “ในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อฝึกแล้วนำไปใช้ก่อนแข่ง หลังแข่ง สามารถช่วยให้ผ่อนคลายได้เยอะในสภาวะกดดัน เครียด หรือฝึกซ้อมเวลาเหนื่อยมากๆ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A13 ได้กล่าวเสริมว่า “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกแล้วรู้สึกสบายทางร่างกายและจิตใจ ทำให้จิตใจรู้สึกโล่งสบาย” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เวลาแข่งขัน เวลาฝึกซ้อม เพราะบางครั้งนักกีฬาไม่ได้ไปกับโค้ชประจำ ถ้าเกิดสอนฝึกได้ตนเองได้ ก็จะได้เพราะมีประโยชน์กับนักกีฬาในช่วงฝึกซ้อม หลังแข่งขันเป็นอย่างมาก” นักกีฬาต้องมีการฝึกซ้อมหนักมากขึ้น ก็เหมือนอย่างเรื่องตอนแข่งขัน เจอความกดดัน ความเครียด ทำให้เหนื่อย และท้อแท้ ซึ่งนักจิตวิทยาต้องทำให้นักกีฬาผ่อนคลาย ได้คุยกับนักกีฬาเข้าใจว่าทำไมต้องซ้อมหนัก”

5.7 ทักษะการทำออโตเจนิค คือ เป็นวิธีการควบคุมตน (Self-Generated) โดยการใช้คำพูดหรือนึกภาพ (Verbal and visual techniques) บนหลักการตอบสนองทางจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological) ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่าการจัดการควบคุมตน โดยการใช้คำพูดและการนึกภาพ บนหลักการการตอบสนองทางจิตสรีรวิทยา มักเป็นไปตามเงื่อนไขของการพูดหรือการคิดของบุคคลนั้น ซึ่งหมายความว่าความมุ่งความคิด หรือวางเงื่อนไขความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง

5.8 ทักษะการทำไบโอฟีดแบค คือ เป็นวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เป็นอัตโนมัติขึ้น ซึ่งจะใช้ไฟฟ้าเพื่อช่วยในการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย โดยอาจแสดงออกมาเป็นภาพหรือเสียง เช่น การวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ คลื่นไฟฟ้าสมอง อุณหภูมิร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า โดยปกติมักมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดความกดดันหรือเมื่อมีแรง

กระตุ้นเกิน ซึ่งเมื่อมีเหตุการณ์นั้นย่อมทำให้การควบคุมตนเองเป็นไปได้ยาก จึงเกิดวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เป็นอัตโนมัติขึ้น

5.9 การฝึกอย่างต่อเนื่อง คือ การฝึกเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความเคยชิน ทั้งนี้หากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นนักกีฬาอาการที่ผิดปกติ เช่น กระวนกระวาย เดินไปมา ล่อกล่อก สามารถใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเหล่านี้ช่วยลดความกดดันได้ ดังที่ P2 กล่าวว่า “นักกีฬามีการฝึกทางทักษะทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อนักกีฬา เพราะการฝึกครั้งเดียวไม่มีทางเห็นผล ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องจะทำให้สามารถใช้งานได้จริง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A1 ที่กล่าวว่า “ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ทำให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้มากที่สุดและเพิ่มประสิทธิภาพให้เรามั่นใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งผมมองว่าการฝึกทางจิตใจนั้นมีความสำคัญ แต่นักกีฬาจะนำไปปฏิบัติใช้ควรฝึกให้เกิดชำนาญ ฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “นักกีฬาควรฝึกจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลทั้งเรื่องการแข่งขันในขณะมีความกดดันเจอเสียงเชียร์สามารถแก้ความกดดันให้นักกีฬาได้ ทั้งช่วงฝึกซ้อมช่วงแข่งขัน หลังแข่งขันด้วยทุกช่วง เพื่อลดความตื่นเต้น และสร้างแรงจูงใจให้มันใจยิ่งขึ้น”

5.10 ผลของการฝึก/เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การฝึกจะต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร และเมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญ จะช่วยให้การแสดงความสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และการฝึกจะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังที่ P3 กล่าวว่า “ทักษะทางจิตวิทยาทั้งหมดนี้ต้องมีการฝึกและอบบรมก่อนที่จะให้คำปรึกษามีการติดตามผลในการให้คำปรึกษา เพราะผลของการฝึกสามารถใช้งานได้จริง เห็นผลและสามารถปฏิบัติได้จริง” เช่นเดียวกับ P4 กล่าวว่า “เลือกใช้เทคนิคเพราะสามารถใช้งานได้จริง เห็นผลและสามารถปฏิบัติได้จริง” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A7 ที่กล่าวว่า “ฟังและฝึกทักษะจิตวิทยา เชื่อฟังคำสอนของนักจิตวิทยาโดยเข้าใจซึ่งกันและกันโดยกลับมาฝึกเอง ปฏิบัติตามจนประสบความสำเร็จในการแข่งขัน” และยังสอดคล้องกับ A10 ได้กล่าวว่า “ทำแล้วได้ผลจริง เช่นการฝึกจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สมาธิอยู่กับตนเองได้ดี ยิ่งทำยิ่งดีขึ้น อาจเกิดจากความพยายามในการฝึก ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C1 ได้กล่าวว่า “ผลของการแข่งขัน ว่านักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์กระตุ้นตัวเอง คือ สามารถที่จะทำใจให้มีความรู้สึกเหมือนซ้อม (ซ้อมให้เหมือนแข่ง แข่งให้เหมือนซ้อม) นั่นแหละเป็นผลของการฝึกและเทคนิควิธีต่างๆทางจิตวิทยา” เห็นได้จาก C2 ได้กล่าวว่า “ทำแล้วต้องเห็นผล สามารถเปลี่ยนแปลงจากลบหรือเคยผิดพลาดมาให้น้อยที่สุด ซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ C4 ได้กล่าวเสริมว่า “ปัญหากับประเด็น ซึ่งวิธีการที่

หลากหลายที่นักกีฬาทำแล้วไม่ยากเกินไปแล้วก็วิธีที่ทำให้นักกีฬาเห็นผลของการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา”

5.11 การรับรู้ผลทางกาย คือ เป็นการฝึกที่ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความกล้ามเนื้อได้โดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน ดังที่ P4 กล่าวว่า “สิ่งที่ลงมือกระทำหรือให้คำปรึกษาจนทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ เห็นประโยชน์และด้านสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นในทางกาย” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A3 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาน่าจะช่วยในเรื่องตอนแข่งขัน แล้วเขามาคุยกันทำให้ช่วยลดความเครียด ความเสียใจและทำให้ร่างกายไม่เกร็ง เช่น ตอนที่ผ่านมาแข่งที่ไทยแล้วแพ้ รอบเซมิไฟนอล แล้วเรามีความรู้สึกว่าดีได้ไม่ค่อยดี ไม่มีอารมณ์ในการเล่นจังหวะในการเคลื่อนไหวของร่างกายในการเล่น พอเล่นเสร็จนักจิตวิทยาเรียกมาคุยว่าเป็นอะไร ก็บอกว่าอารมณ์เสียตอนเล่นไม่ออก จนการเคลื่อนไหวไม่ดีทำให้เล่นไม่ดีไม่มั่นใจ” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A14 ได้กล่าวเสริมว่า “การปรึกษาแล้วได้ผลดี นักกีฬามีความสุขในการเล่นกีฬาและการแสดงออกทางกายว่ามีความผ่อนคลาย” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C4 ได้กล่าวว่า “นักกีฬาที่ร่างกายไม่พร้อม บางคนบาดเจ็บอยู่ทั้งๆที่ดูไม่สามารถแข่งต่อได้ ก็ยังแข่งต่อได้ อย่างนักกีฬาที่ฝีมือเป็นรองก็ทำให้เขาฮึดกลับมาชนะได้ เจอคู่ต่อสู้ที่แข็งแกร่งมากๆ อย่างน้อยเราก็สู้ได้อย่างสูสี สร้างความมั่นใจให้นักกีฬามากขึ้น”

5.12 การควบคุมอารมณ์ คือ ความเครียด ความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้าอารมณ์ ที่เกี่ยวกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของสิ่งเร้าอารมณ์-และเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้เพื่อให้ นักกีฬาควบคุมในระหว่างการแข่งขันได้ ดังที่ P1 กล่าวว่า “สภาวะอารมณ์สามารถปรับความรู้สึกเข้ากับคนอื่นได้และ ในการให้คำปรึกษานักจิตวิทยาควรมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองต่อนักกีฬาหรือทีมงาน เช่น นักกีฬาถ้าเกิดการพ่ายแพ้ต่อการแข่งขัน นักกีฬาก็จะมีอารมณ์อีกแบบ แต่ถ้าชนะจะเป็นอีกแบบ นี่คือสิ่งที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬาให้มีประสิทธิภาพ” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A5 ที่กล่าวว่า “การจัดการอารมณ์ ในขณะซ้อม แข่งขัน หลังแข่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการเล่นกีฬาเพราะทำให้เราใจเย็นขึ้น ล้วนเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ใช้แล้วดีมาก ทำให้เรามีประสิทธิภาพในการจัดการกับอารมณ์” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “นักกีฬาบางครั้งมีปัญหาเรื่องของครอบครัว โทรมาทะเลาะกันจนบางครั้งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในขณะที่ฝึกซ้อม แข่งขัน หลังแข่งขัน ซึ่งนักจิตวิทยาต้องเก็บรายละเอียดข้อมูล เพื่อลดอารมณ์ให้ได้”

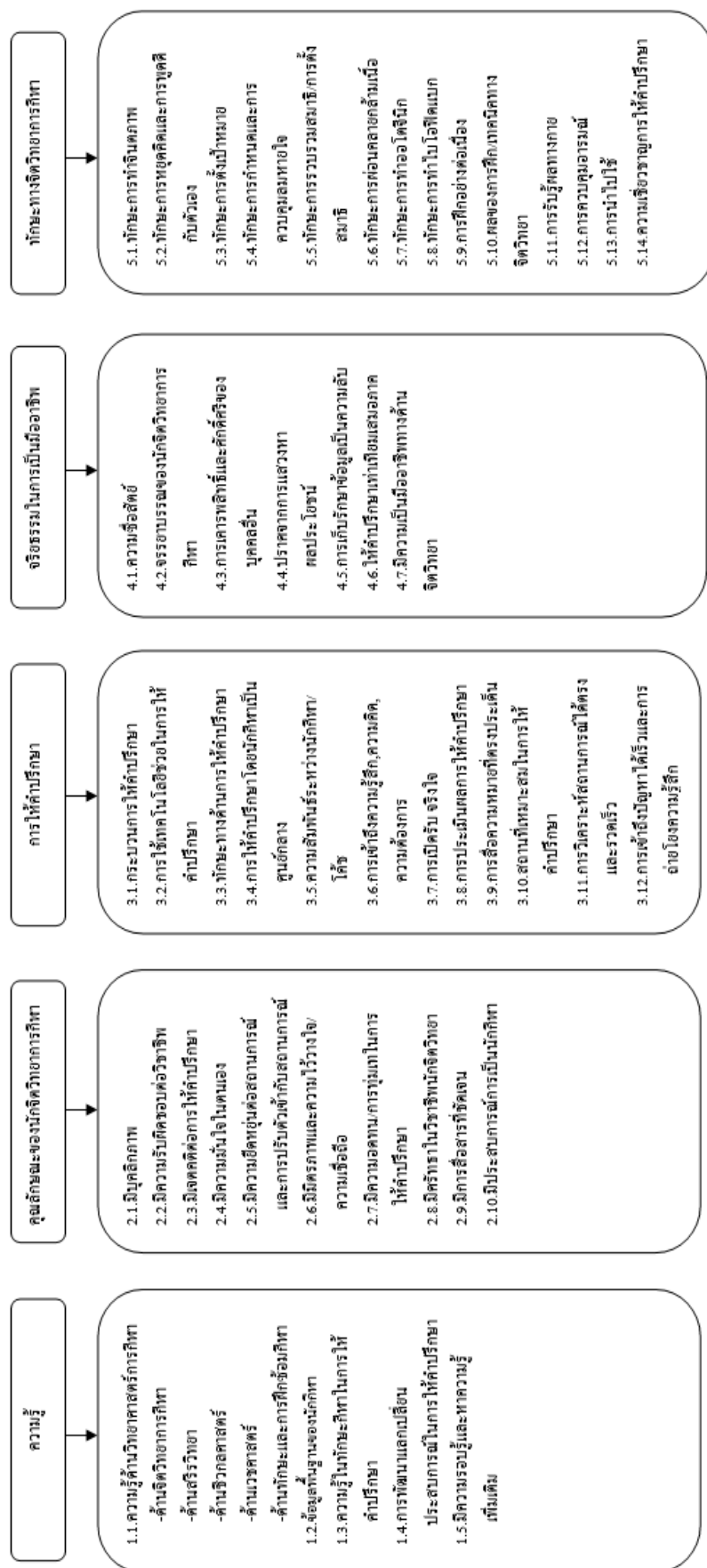
5.13 การนำไปใช้ คือ การนำทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานำไปใช้ในการฝึกซ้อม ขณะแข่งขัน หลังแข่งขัน หรือแม้แต่การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งใช้ได้จริงและเห็นผล ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อตนเองและทีม ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาฝึกนักกีฬาด้านเทคนิคต่างๆ วิเคราะห์นักกีฬาต้องการอะไร และฝึกการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงสามารถแก้ไขปัญหาใช้ได้จริงในนักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A13 ที่กล่าวว่า “สามารถนำไปใช้ได้จริงในด้านการฝึกซ้อม ขณะแข่ง หลังแข่ง เมื่อได้รับคำปรึกษาก็สามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งทำให้เรามีการพัฒนาตนเอง” เห็นได้จาก A2 ได้ระบุว่า “การให้คำปรึกษาและนำไปใช้ให้ได้ผล เช่น ในการแข่งขันนักกีฬาต้องลดความกดดันในตนเองและต้องคลายความกังวล” เช่นเดียวกับ A12 กล่าวว่า “ต้องใช้ได้จริงและมีการเปลี่ยนแปลงในตัวเองในระยะยาว โดยไปทิศทางและเป้าหมายเดียวกัน” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C3 ได้กล่าวว่า “เทคนิค ทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น เชื่อมั่นในการฝึก ฝึกจนเกิดความชำนาญจริงๆ นักกีฬาถ้าเราฝึกตามกระบวนการและนำไปใช้ก็จะเพิ่มขีดความสามารถได้แน่นอน เช่น การเสริมของนักกีฬาต้องคิดสร้างภาพความสำเร็จ” และสอดคล้องกับ C1 กล่าวว่า “ในการฝึกทักษะจิตวิทยาการกีฬาซึ่งบางครั้งก็ได้ผล บางครั้งไม่ได้ผล เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งวิธีการและการนำไปใช้ของนักกีฬาที่แตกต่างกัน”

5.14 ความเชี่ยวชาญการให้คำปรึกษา คือ ผู้ที่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาหรือเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีความจริงใจ สามารถเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยมีคุณสมบัติดังนี้ มีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีจรรยาบรรณ มีความเมตตา และการผูกมัด(นักจิตวิทยาควรผูกมัดการให้คำปรึกษา เพื่อให้ นักกีฬาสามารถค้นพบปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาเหมาะสม” ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการเรียนรู้ทฤษฎีและการพูดคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์ทางด้านการให้คำปรึกษา ทำจนมีความชำนาญประสบการณ์ของการเป็นนักจิตวิทยา” เช่นเดียวกับ P4 กล่าวว่า “องค์ความรู้จากนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์ หรือผู้เชี่ยวชาญ ด้านความเชื่อมั่นในวิชาชีพของตนเองในเรื่องการให้คำปรึกษาจิตวิทยา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A4 ที่กล่าวว่า “ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องด้วยนักจิตวิทยาควรผ่านการให้คำปรึกษา ในการเจอเคส มาเยอะๆ ทำให้มีความชำนาญในการให้คำปรึกษามาก” เห็นได้จาก A5 ได้ระบุว่า “นักจิตวิทยาการกีฬาคือหาเคสใหม่ เพื่อสร้างประสบการณ์และความชำนาญ”เช่นเดียวกับ A8 กล่าวว่า “มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาด้านของการกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ A10 ได้กล่าวเสริมว่า “มีการศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนตนเอง

และการหาประสบการณ์” และยังสอดคล้องกับ A13 กล่าวว่า “มีการพูดคุยกับนักกีฬาหลายๆคน หลากหลายกีฬา ที่ประสบปัญหา รวมถึงต้องมีการฝึกฝนองค์ความรู้ก่อนที่จะถ่ายทอดให้กับ นักกีฬา ทั้งหมดคือความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา”นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ C2 ได้กล่าวว่า “ประสบการณ์ที่ทำงานของนักจิตวิทยา บางคนเจอระยะสั้นก็ทำได้เลย เหมือนกับว่าเขาเจอเคสนี้ มาเยอะ บางคนไม่เคยเจอเคสแบบนี้ต้องมีการศึกษาหาความรู้ไปหาข้อมูลแต่ละคนมา เช่น อาจารย์สืบสาย และอาจารย์พิชิต สามารถรู้ได้เลย เพราะมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เยอะ”



คุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย



ภาพประกอบ 2 แสดงคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยที่มีประสบการณ์ในการใช้จิตวิทยาการกีฬา ในขั้นตอนที่ 1 มาพัฒนาเป็นแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย สำหรับนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย จากนั้นตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ทั้ง 3 ฉบับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับ .60 - 1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553) จากนั้นนำไปทดลองใช้ Try Out (นักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน ผู้ฝึกสอน 5 คน นักกีฬา 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน) ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับในรายด้าน พบว่า อยู่ในค่า .93 จนถึง .95 จึงแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถาม 3 ฉบับ มีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553) โดยเครื่องมือวิจัยมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นที่ดีตามหลักการวิจัย

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2 วิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Data) เพื่อสำรวจคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาจากขั้นตอนที่ 2

จากแบบสอบถามประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และมีการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม นำไปเก็บข้อมูลเพื่อหาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา ตามความคิดเห็นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้ นักจิตวิทยาการกีฬา 13 คน (มีประสบการณ์การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี) นักกีฬาทีมชาติไทย 189 คน (นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง) ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 33 คน (ผู้ฝึกสอนที่ผ่านการเข้าร่วมแข่งขันทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี) รวมจำนวน 235 คน จาก 16 ประเภทกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและวูตวูต ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับการปฏิบัติการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ประกอบไปด้วย 5 คุณลักษณะ ความรู้ คุณลักษณะนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา

จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และทักษะจิตวิทยาการกีฬา โดยแบบสอบถามมี 3 ฉบับ ฉบับละ 65 ข้อ (นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ประกอบไปด้วย

1.1 นักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่เป็น เพศชาย เพศหญิง จำนวนใกล้เคียงกันเพศชายร้อยละ 53.85 และเพศร้อยละ 46.15 อายุอยู่ในช่วง 40-49 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.15 วุฒิกการศึกษาปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ อาจารย์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 70 ให้คำปรึกษาบุคคลและทีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70 ประสบการณ์การให้คำปรึกษา 10-12 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.46 ช่วงเวลาใดนักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬาส่วนใหญ่ ก่อนแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 20 นักกีฬาที่ให้คำปรึกษาเป็นนักกีฬาระดับซีเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 24.69 และส่วนใหญ่นักจิตวิทยาการกีฬาให้คำปรึกษาแบบ บุคคลและกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 70 (ตารางที่ 6)

1.2 นักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งนักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่รับคำปรึกษาเป็น เพศหญิง ร้อยละ 62.4 และ เพศชายร้อยละ 63.6 อายุอยู่ในช่วง 20-29 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.9 วุฒิกศึกษาของนักกีฬาส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 48.1 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาและนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 55.6 เป็นนักกีฬาประเภททีม คิดเป็นร้อยละ 47.6 ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 1 - 3 ครั้ง/เดือน คิดเป็นร้อยละ 71.5 เวลาใดนักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬาส่วนใหญ่หลังฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 28.6 ระดับจำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแข่งขันเป็นชิงแชมป์โลก คิดเป็นร้อยละ 36.6 และส่วนใหญ่นักกีฬาได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬาในลักษณะบุคคลและกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 64 (ตารางที่ 7)

1.3 ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ซึ่งผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยส่วนใหญ่เป็น เพศชาย ร้อยละ 84.8 และเพศหญิงร้อยละ 15.2 อายุอยู่ในช่วง 50-59 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.1 วุฒิกการศึกษาปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 63.6 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพผู้ฝึกสอนสมาคม คิดเป็นร้อยละ 48.5 ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.5 มีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 6-10 ปี และ 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.2 ช่วงเวลาใดนักจิตวิทยาการกีฬาควรไปพบนักกีฬาส่วนใหญ่ ก่อนแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 27.2 ระดับการเข้าร่วมแข่งขันผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ส่วนใหญ่ระดับซีเกมส์ คิดเป็นร้อยละ 28.4 และส่วนใหญ่นักจิตวิทยาให้คำปรึกษากับนักกีฬาในลักษณะบุคคลและกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 66.7 (ตารางที่ 8)

2. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับการปฏิบัติการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (ตารางที่ 9-13)

2.1 นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ที่มีต่อคุณลักษณะการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา) ซึ่งความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา และจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ในขณะที่ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.1 ดังตารางที่ 15

อภิปรายผลการวิจัย

จากการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผู้วิจัยอภิปรายผล ตามความมุ่งหมายของการวิจัยโดยมีดังนี้

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data)

การศึกษา เรื่องการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผลการศึกษาระยะที่ 1 พบว่า คุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และด้านทักษะจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งมีคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน มีความสัมพันธ์ในประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ลีแอน ชาร์ป และเคน ฮ็อด (Lee-Ann Sharp and Ken Hodge, 2014) ที่พบว่าประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา คือ 1) ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีความเป็นมิตร 2) ประสิทธิภาพของผู้เป็นที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา 3) การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยอีก 4 ประการ ที่เกี่ยวกับความมีประสิทธิภาพของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา คือ 1) ความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ 2) การเปิดรับ จริงใจ และให้ความเคารพ 3) การมีส่วนร่วมและช่วยกันสนับสนุนจากทั้งนักกีฬาและที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา 4) นักกีฬาซึ่งมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ซึ่งการอภิปรายผลของผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลตามผลของการศึกษาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย เป็น 5 ด้าน แต่ละด้านมีความสำคัญดังนี้

ด้านความรู้ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา นอกจากต้องมีความรู้ในด้านจิตวิทยา ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่ควรมี คือ ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ข้อมูล

พื้นฐานของนักกีฬา ความรู้ในทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษา การพัฒนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการให้คำปรึกษา มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับผล วิจัยของอาเทอร์ (Arther. 2001) พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะมีความสามารถทางการ เรียนรู้ มีข้อมูลที่เป็นในการช่วยเหลือ มีทักษะในการให้คำปรึกษาจะสามารถประสานองค์ ความรู้ และสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ การแสวงหา ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นข้อมูลและได้ทราบประเด็นของผู้รับคำปรึกษา ใน การฝึกซ้อมกีฬาให้ดำเนินการฝึกซ้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อมและเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับ ระดับความสามารถและพัฒนาการความก้าวหน้าของนักกีฬาแต่ละบุคคล (เจริญ กระบวนรัตน์. 2561)

ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา เป็นสิ่งที่เด่นชัดในการให้คำปรึกษา ของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีต้องมีลักษณะ ดังนี้ บุคลิกภาพ ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ เจตคติต่อ การให้คำปรึกษา ความมั่นใจในตนเอง ความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ มิตรภาพและความไว้วางใจ/ความเชื่อถือ ความอดทน/การทุ่มเทในการให้คำปรึกษา ศรัทธาในวิชาชีพนักจิตวิทยา การสื่อสารที่ชัดเจน ประสิทธิภาพการเป็นนักกีฬา ซึ่งผลที่ได้พบ ดังกล่าว สอดคล้องกับผลวิจัยของ จอร์จและคริสตัน (George and Cristrani. 1995) ที่พบว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ คือ การเปิดเผยและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะตระหนักในคุณค่า สามารถพัฒนาการสร้างสรรค์สัมพันธ์ภาพกับ ผู้อื่นอย่างอบอุ่น สามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่น มีความจริงใจ จะมีความ รับผิดชอบต่อพฤติกรรมกระทำของตนเองมากกว่าปฏิเสธความรับผิดชอบและตำหนิผู้อื่น สามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริง สามารถตระหนักในทักษะเฉพาะความสามารถของ ตนเอง ซึ่งผลที่พบยังสอดคล้องกับ โดเยล (Doyle. 1998) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาจะสำเร็จได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะเฉพาะ อาทิเช่น จะตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของ ตนเอง มีความเต็มใจยินดีที่ช่วยเหลือและดำเนินการตามกระบวนการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญใน คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา การมีความสามารถในการสื่อสารและมีความรู้ทางด้านสาขา วิชาชีพของตนเองอย่างดี (Okun. 1987)

ด้านการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญมากในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อมุ่งพัฒนา แก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีสภาวะทางจิตใจที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ กล้าคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะพัฒนาให้นักกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบไปด้วย

กระบวนการให้คำปรึกษา การใช้เทคโนโลยีช่วยในการให้คำปรึกษา ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา/โค้ช การเข้าถึงความรู้สึก, ความคิด, ความต้องการ, การเปิดรับ, จริงใจ การประเมินผลการให้คำปรึกษา การสื่อความหมายที่ตรงประเด็น สถานที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา การวิเคราะห์สถานการณ์ได้ตรงและรวดเร็ว การเข้าถึงปัญหาได้เร็วและการถ่วงโยงความรู้สึก ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าวสอดคล้องกับ อิงลิชและอาร์คโบลด์ (English ; Archbold. 2014) กล่าวว่า ทักษะในการสื่อสารไม่ที่จะเป็นการแสดงออกทางภาษาพูด และภาษากาย เช่น การใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การฟังอย่างใส่ใจในสิ่งที่ผู้รับบริการพูดและสิ่งที่ออกมา รวมถึงการสะท้อนความช่วยให้เกิดการเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้น และยังสอดคล้องกับ โคเคิล (Klakow. 2011) ได้กล่าวว่า ทักษะในด้านการฟังแบบสะท้อนความรู้สึก การถามและสรุปความช่วยสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งในการทำงานระหว่างนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย นักจิตวิทยาการกีฬามีการให้คำปรึกษาหลากหลายรูปแบบให้แก่ นักกีฬา สามารถจัดการกับความต้องการในการแข่งขันได้ สามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Giges, & Petitpas. 2004)

ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา และการพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุด เป็นที่ยอมรับความสามารถทั้งข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตนเองจรรยาบรรณมีความสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ความซื่อสัตย์ จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา การเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น ปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ให้คำปรึกษาเท่าเทียมเสมอภาค มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับ คู่มือฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษา (2558) ได้กล่าวว่า วิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากสังคมกีฬามากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยจึงควรมีข้อข้อกำหนด ระเบียบและข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนไป และยังสอดคล้องกับผลวิจัยของ อาภา จันทรสกุล (2535) ที่พบว่าจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ควรมีดังนี้ (1)ต้องเคารพผู้รับคำปรึกษา (2)ต้องรักษาข้อมูลส่วนตัวหรือเป็นความลับ (3)การนำปัญหาของผู้รับคำปรึกษาไปปรึกษากับเพื่อนร่วมอาชีพที่มีประสบการณ์แต่ที่บุคคลต้องปกปิดเป็นความลับ (3)การนำข้อมูลที่ได้จะต้องไม่กล่าวถึงผู้รับคำปรึกษา (5)การบันทึกเสียงการให้คำปรึกษาต้องขึ้นอยู่กับความเต็มใจผู้รับคำปรึกษา (6)ต้องเคารพสิทธิและยอมรับใน

ความสามารถของผู้รับคำปรึกษาการเลือก (7)ต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาเต็มศักยภาพ (8)ที่แจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบเมื่อพิจารณาเห็นว่าตนเองขาดความสามารถความชำนาญ (9)ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องกับการกระทำผิดกฎหมายผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้วิจารณญาณที่เหมาะสม และ(10)ผู้ให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสม

ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ถือว่ามีความสำคัญเช่นเดียวกับคุณลักษณะด้านอื่นๆ ที่ต้องนำมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษา ทำให้เกิดความสามารถของนักกีฬา และช่วยเหลือนักกีฬาให้มีจิตหรือลดกับปัญหา ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ ทักษะการจินตภาพ ทักษะการหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทักษะการทำออโตเจนิค ทักษะการทำไบโอฟีดแบก การฝึกอย่างต่อเนื่อง ผลของการฝึก/เทคนิคทางจิตวิทยา การรับรู้ผลทางกาย การควบคุมอารมณ์ การนำไปใช้ และความเชี่ยวชาญการให้คำปรึกษา (ประสบการณ์เชิงปริมาณ (จำนวนปี/จำนวนกีฬา), ประสบการณ์เชิงคุณภาพ, ไม่มีการตีตรานักกีฬา ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับผลวิจัย ไวน์เบิร์กและกูลด์ (Weinberg and Gould. 2015) พบว่า จินตภาพเป็นการเกี่ยวข้องไปถึงการมองเห็นภาพภายในจิตใจ การเคลื่อนไหว การทรงตัว การได้ยิน ระบบ สัมผัส และการรับรู้เรื่องกลิ่นประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ดังนี้ เพื่อเป็นการปรับปรุงสมาธิหรือช่วยให้มีสมาธิที่ดี เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น เพื่อเป็นการควบคุมการตอบสนองของอารมณ์ เพื่อเป็นการเรียนรู้ และการฝึกทักษะ ผลที่พบนี้ยังสอดคล้องกับผลวิจัยของ ชรอนิ, เปอร์คอส, และทีโอดอราคิส (Chroni, Perkis, & Theodorakis. 2007) ที่ว่าการฝึกการพูดกับตนเอง ช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิด การพูดกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ สอดคล้องกับ ค็อก (Cox. 2012) ซึ่งกล่าวว่า ความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจและทักษะจิตใจ ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งได้ระบุว่าทักษะทางจิตใจที่นักกีฬามีคือ บุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองแรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก และความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำให้เกิดความสามารถของนักกีฬาช่วยเหลือนักกีฬาให้มีจิตหรือลดกับปัญหา ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ขึ้นได้โดยผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่าการฝึกทางทักษะจิตวิทยาการกีฬาหรือเรียกว่า PST (Psychological Skill Training) ประกอบด้วย ทักษะการจินตภาพ (Imagery)และ

การนึกภาพ (Visualization) ทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง (Self – Talk) ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ทักษะการกำหนดและควบคุมการหายใจ (Breathing Exercise) ทักษะการรวบรวมสมาธิ/ความตั้งใจ (Concentration/Attention) ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation) ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation) ทักษะไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ทักษะออโตเจนิค (Autogenic Training)

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผู้วิจัยได้นำผลวิจัยในระยะที่ 1 ในการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง มาพัฒนาเป็นแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการกีฬาและผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ) พบว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทั้งรายด้าน/ทั้งฉบับ อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 มีความเชื่อมั่น 0.95

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data)

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ผู้วิจัยได้นำผลวิจัยในระยะที่ 1 ในการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง มาพัฒนาเป็นแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน จากนั้นนำไปรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬา 13 คน (ที่มีประสบการณ์ การให้คำปรึกษากับนักกีฬามากกว่า 4 ปี) กลุ่มที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง (16 ชนิด กีฬา ฟุตบอล เทควันโด เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เรือพาย มวยสากล กอล์ฟ ยิงเป้าบิน ยิงปืน แบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล ฟันดาบ บาสเกตบอลและว่ายน้ำ)

นักกีฬาทีมชาติไทย 189 คน (นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษา ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง) ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 33 คน (ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี) รวมจำนวน 235 คน โดยมีข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามและคุณลักษณะการให้คำปรึกษา 5 ด้าน ประกอบดังต่อไปนี้ ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยในระดับการปฏิบัติการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้

นักจิตวิทยาการกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.16$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม, มีความรู้เทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น Line, Facebook, IG, Email รองลงมาวิธีที่ดีในการหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษา และมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอันดับแรก, มีความทันสมัยในสถานการณ์ข้อมูลข่าวสารด้านจิตวิทยา/กีฬาในประเทศและต่างประเทศ ($\bar{X}=4.31$ 4.23 และ 4.15 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องความรู้และหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ทั้งนี้อาจมาจากสาเหตุในการให้คำปรึกษากับนักกีฬาหลายชนิดหรือการรวบรวมข้อมูลมาเพื่อให้คำปรึกษา เช่นเดียวกับการศึกษาของลีแอน ชาร์ป และเคน ฮอด (Lee-Ann Sharp and Ken Hodge. 2013) พบว่า จิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬากับผู้ฝึกสอน มีความคล้ายคลึงกันและมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาความมีประสิทธิภาพของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาและโค้ช มีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ ความรู้ของผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา และยังสอดคล้องกับคาร์มีเออร์และฮัดเนย์ (Carmier and Hackney. 1993) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรมีสมรรถภาพทางด้านความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา มีความสามารถประสานองค์ความรู้ บุคลิกภาพส่วนตัว และสมรรถภาพทางด้านทักษะในการให้คำปรึกษาเข้าด้วยกัน ซึ่งก่อให้เกิดความน่าเชื่อถือและสามารถเป็นแบบอย่างแก่ผู้รับคำปรึกษาได้

นักกีฬาทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.21$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอันดับแรก รองลงมา มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และมีความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, IG, Email ($\bar{X}=4.37$ 4.31 และ 4.28 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทยมองถึงประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ควรมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอันดับแรก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอันดับหนึ่งมาจากความรู้เป็นสิ่งที่สำคัญในการมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิธรบุตรและคณะ (2552) ได้สรุป เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา ให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาจิตวิทยาการกีฬาและสามารถนำไปใช้ได้ รวมทั้งการต้องเป็นผู้สอนเทคนิคทักษะด้านจิตวิทยาและการฝึกปฏิบัติด้านจิตวิทยาเพื่อให้นักกีฬานำไปแก้ปัญหาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.42$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม รองลงมาคือความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, IG, Email และมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ($\bar{X}=4.64$ 4.55 และ 4.52 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย มีความคิดเห็นประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ในเรื่องความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากต้องมีความรอบรู้ทางด้านจิตวิทยา รู้จักตัวนักกีฬา รู้รูปแบบการฝึกซ้อม รู้รูปแบบการแข่งขัน รู้พื้นฐานของกีฬาและการพัฒนาความสามารถในการจัดอันดับของนักกีฬาในการให้คำปรึกษา ถ้าไม่รู้จักต้องหาความรู้เพิ่มเติมที่ควรรู้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรย์ (Corey, 2005) ได้กล่าวว่า การพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้การเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดจนแนวทางนำมาใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ปัญหาแต่ละเรื่อง ซึ่งยังสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมสร้างความก้าวหน้าทางวิชาชีพให้แก่ตนเอง การที่จะเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเองนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรปฏิบัติดังนี้ เข้าประชุมวิชาชีพ ติดตามอ่านวารสารหรือหนังสือที่เกี่ยวข้อง อบรมสาขาจิตวิทยา ประชุมกลุ่มเพื่ออภิปรายเกี่ยวกับบทความวารสาร และเยี่ยมชมหรือทำความคุ้นเคยกับสถานที่

สรุป การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา มีคุณลักษณะ ในด้านความรู้ ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอนให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด และมีความคิดเห็นในประสิทธิภาพเกี่ยวกับ มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งอาจมาจากนักจิตวิทยาการกีฬาทำหน้าที่ตามบทบาทวิชาชีพอย่างเต็มความสามารถ การเลือกใช้ แบบทดสอบและเทคนิคเฉพาะที่เหมาะสมตามที่ได้รับการฝึกและตนเองมีความเชี่ยวชาญ อาจจำเป็นต้องมีการศึกษาหรือฝึกอบรมเพิ่มเติมต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา ทั้งที่เป็นรายบุคคลและกลุ่ม ในการแข่งขัน เช่น การรักษาอันดับหรือการผ่านรอบคัดเลือกในการแข่งขัน แต่นักกีฬาให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด และมีความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกับจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอน ที่มองถึงความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี เพราะการศึกษาถึงกระบวนการทางจิตวิทยาซึ่งมาประยุกต์ใช้ในทางกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาให้มีศักยภาพ โดยใช้กระบวนการทางจิตใจ ความคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นกีฬา

2. คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.38$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ เคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา รองลงมาศรัทธาในวิชาชีพการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา, เข้ากับคนง่าย และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา, มีความมั่นใจในตนเอง ($\bar{X}=4.85$ 4.62 และ 4.38 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬา มองถึงคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ในเรื่องการเคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา เพราะ นักจิตวิทยาการกีฬาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้นักกีฬาสามารถเลือกสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง โดยการเลือกนั้นนักกีฬาควรจะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการกีฬาเป็นเพียงผู้ช่วยให้คำปรึกษาเพื่อได้แนวทางในการตัดสินใจได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรจะเป็นเพื่อนร่วมทางไม่ใช่ผู้ชี้นำ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง โดยในการเลือกนั้นผู้รับคำปรึกษาควรเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยให้คำปรึกษาได้พบแนวทางในการตัดสินใจได้ดีขึ้น

นักกีฬาทีมชาติไทยโดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.34$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ มีความน่าเคารพ รองลงมาเข้ากับคนง่าย และมีความมั่นใจในตนเอง, มีความน่าเชื่อถือ ($\bar{X}=4.48$ 4.43 และ 4.35 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทย มีความคิดเห็นในด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องมีความน่าเคารพ เนื่องจาก นักจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความน่าเคารพ น่าเชื่อถือ ต่อผู้รับคำปรึกษา ให้ความช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถ แต่ต้องรักษากฎระเบียบของการให้คำปรึกษา โดยอาศัยหลักของจรรยาบรรณเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) กล่าวว่า ความเคารพเป็นความเต็มใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีพื้นฐานการยอมรับความมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่มีอยู่โดยธรรมชาติของแต่ละบุคคล

ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.55$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ ศรัทธาในวิชาชีพการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา รองลงมาสามารถทำงานได้ดีกับผู้ฝึกสอน และมีบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวางใจ, สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา ($\bar{X}=4.70$ 4.64 และ 4.61 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย มีความคิดเห็นในคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา คือต้องทำงานกับนักกีฬา ต้องมีใจรักศรัทธาด้านวิชาชีพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องรับผิดชอบกับทีม โดยเฉพาะต้องสละเวลาเรื่องส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับ วชิร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ธรรมชาติของผู้รับ

คำปรึกษา มีความศรัทธาในงานอาชีพของตนต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ใช้กลวิธีในการคิดหาเหตุผลเป็นหลัก ยอมรับและเข้าใจในขีดจำกัด ความสามารถของคน การแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้เหนืออำนาจหน้าที่ หรือไม่ใช้สิทธิในการกระทำอันคุกคามต่อผู้รับคำปรึกษาให้ปฏิบัติตาม

สรุป ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดของนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ซึ่งมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน นักจิตวิทยาการกีฬามี ความคิดเห็นในเรื่องการเคารพการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้คนที่มีความปัญหาหรือพัฒนาความสามารถมีความเข้าใจกับตนเอง โดยนักกีฬาเป็นผู้เลือกและตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีกระบวนการและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถอย่างมีเป้าหมาย โดยวิเคราะห์ข้อมูลตามเหตุและผล นักกีฬาทีมชาติไทยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องมีความน่าเคารพ เนื่องจากการทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษานั้น ต้องควรมีคุณสมบัติที่สำคัญคือ มีลักษณะน่าไว้วางใจ น่าเคารพ น่าเชื่อถือ และรักษาความลับได้และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องศรัทธาในวิชาชีพการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา อันเนื่องมาจากนักจิตวิทยาจะต้องพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐาน มีความซื่อสัตย์จะต้องตระหนักและมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความซื่อตรง ยุติธรรม ความมุ่งมั่นและต้องมีการยึดหลักการรักษาผลประโยชน์สูงสุด และทำให้เกิดความปลอดภัยของผู้รับคำปรึกษา ต้องมีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและความเป็นศาสตร์เฉพาะทั้งการเผยแพร่ความรู้ การให้คำปรึกษา และการประยุกต์ใช้ความรู้แก่บุคคลอื่นๆ

3. การให้คำปรึกษา

นักจิตวิทยาการกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.31$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ สามารถยอมรับความสามารถข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง รองลงมาแสดงความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การให้คำปรึกษาของตน และให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์, มีสัมพันธภาพที่ดีสามารถคุยได้ทุกเรื่อง, ใช้ภาษาการประกอบการสนทนา ($\bar{X}=4.77$ 4.54 และ 4.46 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬา มีความคิดเห็นในเรื่องนักจิตวิทยาสามารถยอมรับความสามารถข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง เนื่องจากการเลือกใช้แบบทดสอบ เทคนิค ทักษะ และกระบวนการให้คำปรึกษา ที่เหมาะสม โดยต้องมีความชำนาญ เชี่ยวชาญ โดยต้องรู้ถึงความสามารถของตนเองหรือฝึกอบรมเพิ่มเติม ซึ่งสอดคล้องกับ เอกสารคู่มือฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษา (2558) นักจิตวิทยาการกีฬาของสมาคมฯ ต้องสร้างและพัฒนาความสามารถให้มีมาตรฐานสูงสุดในวิชาชีพ แม้นักจิตวิทยาการกีฬาสมาคมฯ

จะมีพื้นฐานทางความรู้ได้รับการฝึกอบรมนำหลักการและสามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลาย มีความสามารถแตกต่างกัน ขอให้ตระหนัก และยอมรับความเชี่ยวชาญและข้อจำกัดความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ P5 แสดงความคิดเห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องรู้จักที่จะยอมรับตนเองก่อนก็จะทำให้เขารู้จักและยอมรับผู้อื่น โดยอยู่กับความเป็นจริง ซึ่งต้องฝึกฝนทักษะด้านต่างๆ

นักกีฬาทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.28$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ ให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์, วางแผนและศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย รองลงมาคือสัมพันธภาพที่ดี สามารถคุยได้ทุกเรื่อง และมีทักษะการสื่อสารที่ชัดเจนในการให้คำปรึกษา ($\bar{X}=4.36$ 4.35 และ 4.34 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทย มีความคิดเห็นในด้านการให้คำปรึกษา โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องการให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์ เนื่องจาก ความสามารถนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องยึดมั่นในจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษาต้องเป็นไปตามหลักและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ตามบทบาทวิชาชีพและเป็นวิทยาศาสตร์ โดยต้องมีการวางแผนการให้คำปรึกษา ในการกำหนดแผนการ เป้าหมายและวิธีการให้คำปรึกษาทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ เอกสารคู่มือฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษา (2558) นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ต้องการนำเสนอเอกสารทางวิชาชีพ ต้องกระทำอย่างมืออาชีพและเป็นวิทยาศาสตร์ ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษาและการทำงานร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่นๆ โดยต้องแสดงถึงความเชื่อถือได้ และต้องไม่ฝ่าฝืนประมวลข้อกำหนดจรรยาบรรณและมาตรฐานวิชาชีพ

ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.42$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ มีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา รองลงมาคือทัศนคติที่ดีต่อการแก้ไขปัญหาและมีสัมพันธภาพที่ดีสามารถคุยได้ทุกเรื่อง, สามารถอธิบายวิธีการได้ชัดเจนตรงประเด็น ($\bar{X}=4.64$ 4.61 และ 4.55 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ให้ความสำคัญในเรื่องนักจิตวิทยามีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเนื่องจากทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาต้องเป็นมีความเข้าใจในนักกีฬา ความรู้สึกที่ไวว่านักกีฬาคนนี้ต้องใช้แบบนี้ รูปแบบนี้ในการคุย รูปแบบนี้ในการฝึกให้เขาหรือเป็นคำบางคำ บางคนก็ใช้แค่คำพูดสื่อสารชัดเจน ถูกจุดที่ทำให้เขารู้สึกเขม็งขึ้นมาได้หรือทำให้นักกีฬาผ่อนคลายขึ้นมาได้ แล้วก็การฝึกแบบฝึกที่เห็นผล แล้วก็ไม่ได้เวลานานมาก ซึ่งสอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือเป็นผู้มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา มีความจริงใจสามารถเข้าใจและช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษา

สรุป การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านการให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย มีความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถยอมรับความสามารถข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากนักจิตวิทยาการกีฬาต้องรู้จักความเป็นจริงในความสามารถของตนเอง แม้ว่านักจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งหวังในการให้คำปรึกษาที่จะช่วยแก้ไขปัญหาก็เผชิญอยู่ แต่นักจิตวิทยาการกีฬาควรรู้ว่าบางกรณีอยู่เกินความสามารถของตนเอง นักกีฬาทีมชาติไทย มีความคิดเห็นที่แตกต่างกันโดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด ในเรื่องการให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์ เนื่องจากความสามารถในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาต้องเป็นไปตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์(กำหนดปัญหา ตั้งสมมุติฐาน รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล) ในการวางแผน ในการกำหนดแผนการ เป้าหมายและวิธีการให้คำปรึกษา และในส่วนผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด ในเรื่องมีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่งทั้งรายกลุ่มและรายเดี่ยว ซึ่งมีสภาวะทางจิตใจที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง การที่จะให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้สึกที่ดีขึ้น เมื่อได้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในการให้คำปรึกษา ต้องมีประสบการณ์ และทักษะในการสนทนา ซึ่งจะทำให้ผู้ที่รับคำปรึกษามีแรงใจดีในการลงมือปฏิบัติสิ่งนั้นด้วยทัศนคติที่ดีขึ้น

4. จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ

นักจิตวิทยาการกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.57$) เมื่อดูรายชื่อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ ให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค ไม่ลำเอียง, ทำหน้าที่การให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความเป็นจริง รองลงมามีความซื่อสัตย์, พูดตรง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง และรู้จักบทบาทหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี, ยึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา, คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้รับคำปรึกษาตลอดกระบวนการทำงาน ($\bar{X}=4.77$ 4.69 และ 4.62 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬามีความคิดเห็นในเรื่องจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ เพราะจริยธรรมด้านการเคารพสิทธิมนุษยชน ด้วยการให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาคไม่ลำเอียงไม่ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างนักกีฬา ทีมงาน เพราะบางเรื่องทีนักกีฬาให้คำปรึกษานั้น เป็นเรื่องที่เขาไม่กล้าพูดกับคนอื่น ถ้าความลับหลุดออกมาจะทำให้ นักกีฬาหมดความเชื่อถือในตัวนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาควรมีดังนี้ (1)รักษาความลับและ

รักษาประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษา (2) ต้องศรัทธาต่องานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ รับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างเคร่งครัดและมีวิจรรณญาณอันดี (3) ต้องให้บริการในขอบเขตความสามารถของตนไม่หลอกลวงผู้มาขอรับคำปรึกษาเพื่อหาประโยชน์ส่วนตน (4) ต้องประพฤติตนอยู่ในขอบข่าย ศีลธรรมจรรยาอันดีงาม เป็นผู้ทรงคุณงามมีความเมตตา กรุณาแก่ผู้รับคำปรึกษา และ (5) ต้องยึดมั่นในหลักวิชาชีพ เคารพสิทธิของผู้มารับคำปรึกษาไม่มัวคดในการให้คำปรึกษา

นักกีฬาทีมชาติไทยโดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.32$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ พุดตรงไม่บิดเบือนความเป็นจริง รองลงมาปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกันไม่อคติในการให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ ($\bar{X}=4.40$ 4.39 และ 4.37 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทยมีความคิดเห็นในด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องพุดตรงไม่บิดเบือนความเป็นจริง เนื่องจาก นักจิตวิทยาควรพุดตรงไปตรงมาไม่บิดเบือนความเป็นจริงกับนักกีฬาในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเนื้อหาสาระที่พุดต้องมีความเป็นจริง และนักจิตวิทยาการกีฬาจะต้องมีข้อมูลที่แน่นอนในการให้คำปรึกษากับนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับแบบเมอร์(Brammer. 1993) สรุปว่า ความสามารถในการสื่อสารเป็นความสามารถที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษา มีความกระจำชัดในคำพุดและการกระทำของตนเอง สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายโดยพุดถึงตัวเองและเกิดความชัดเจนในความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น

ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยโดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.57$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ การให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้, ปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ ในการให้คำปรึกษา, ทำหน้าที่การให้คำปรึกษาและให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความเป็นจริง รองลงมายึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา, มีความซื่อสัตย์ และให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาคไม่ลำเอียง, ใช้ภาษาในการสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ, สร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้ารับบริการบรรลุวัตถุประสงค์ ($\bar{X}=4.67$ 4.64 และ 4.61 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ให้ความสำคัญในเรื่องการให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจาก การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกับนักกีฬาให้มีทักษะการตัดสินใจที่ดีและทักษะการแก้ไขปัญหาตลอดจนพัฒนาความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ไอวีย์ (Ivey. 2007) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาหรือสามารถพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ

วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหาตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) พบว่าการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้โดยขาดความชำนาญ จะเห็นได้ว่ามีผลต่อการนำไปใช้ ดังนั้น นักกีฬาควรหมั่นฝึกฝนเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอยู่ประจำสม่ำเสมอ จึงจะทำให้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา มีคุณลักษณะ ในด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย มีความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา มีความคิดเห็นในประสิทธิภาพเกี่ยวกับการรักษาความลับได้ดี เนื่องจากนักจิตวิทยาการกีฬาต้องเก็บข้อมูลต่างๆ เรื่องส่วนตัว ความสามารถ เช่น อาจจะเป็นเรื่องที่ไม่อยากบอกใครหรือกับคนอื่น ๆ จึงจะต้องรักษาให้เป็นความลับซึ่งเป็นจรรยาบรรณและจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพของนักจิตวิทยาการกีฬา แต่ในส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยมีความคิดเห็นในด้านจริยธรรมการเป็นมืออาชีพแตกต่างจากนักจิตวิทยาการกีฬา โดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในเรื่องพูดตรงไม่บิดเบือนความเป็นจริง เนื่องจากการพูดความเป็นจริงไม่บิดเบือน เป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสารของนักจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาและทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเทคนิคการพูด เทคนิคการเงียบ เทคนิคการฟัง และเทคนิคการสร้างจังหวะการสื่อสาร ซึ่งการสื่อสารต้องตรงไปตรงมาไม่บิดเบือนความเป็นจริงเป็นทักษะที่จำเป็นของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษา และในส่วนผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย มีความคิดเห็นในเรื่องการให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ เนื่องจากสามารถนำไปใช้ในการฝึกซ้อม ชวนแข่งขัน แก้ไข และนำไปใช้ในการแข่งขัน เป้าหมายในการใช้ ซึ่งใช้ได้จริงและเห็นผลถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อตนเองและทีม

5. ทักษะจิตวิทยาการกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.35$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ แนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย รองลงมาแนะนำทักษะการทำจินตภาพ, แนะนำทักษะการหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง, แนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ, แนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ, แนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และพัฒนาความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น ($\bar{X}=4.54$ 4.46 และ 4.38

ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการกีฬา ให้ความสำคัญทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เรื่องการแนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากการสร้างเป้าหมาย การสะท้อนให้เห็นว่าทำเพื่ออะไร สิ่งเร้าที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว ให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ บุตัน (Burton, 1993; Gill, 1986) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬาเพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เน้นเทคนิคช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นกีฬานอกจากนี้การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมท้าทาย และชัดเจนจะเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นและเป็นตัวเพิ่มระดับของความมั่นใจเฉพาะอย่างด้วย

นักกีฬาทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.31$) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ แนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ รองลงมา แนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ ($\bar{X}=4.43$ 4.41 และ 4.38 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาทีมชาติไทย คิดเห็นในประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในเรื่องแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อันเนื่องมาจากการฝึกสมาธิ เพราะการเน้นสมาธิในการเล่นในเกม เช่น ในแบบควบคุมตนเองในการแข่งขัน ให้มีสมาธิ การตัดความคิดในแง่ลบ เช่น เราทำลูกเสีย ตัดลูกเสียก็ไม่ให้เราเก็บมาคิด แต่ให้เราตัดความคิดนั้นทิ้งแล้วกลับมามุ่งมั่นในเกมใหม่อีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดำรัส ดาราศักดิ์ (2549) พบว่า นักกีฬาจะรวบรวมทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกก่อนแข่งขันในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขันทั้งผู้ตัวคือตั้งใจปฏิบัติ และไม่รู้ตัวคือเป็นไปโดยอัตโนมัติ

ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}=4.45$) เมื่อดูรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสามอันดับแรกได้แก่ แนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ รองลงมา แนะนำทักษะการทำจินตภาพ และมีทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (PST), แนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย ($\bar{X}=4.58$ 4.55 และ 4.52 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ให้ความสำคัญในเรื่องแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากผู้ฝึกสอนมองว่าขั้นแรกก็ต้องฝึกสมาธิและรวบรวมสมาธิให้นักกีฬา ซึ่งโน้มน้าวจิตใจให้นักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ซึ่งทำให้การอบรมฝึกสอนเวลาคู่ต่อสู้เป็นอย่างนี้ เราต้องทำยังไง ต้องใจนิ่งๆ และเพิ่มความรู้ความสามารถให้นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับไวท์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg & Gould. (2015) สรุปการรวบรวมสมาธิทางการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับ

ความสนใจของตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้นและยังคงสภาพความสนใจนั้นไว้ได้ทำให้เกิดความรู้สึกตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความสนใจไปสู่สิ่งสำคัญ

สรุป การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านทักษะจิตวิทยาการกีฬา มีความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งนักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอน มีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกันโดยให้ค่าเฉลี่ยสูงสุด ในเรื่องการแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ อันเนื่องมาคือ การจดจ่อ มีความตั้งใจกับสิ่งที่กำลังทำ และตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเอง แต่นักจิตวิทยาการกีฬามีความคิดเห็นแตกต่าง แต่ให้ความสำคัญในเรื่องแนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เน้นเทคนิคช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปเผชิญความยากลำบากในการฝึกซ้อม รู้สึกท้อถอย จะทำให้นักเรียนพัฒนาดีขึ้นตามลำดับและมีประสิทธิภาพ

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

จิตสำนึกการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา

การแก้ไขปัญหา

การประสบความสำเร็จในสาขาจิตวิทยาการกีฬา จากจุดเริ่มต้น 2535 จนถึง 2562 ระยะเวลายาวนานถึง 27 ปี จากนักจิตวิทยาการกีฬาคนแรกจนถึงปัจจุบันมีนักจิตวิทยาการกีฬา 37 คน ซึ่งจำนวนนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่เมื่อเทียบสัดส่วนกับจำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยยังไม่เพียงพอ ซึ่งในด้านประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาที่เริ่มการให้คำปรึกษา นักกีฬาและผู้ฝึกสอนบางส่วนยังมีความไม่มั่นใจในประสิทธิภาพและคุณภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาว่ามีความรู้ความสามารถที่จะเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาได้ตามที่กำหนดเป้าหมายได้ ซึ่งถือเป็นแง่มุมที่ผู้บริหารหรือนุคลากรที่เกี่ยวข้องต้องกลับมาพิจารณาเพื่อหาแนวทางพัฒนาบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬา ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ นอกจากนี้สอดคล้องกับความคิดเห็นของสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย (2560) จากการขาดแคลนนักจิตวิทยาการกีฬาจนสู่การเพิ่มปริมาณมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการประเมินสภาพและการพัฒนาด้านคุณภาพควรได้รับการพัฒนาไปพร้อมๆกัน

เพื่อให้การให้บริการมีคุณภาพมีมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีขึ้น และยังต้องปลูกฝังจิตสำนึกการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา ดังต่อไปนี้

1. ความรู้/ความสามารถ คือการให้คำปรึกษากับนักกีฬา นักจิตวิทยาควรมีความรู้ในพื้นฐานของการเล่นกีฬานั้นๆ ทั้งศัพท์ทางกีฬา ความกดดัน ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อและความศรัทธาให้กับนักกีฬา ถ้านักกีฬาไม่มีความศรัทธาในตัวนักจิตวิทยา ย่อมไม่เปิดรับในการให้คำปรึกษาในทุกด้าน

2. การฝึกทักษะ PST/การฝึกเทคนิคการให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาการกีฬาบางคนไม่มีการฝึกฝนอย่างจริงจัง แล้วรู้ก็รู้ไม่จริง เวลาไปให้คำปรึกษาก็ไม่เข้าใจถึงความรู้สึกของนักกีฬา ทำให้การแก้ไขไม่ตรงจุด ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬาบางครั้งต้องลด Ego เวลาไปให้คำปรึกษา ถ้านักจิตวิทยาการกีฬาทำตัวใหญ่กว่านักกีฬาก็จะทำให้ให้นักกีฬาไม่รับในตัวนักจิตวิทยาตั้งแต่เริ่มต้น

3. การเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น คือ ในการช่วยนักกีฬาให้สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักจิตวิทยาการกีฬาควรรักษาจรรยาบรรณตลอดจนส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาอย่างเต็มที่ โดยต้องยอมรับความสามารถข้อดีของตนเอง และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรนำความขัดแย้งส่วนบุคคลมาให้ร้ายกับเพื่อนร่วมอาชีพเดียวกัน เช่น การคุยโอ้อวดว่าใครเก่งกว่า มีประสบการณ์มากกว่า ซึ่งอาจส่งผลต่อตัวนักจิตวิทยาการกีฬาเอง

4. การแสวงหาผลประโยชน์ คือ การเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา เราควรทุ่มเทในการให้คำปรึกษากับนักกีฬาอย่างเต็มที่ โดยไม่คิดผลตอบแทนหรือหวังผลประโยชน์ในตัวนักกีฬา เช่น ชื่อเสียงของนักกีฬา เป็นต้น ในการให้คำปรึกษาไม่ควรตีตรา ว่านักกีฬาคนนี้ต้องเป็นแบบนี้หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่เต็มที่กับทุกคน จะเลือกกีฬาที่มีความหวังในเหรียญการแข่งขันมากกว่า ซึ่งจะไปทำให้เกิดปัญหาระหว่างทีมกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย นำไปใช้ในสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทยและการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นเครื่องมือวัดประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น

1.2 การกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ควรมีการจัดอบรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากับนักจิตวิทยาการกีฬา ควรผ่านการฝึกฝนให้ครบทุก 5 ด้าน ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรม ในการเป็นมืออาชีพ และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปใช้กับนักกีฬาและยกระดับวิชาชีพ จิตวิทยาการกีฬาให้สูงขึ้น

1.3 ควรกำหนดมาตรฐานวิชาชีพ(Professional) นักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อยกระดับ ในการยอมรับในสายวิชาชีพเพื่อให้มีใบประกอบวิชาชีพทางวิทยาศาสตร์การกีฬาสาขาจิตวิทยา การกีฬาในประเทศไทย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ควรมีการสัมภาษณ์ในทุกชนิดกีฬาและแบ่งกีฬาประเภททีม ประเภทบุคคล ประเภทต่อสู้ ประเภทใช้สมาธิ เป็นต้น สิ่งสำคัญควรเก็บข้อมูลอย่างใกล้ชิดเป็นเวลานาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้ เป็นคุณลักษณะทุกด้าน และครอบคลุม

2.2 การศึกษาการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย นอกจากเก็บข้อมูลแบบคุณภาพ เชิงปริมาณ ควรมีการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม หรือสร้าง คู่มือการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

2.3 ควรมีการพัฒนาแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยา การกีฬาในประเทศไทย ในกลุ่มกีฬาคนพิการ (ระดับเยาวชนและระดับประเทศ) ต่อความต้องการ ของนักกีฬา

บรรณานุกรม

- Anshel, M. H. (1997). *Sport Psychology : from theory to practice (4th edition)*.
Scotsdale,AZ: Gorushscarisbrick.
- Arther N, Anuszk T. (2001). (The Multicultural Counesling Competencies of Canadian
Counselors. *Canadlan Journal of Counseling*.
- Brammer, Lawrence M. (1993). *The Helping Relationship Process and Skill*. 5 ed. Boston;
Allyn and Bacon. New Jersey : Prentice Hall, Inc.
- Butler. Butter, R.J. (1997)(. *Sport Psychology in Performance*. (ed.) Oxford : Butterworth
Heinemann.
- Burton, D. (1993). *Goal setting in Sport*.In R. N. Singer, M. Handbook of Research on Sport
Psychology.New York: Mcmillan, pp. 467-491.
- Burt G, Albert J. (2004). *Helping Coaches Meet Their Own Needs: Challenges for Sport
Psychology Consultant*.Journal The Sport Psychology. 18: 430-444.
- Carmier, Sherilyn. L, and Hackney, H. (1993). *The Professional Counselor : A Process
Guided to Helping*. 2 ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Chroni, S, Theodorakis Y. (2007). *Function and Preferences of Motivational and
Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players*. Athletic insight. The
online *Journal of Sport Psychology*. 9)1(: 19-31. <http://www.athleticinsight.com>.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of group counseling*. California: Brooks/Cole.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology Concrpt and Applications*. 7th ed. Mc Graw-Hill
Company USA.
- Doyle E. Robert. (1998). *Essential Skill and Strategies in the Helping Process*. Boston:
Brooks/Cole Publishing Company.
- English, K., Archbold. S. (2014). *Measuring the effectiveness of an audiological
counseling program*. International Journal of Audiology. 53: 115-120
- Gelso, Charles J.; Fretz, Bruce R. (2001). *Counsling Psychology*. Wadsworth Publishing
Ovanovich.
- George, R.L.; & Cristiani T.S. (1995). *Counseling: Theory and Practice* (4 Edition). Boston,

MA: Allyn and Bacon.

- Gibson, Robert L.; & Mitchell, Marianne H. (1995). *Introduction to Counseling and Guidance*. 4th ed. United States of America: Merrill Prentice Hall.
- Goldberg, A. (2002). Improve mental Toughness Focus Concentration :Sport Psychologist Dr Alan Goldberg. The Sportcoach. Com. (Online).
- Ivey, A. E., D' Andrea, M., Ivey, M. B. & Simik-Morgan, L. (2007). *Theories of counseling and psychotherapy*. A multicultural perspective (6 th. Ed.). Bostom: Pearson Education, Inc.
- Jane Grant. (2005). *Psychotherapy and Counseling Federation of Australia*. [Online]. Available: <http://www.pacfa.org.au/scripts/content.asp?pageid=Definition> [2005,January 2]
- Kelly, S. (2012). *Effect of mental-Skills Training on Collegiate Divers' Performance of Success*, Master'sthesis, Science in Education Curriculum and Instruction Department of Curriculum and Instruction State University.
- Klakow, N. (2011). *Wresting with your clients: Three successful counseling skills*. Retrieved April 20 2016. from <http://www.ihsinfo.org/lhsV2/CEUs/pdf/thp>.
- LeeAnn Sharp.;& Ken Hodge. (2013). *Effective Sport Psychology Consulting Relationships: Two Coach Case Studies*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 27: 313-324.
- LeeAnn Sharp.;& Ken Hodge. (2014). *Sport Psychology Consulting Effectiveness: The Athlete perspective*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 12: 91-105.
- Nate Zisser, Linda Bunker, Jean Williams. (2006). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, PP. 349-36.
- Natalia Stambulova. (2010). *Novice consultants'experiences: Lessons learned by applied sport psychology students*. Journal Psychology of Sport and Exercisa. 11: 295-303.
- Nystul, M.S. (2003). *Introduction to Counseling: an art and Science Perspective (2ed)*. New York: W. W. Norton.

- O'Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming* (2nd ed.). San Francisco: Aquarian.
- Okun F. (1987). *Effective Helping*. 2th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Simons J. (2000). *Doing imagery in the field*. Illinois: Human Kinetics.
- A Rosemary. (2003). *Counseling Techniques : Improving Relationships With Others, Ourselves, Our Families and Our Environment*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Trotter, James. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Weinberg, R.S, & Gould. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- กรมพลศึกษา). 2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- คณาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา .(2548) .*วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดมีเดีย เฟลส.
- เจริญ กระบวนรัตน์) .2561.(*วิทยาศาสตร์การสอนกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สันธนาโกปปีเซ็นเตอร์ จำกัด.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ) .2553.(*เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สุณันบัณฑิต จำกัด.
- ดำรงส ดาราศักดิ์) .(2549). *สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนไทย*. ปรินญานินพนธ์ ปร.ด) .วิทยาศาสตร์การกีฬา (ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา . ถ่ายเอกสาร.
- ดวงมณี จงรักษ์) .(2548). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. ปัตตานี: ภาควิชา จิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ถาวร กมฺุทศรี) .2560.(*การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด มีเดีย เฟลส.

- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์) .2558). การเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬากีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา . 14(166):4-6.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์) .2558). การพัฒนาทักษะจินตภาพ. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา . 14(165):7-9.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์) .2557). วิธีการคลายเครียดด้วยการฝึกการหายใจ. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา . 13(163): 15-17.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2550). ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางกีฬา. ปรินญานิพนธ์ ปร.ด) .วิทยาศาสตร์การกีฬา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประดิษฐ์ อุประมัย และสมร ทองดี .(2545). แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา .ในประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา หน่วยที่1-8.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง) .2545(. เทคนิคการคลายเครียดฉุกเฉิน.(ออนไลน์).แหล่งที่มา
http://www.vichaiyut.co.th/jul/22_02-2545/22_02_2545_p62-65.pdf
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพชรสุดา เพชรใส .(2547). การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพในการให้คำปรึกษาสำหรับครู
แนะแนว. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด) .จิตวิทยาการให้คำปรึกษา (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ .(2557). เอกสารประกอบการสอน วิชา จพป 812การให้คำปรึกษากลุ่ม
เบื้องต้น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน วิชา จพป 611ทฤษฎีการให้คำปรึกษา .
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท แดเน็กซ์ อินเตอร์
คอร์ปอเรชั่น จำกัด.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธำนิษฐ์ .(2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ.
ปรินญานิพนธ์ วท.ม) .วิทยาศาสตร์การกีฬา (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
ถ่ายเอกสาร.
- มณฑิรา จารุเพ็ง) .2558(. เอกสารประกอบการสอน วิชา จพป 611การพัฒนามนุษย์และทฤษฎี
เทคนิคการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- มาลี ภูมิภาค .(2554). รูปแบบสมรรถนะหลักของบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญาปรัชญาดุสิตบัณฑิต ป.ร.ด) .วิทยาศาสตร์การกีฬา .(กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .
- เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ) .2551(. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา .พิมพ์ครั้งที่ 7 .กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย) .2553). วิทยาศาสตร์การกีฬา .
- สารวิทยาศาสตร์การกีฬา .10(119):1.
- สืบสาย บุญวีรบุตร) .2541(. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์
- สืบสาย บุญวีรบุตร) .2542 .(จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร ,2-6 สิงหาคม.
- สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ .(2552). เอกสารประกอบการสอน วิชา 851384จิตวิทยาการกีฬา .
- ชลบุรี: ภาควิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สืบสาย บุญวีรบุตรและคณะ. (2558) เอกสารคู่มือฝึกประสบการณ์การให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ. ถ่ายเอกสาร.สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย. (2560). เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาวิชาชีพการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา 3-4 กุมภาพันธ์. กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา .กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2553). การรวบรวมสมาธิ/ความตั้งใจ.สารวิทยาศาสตร์การกีฬา .
- 10(119): 5-7.
- อาดัม นิละไพจิตร .(2553). การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด) .จิตวิทยาการให้คำปรึกษา (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง

-แบบสัมภาษณ์

แบบสอบถาม-

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง

แบบสัมภาษณ์ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

- .1 ศาสตราจารย์ สุภาภรณ์.ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- .2 ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์. อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- .3 ผศ.ลัดดา เรืองมโนธรรม.ดร. อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ
- .4 ผศ.ณิดา จุลวนิชย์พงษ์.ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย
และกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- .5 ดร.คุณันต์ว์ พิธพรชัยกุล. อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาคผนวก ข

**การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ
ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย**

ค่าดัชนีความสอดคล้อง-)IOCของ (แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

-ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ
ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา
ในประเทศไทย จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (นักจิตวิทยาการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ)

ข้อ	แบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา							แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย							แบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย						
	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC
ด้านความรู้																					
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
8	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
9	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
10	+1	+1	-1	+1	+1	3	0.60	+1	-1	+1	+1	+1	3	0.60	+1	0	0	+1	+1	3	0.60
11	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
12	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
13	+1	0	+1	0	+1	3	0.60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา																					
16	+1	+1	0	0	+1	3	0.60	0	+1	+1	0	+1	3	0.60	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
19	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
23	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
25	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	0	+1	0	+1	3	0.60	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
29	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

(ต่อ)

ข้อ	แบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา							แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย							แบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย						
	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC
ด้านการให้คำปรึกษา																					
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
35	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
38	+1	+1	+1	0	+1	5	1.00	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
39	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
40	+1	-1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
42	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
43	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
45	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
46	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
48	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
49	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
50	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	-1	+1	+1	5	1.00	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80
ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพรัก																					
51	+1	0	+1	0	+1	3	0.60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
52	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
53	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
54	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
55	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
56	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
57	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
58	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80
59	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
60	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
61	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
62	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
63	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
64	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
65	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80

(ต่อ)

ข้อ	แบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา							แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย							แบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย						
	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC	1	2	3	4	5	รวม	IOC
ด้านทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา																					
66	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
67	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
68	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
69	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
70	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80
71	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
72	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
73	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
74	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
75	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
76	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
77	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
78	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
79	0	+1	+1	+1	0	3	0.60	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60
80	0	+1	+1	+1	0	3	0.60	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	0	+1	+1	0	+1	3	0.60

รวมค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของ
นักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในรายด้าน (N=5 คน)

ด้าน	นักจิตวิทยาการกีฬา		นักกีฬาทีมชาติไทย		ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย	
	รวม/คะแนน	IOC	รวม/คะแนน	IOC	รวม/คะแนน	IOC
ความรู้ (15 ข้อ)	67(75)	0.89	69(75)	0.92	68(75)	0.91
คุณลักษณะของนักจิตวิทยา (15ข้อ)	70(75)	0.93	71(75)	0.95	72(75)	0.96
การให้คำปรึกษา (20 ข้อ)	98(100)	0.98	97(100)	0.97	97(100)	0.97
จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ (15 ข้อ)	70(75)	0.93	72(75)	0.96	71(75)	0.95
ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (15 ข้อ)	61(75)	0.81	64(75)	0.85	57(75)	0.76
รวม (80 ข้อ)	366 (400)	0.92	373 (400)	0.93	365 (400)	0.91

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการ
กีฬาในประเทศไทย (N=25 คน)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
	ความรู้		28	.775	คัดเลือกไว้	55	.683	คัดเลือกไว้
1	.746	คัดเลือกไว้	29	.855	คัดเลือกไว้	56	.475	คัดเลือกไว้
2	.745	คัดเลือกไว้	30	.624	คัดเลือกไว้	57	.387	คัดเลือกไว้
3	.549	คัดเลือกไว้	การให้คำปรึกษา			58	.556	คัดเลือกไว้
4	.534	คัดเลือกไว้	31	.733	คัดเลือกไว้	59	.517	คัดเลือกไว้
5	.617	คัดเลือกไว้	32	.661	คัดเลือกไว้	60	.215	คัดเลือกไว้
6	.362	คัดเลือกไว้	33	.785	คัดเลือกไว้	61	.285	คัดเลือกไว้
7	.473	คัดเลือกไว้	34	.618	คัดเลือกไว้	62	.406	คัดเลือกไว้
8	.866	คัดเลือกไว้	35	.741	คัดเลือกไว้	63	.674	คัดเลือกไว้
9	.717	คัดเลือกไว้	36	.744	คัดเลือกไว้	64	.608	คัดเลือกไว้
10	.267	คัดเลือกไว้	37	.697	คัดเลือกไว้	65	.641	คัดเลือกไว้
11	.651	คัดเลือกไว้	38	.554	คัดเลือกไว้	ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา		
12	.661	คัดเลือกไว้	39	.686	คัดเลือกไว้	66	.826	คัดเลือกไว้
13	.653	คัดเลือกไว้	40	.830	คัดเลือกไว้	67	.584	คัดเลือกไว้
14	.821	คัดเลือกไว้	41	.864	คัดเลือกไว้	68	.630	คัดเลือกไว้
15	.735	คัดเลือกไว้	42	.567	คัดเลือกไว้	69	.688	คัดเลือกไว้
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา			43	.700	คัดเลือกไว้	70	.736	คัดเลือกไว้
16	.739	คัดเลือกไว้	44	.870	คัดเลือกไว้	71	.748	คัดเลือกไว้
17	.836	คัดเลือกไว้	45	.760	คัดเลือกไว้	72	.649	คัดเลือกไว้
18	.742	คัดเลือกไว้	46	.682	คัดเลือกไว้	73	.746	คัดเลือกไว้
19	.647	คัดเลือกไว้	47	.761	คัดเลือกไว้	74	.743	คัดเลือกไว้
20	.857	คัดเลือกไว้	48	.855	คัดเลือกไว้	75	.719	คัดเลือกไว้
21	.817	คัดเลือกไว้	49	.766	คัดเลือกไว้	76	.685	คัดเลือกไว้
22	.724	คัดเลือกไว้	50	.496	คัดเลือกไว้	77	.849	คัดเลือกไว้
23	.803	คัดเลือกไว้	จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ			78	.791	คัดเลือกไว้
24	.602	คัดเลือกไว้	51	.693	คัดเลือกไว้	79	.187	ปรับปรุง
25	.847	คัดเลือกไว้	52	.860	คัดเลือกไว้	80	.141	ปรับปรุง
26	.802	คัดเลือกไว้	53	.745	คัดเลือกไว้			
27	.803	คัดเลือกไว้	54	.700	คัดเลือกไว้			

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการ
ศึกษาในประเทศไทย (N=235 คน)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
	ความรู้		28	.698	คัดเลือกไว้	55	.704	คัดเลือกไว้
1	.694	คัดเลือกไว้	29	.723	คัดเลือกไว้	56	.737	คัดเลือกไว้
2	.738	คัดเลือกไว้	30	.582	คัดออก	57	.653	คัดเลือกไว้
3	.589	คัดออก	การให้คำปรึกษา			58	.683	คัดเลือกไว้
4	.595	คัดออก	31	.733	คัดเลือกไว้	59	.714	คัดเลือกไว้
5	.564	คัดออก	32	.688	คัดเลือกไว้	60	.712	คัดเลือกไว้
6	.538	คัดออก	33	.731	คัดเลือกไว้	61	.697	คัดเลือกไว้
7	.457	คัดออก	34	.733	คัดเลือกไว้	62	.727	คัดเลือกไว้
8	.679	คัดเลือกไว้	35	.758	คัดเลือกไว้	63	.741	คัดเลือกไว้
9	.671	คัดเลือกไว้	36	.742	คัดเลือกไว้	64	.730	คัดเลือกไว้
10	.499	คัดออก	37	.629	คัดเลือกไว้	65	.676	คัดเลือกไว้
11	.713	คัดเลือกไว้	38	.736	คัดเลือกไว้	ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา		
12	.588	คัดออก	39	.714	คัดเลือกไว้	66	.729	คัดเลือกไว้
13	.659	คัดเลือกไว้	40	.653	คัดเลือกไว้	67	.670	คัดเลือกไว้
14	.693	คัดเลือกไว้	41	.721	คัดเลือกไว้	68	.725	คัดเลือกไว้
15	.641	คัดเลือกไว้	42	.684	คัดเลือกไว้	69	.112	คัดออก
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา			43	.656	คัดเลือกไว้	70	.707	คัดเลือกไว้
16	.708	คัดเลือกไว้	44	.708	คัดเลือกไว้	71	.740	คัดเลือกไว้
17	.758	คัดเลือกไว้	45	.670	คัดเลือกไว้	72	.666	คัดเลือกไว้
18	.658	คัดเลือกไว้	46	.776	คัดเลือกไว้	73	.657	คัดเลือกไว้
19	.504	คัดออก	47	.629	คัดเลือกไว้	74	.691	คัดเลือกไว้
20	.656	คัดเลือกไว้	48	.760	คัดเลือกไว้	75	.672	คัดเลือกไว้
21	.673	คัดเลือกไว้	49	.653	คัดเลือกไว้	76	.725	คัดเลือกไว้
22	.679	คัดเลือกไว้	50	.576	คัดออก	77	.670	คัดเลือกไว้
23	.647	คัดเลือกไว้	จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ			78	.696	คัดเลือกไว้
24	.683	คัดเลือกไว้	51	.651	คัดเลือกไว้	79	.567	คัดออก
25	.754	คัดเลือกไว้	52	.717	คัดเลือกไว้	80	.585	คัดออก
26	.713	คัดเลือกไว้	53	.699	คัดเลือกไว้			
27	.568	คัดออก	54	.592	คัดออก			

ภาคผนวก ค

ระยะที่ 1แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ระยะที่ 2แบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา
ในประเทศไทย

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure) สำหรับนักจิตวิทยาการกีฬา (กลุ่ม A)

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

โดย ว่าที่ ร.ต. กิตติศักดิ์ เมฆปั้น (ผู้วิจัย)

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

วันเวลาที่สัมภาษณ์.....ระยะเวลาที่ใช้ในสัมภาษณ์.....

สถานที่สัมภาษณ์.....จำนวนครั้งที่สัมภาษณ์.....

1. ข้อมูลส่วนตัวนักจิตวิทยาการกีฬา

1.1 ชื่อ..... เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย อายุ.....ปี

1.2 สถานที่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-mail Address.....

1.3 อาชีพ.....สถานที่ทำงาน.....

1.4 การศึกษาสูงสุด/กำลังศึกษาในระดับ.....สถานศึกษา.....

สาขาวิชา/วิชาเอก.....ปีที่จบการศึกษา.....

1.5 ประสบการณ์การให้คำปรึกษา.....ปี

1.5.1 ให้คำปรึกษากับนักกีฬา ☐ ทำไม่ต่อเนื่อง

ประเภทกีฬา.....จำนวนนักกีฬา.....

☐ ทำต่อเนื่อง

ประเภทกีฬา.....จำนวนนักกีฬา.....

1.5.2 นักกีฬาระดับ.....อายุ.....ปี เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

จำนวนนักกีฬา.....

1.6 ตั้งแต่ปี 2559-ปัจจุบัน ท่าน ได้อบรม/สัมมนาที่เกี่ยวข้องกับกับจิตวิทยาการกีฬาบ้างหรือไม่

☐ เคยจำนวน.....ครั้ง ☐ ไม่เคย

1.7 ปฏิกริยาของผู้ให้สัมภาษณ์

.....

.....

1.8 อื่นๆ

.....

2. แบบคำถามที่ใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure)

1. คุณลักษณะสำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ควรมีอะไรบ้าง บอกมา 3-4 ข้อ
2. การให้คำปรึกษาที่ดีควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ
3. ปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี มีอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ
4. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา มีอะไรบ้าง กรุณาตอบมา 3-4 ข้อ
5. ให้ระบุตัวชี้วัดการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ว่าควรประกอบด้วยอะไรบ้าง
6. คำว่าประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ในความเห็นของท่านคืออะไร คำถามตาม การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ
7. ความรู้และความสามารถที่สำคัญในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา ควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง กรุณาตอบมา 3-4 ข้อ คำถามตาม ทำอย่างไรนักจิตวิทยาจึงสามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถดังกล่าว
8. จริยธรรมที่สำคัญในการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ
9. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาช่วยเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา ที่ท่านใช้กับนักกีฬามีอะไรบ้าง ทำไมถึงเลือกใช้เทคนิคนั้นๆ
10. หากมีข้อเสนอแนะอื่นใดที่ท่านคิดว่าจะทำให้การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา มีประสิทธิภาพ กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure) สำหรับนักกีฬา (กลุ่ม B)
การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
โดย ว่าที่ ร.ต. กิตติศักดิ์ เมฆปั้น (ผู้วิจัย)

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....
 วันเวลาที่สัมภาษณ์.....ระยะเวลาที่ใช้ในสัมภาษณ์.....
 สถานที่สัมภาษณ์.....จำนวนครั้งที่สัมภาษณ์.....

1. ข้อมูลส่วนตัวนักกีฬา

1.1 ชื่อ..... เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย อายุ.....ปี

1.2 สถานที่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-mail Address.....

1.3 อาชีพ.....สถานที่ทำงาน.....

1.4 การศึกษาสูงสุด/กำลังศึกษาในระดับ.....สถานศึกษา.....

สาขาวิชา/วิชาเอก.....ปีที่จบการศึกษา.....

1.5 ได้รับการให้คำปรึกษา.....ครั้ง/เดือน ประเภท(บุคคล/กลุ่ม/บุคคลและกลุ่ม).....

1.6 ท่านเคยได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬาหรือไม่

☐ เคย นานประมาณ.....เดือน/ปี จำนวนครั้งต่อสัปดาห์.....ครั้ง

☐ ไม่เคย

1.7 ปฏิกริยาของผู้ให้สัมภาษณ์

.....

1.8 อื่นๆ

.....

2. แบบคำถามที่ใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure)

1. คุณลักษณะสำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ควรมียอดกี่ประการอะไรบ้าง

กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

2. การให้คำปรึกษาที่ดีควรมียอดกี่ประการอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

3. ปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยให้การให้คำปรึกษา ได้ผลดี มีอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

4. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา มีอะไรบ้าง

กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

5. ให้ระบุตัวชี้วัดการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ว่าควรประกอบด้วยอะไรบ้าง

6. คำว่าประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา

ในความเห็นของท่านว่าคืออะไร คำถามตาม การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ควรมียอดกี่ประการอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

7. ความรู้และความสามารถที่สำคัญของการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา ควรมียอดกี่ประการอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ คำถามตาม ทำอย่างไรนักจิตวิทยาจึงสามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถดังกล่าว

8. จริยธรรมที่สำคัญในการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ

9. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาช่วยเพิ่มขีดความสามารถที่ท่านได้รับการฝึกมีอะไรบ้าง ทำให้ไม่ถึงเลือกใช้เทคนิคอื่นๆ

10. หากมีข้อเสนอแนะอื่นใดที่ท่านคิดว่าจะทำให้การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา มีประสิทธิภาพ กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure) สำหรับผู้ฝึกสอน (กลุ่ม C)

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

โดย ว่าที่ ร.ต. กิตติศักดิ์ เมฆปั้น (ผู้วิจัย)

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

วันเวลาที่สัมภาษณ์.....ระยะเวลาที่ใช้ในสัมภาษณ์.....

สถานที่สัมภาษณ์.....จำนวนครั้งที่สัมภาษณ์.....

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ฝึกสอน(โค้ช)

1.1 ชื่อ..... เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย อายุ.....ปี

1.2 สถานที่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-mail Address.....

1.3 อาชีพ.....สถานที่ทำงาน.....

1.4 การศึกษาสูงสุด/กำลังศึกษาในระดับ.....สถานศึกษา.....

สาขาวิชา/วิชาเอก.....ปีที่จบการศึกษา.....

1.5 ประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย.....ปี ชนิดกีฬา.....

1.6 ท่านมีประสบการณ์ในการทำทีมกับนักจิตวิทยาการกีฬาหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย

1.7 ปฏิกริยาของผู้ให้สัมภาษณ์

.....

.....

.....

1.8 อื่นๆ

.....

.....

.....

2. แบบคำถามที่ใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure)

1. คุณลักษณะสำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษา ควรมีอะไรบ้าง บอกมา 3-4 ข้อ
2. การให้คำปรึกษาที่ดีควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง กรุณาตอบ 3-4 ข้อ
3. ปัจจัยสนับสนุนอะไรบ้างที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถให้คำปรึกษานักกีฬาและทีมได้ผลดี
4. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาและทีมของท่าน
ตอบมา 3-4 ข้อ
5. ช่วยระบุตัวชี้วัดการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพมา 3-4 ข้อ
6. คำว่าประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ในความคิดของท่านควรประกอบไปด้วยอะไรบ้าง คำถามตาม องค์ประกอบในการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ มีอะไรบ้าง
7. ความรู้และความสามารถที่สำคัญในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬามีอะไรบ้าง
ตอบมา 3-4 ข้อ คำถามตาม ทำอย่างไรนักจิตวิทยาจึงสามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถดังกล่าว
8. จริยธรรมที่สำคัญในการทำหน้าที่ให้คำปรึกษากับนักกีฬามีอะไรบ้าง ระบุมา 3-4 ข้อ
9. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาช่วยเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาได้อย่างไรบ้าง
10. หากมีข้อเสนอแนะอื่นใดที่ต้องการกล่าวถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

แบบสอบถามนักจิตวิทยาการกีฬา
การวิจัย เรื่อง
การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีความประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา ด้านการให้ คำปรึกษา ด้านจริยธรรม ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ข้อมูลในแบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปเป็นแนวทางใน การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งความคิดเห็นของท่านมี ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กรุณาตอบแบบสอบถามตามที่เห็นจริงตามความเห็นของ ท่านให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะใช้เป็นประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ว่าที่ร้อยตรี กิตติศักดิ์ เมฆปิ่น

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ.....ปี
3. วุฒิกการศึกษา ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
4. อาชีพ.....
5. ให้คำปรึกษา.....ประเภท.....
6. ประสบการณ์การให้คำปรึกษา ☐ 1-3 ปี ☐ 4-5 ปี ☐ 6-9 ปี ☐ 10-12 ปี ☐ 13-15 ปี ☐ 16-18 ปี ☐ 19-21 ปี ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
7. ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน ☐ ชิงแชมป์.....ครั้ง ☐ เอเชียนเกมส์.....ครั้ง ☐ โอลิมปิก.....ครั้ง ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
8. ให้การให้คำปรึกษาในลักษณะใด ☐ บุคคล ☐ กลุ่ม ☐ บุคคลและกลุ่ม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการศึกษา ออกมา 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา 3) ด้านความรู้การให้คำปรึกษา 4) ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ 5) ด้านทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------------------------|
| 5 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
ความรู้						
1	ฉันมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยตรง					
2	ฉันมีความรู้ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา					
8	ฉันมีความรู้วิธีการประเมิน/รายงานข้อมูล					
9	ฉันรู้ความต้องการของกีฬาที่ให้คำปรึกษาอยู่					
11	ฉันมีวิธีการที่ดีในการหาข้อมูลเกี่ยวกับฉัน					
13	ฉันรู้ความต้องการของการเป็นนักกีฬา					
14	ฉันมีความทันสมัยในสถานการณ์ข้อมูล ข่าวสาร ในประเทศและต่างประเทศ					
15	ฉันมีความรู้เทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น Line, Facebook, Ig, Mail					
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา						
16	ฉันมีใบปริญญาขั้นสูง ในการเพิ่มประสิทธิภาพ					
17	ฉันมีบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวางใจ					
18	ฉันใส่ชุดสุภาพในการให้คำปรึกษา					
20	ฉันสร้างความสัมพันธ์กับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา					
21	ฉันมีความสามารถในการทำงานได้ดีกับทีมกีฬา					
22	ฉันมีความสามารถทำงานได้ดีกับโค้ช					
23	ฉันเคารพการตัดสินใจของฉัน					
24	ฉันมีความมั่นใจในตนเอง					
25	ฉันเป็นผู้ที่สนใจ					
26	ฉันมีความน่าเคารพ					
28	ฉันเข้ากับคนง่าย					
29	ฉันมีความน่าเชื่อถือ					
การให้คำปรึกษา						
31	ฉันมีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา					
32	ฉันให้คำปรึกษาตามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์					
33	ฉันสามารถให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มได้					
34	ฉันมีกระบวนการให้คำปรึกษาใหม่ๆ					

แบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
35	ฉันชี้แจงถึงบทบาทหน้าที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา					
36	ฉันวางแผนและศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
37	ฉันมีการปรับสภาพแวดล้อมของกิจพจน์ก่อนจะเริ่มให้คำปรึกษา					
38	ฉันมีความละเอียดละอ่อนในการให้คำปรึกษา					
39	ฉันมีการสื่อสารที่ดีในการให้คำปรึกษา					
40	ฉันให้คำปรึกษาโดยการพูดภาษาถิ่น					
41	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถคุยได้ทุกเรื่อง					
42	ฉันพูดทวนประโยคหรือเหตุการณ์ที่สำคัญ					
43	ฉันใช้ภาษาที่ประกอบการณ์สนทนา					
44	ฉันสามารถอธิบายวิธีการได้ชัดเจนตรงประเด็น					
45	ฉันยอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง					
46	ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อการแก้ไข้ปัญหา					
47	ฉันสามารถแก้ปัญหา ตรงประเด็น					
48	ฉันแสดงความรับผิดชอบต่อนักให้คำปรึกษาของฉัน					
49	ฉันให้คำปรึกษาในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว					
จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ						
51	การให้คำปรึกษากิจการของฉันสามารถพัฒนาตัวฉันได้					
52	ฉันรู้จักบทบาทหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี					
53	ฉันยึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบข้อตกลง					
55	ฉันมีความซื่อสัตย์					
56	ฉันปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ					
57	ฉันพูดตรง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง					
58	ฉันให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค ไม่ลำเอียง					
59	ฉันทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความจริง					
60	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์จากความเห็นที่ขัดแย้งกัน					

แบบสอบถามนักจิตวิทยาการศึกษา (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
61	ฉันใช้ภาษาในการสื่อสารกับผู้รับบริการด้วยถ้อยคำที่สุภาพ					
62	ฉันสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาผู้เข้ารับบริการ ให้บรรลุวัตถุประสงค์					
63	เมื่อการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลง ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้จริง สามารถนำไปพัฒนาตนเองได้					
64	ฉันคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้รับคำปรึกษาตลอดกระบวนการทำงาน					
65	ฉันมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีความสุข					
ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา						
66	ฉันมีทักษะทางด้านจิตวิทยาการศึกษา (PST)					
67	ฉันแนะนำวิธีใหม่ๆ ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้					
68	ฉันมีทักษะการนำเข้าสู่ความสนใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูด					
70	ฉันมีทักษะการอ่านแปลความหมายภาษาของของผู้รับคำปรึกษา					
71	ฉันใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกกับนักศึกษา					
72	ฉันปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้อตนเองพัฒนาขึ้น					
73	ฉันแนะนำทักษะการทำจินตภาพ					
74	ฉันแนะนำทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตัวเอง					
75	ฉันแนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย					
76	ฉันแนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ					
77	ฉันแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ					
78	ฉันแนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

แบบสอบถามนักกีฬา
การวิจัย เรื่อง
การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีความประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา ด้านการให้ คำปรึกษา ด้านจริยธรรม ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ข้อมูลในแบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปเป็นแนวทางใน การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งความคิดเห็นของท่านมี ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กรุณาตอบแบบสอบถามตามที่เห็นจริงตามความเห็นของ ท่านให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะใช้เป็นประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ว่าที่ร้อยตรี กิตติศักดิ์ เมฆปั้น
 นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษา

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ.....ปี
3. วุฒิกการศึกษา ☐ คำว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
4. อาชีพ.....
5. นักกีฬา/ชนิดกีฬา.....ประเภท ☐ บุคคล ☐ ทีม ☐ บุคคลและทีม
6. ได้รับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวนครั้ง/เดือน ☐ 1-3 ครั้ง ☐ 4-6 ครั้ง ☐ 7-10 ครั้ง ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
7. ระดับ/จำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแข่งขัน ☐ ซีเกมส์.....ครั้ง ☐ เอเชียนเกมส์.....ครั้ง ☐ โอลิมปิก.....ครั้ง ☐ ชิงแชมป์โลก.....ครั้ง ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
8. ลักษณะการได้รับการให้คำปรึกษา ☐ บุคคล ☐ กลุ่ม ☐ บุคคลและกลุ่ม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา ออกมา 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา 3) ด้านความรู้ในการให้คำปรึกษา 4) ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ 5) ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

กาชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
- 3 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
- 1 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
ความรู้						
1	นักจิตวิทยาของฉันมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยตรง					
2	นักจิตวิทยาของฉันมีความรู้ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา					
8	นักจิตวิทยาของฉันมีความรู้วิธีการประเมิน/รายงานข้อมูล					
9	นักจิตวิทยาของฉันรู้ความต้องการของกีฬาที่ให้คำปรึกษาอยู่					
11	นักจิตวิทยาของฉันมีวิธีการที่ดีในการหาข้อมูลเกี่ยวกับฉัน					
13	นักจิตวิทยาของฉันรู้ความต้องการของการเป็นนักกีฬา					
14	นักจิตวิทยาของฉันมีความทันสมัยในสถานการณ์ข้อมูล ข่าวสาร ในประเทศ และต่างประเทศ					
15	นักจิตวิทยาของฉันมีความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, Ig, Mail					
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา						
16	นักจิตวิทยาของฉันมีใบปริญญาขั้นสูง ในการเพิ่มประสิทธิภาพ					
17	นักจิตวิทยาของฉันมีบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวางใจ					
18	นักจิตวิทยาของฉันใส่ชุดสุภาพในการให้คำปรึกษา					
20	นักจิตวิทยาของฉันสร้างความสัมพันธ์กับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา					
21	นักจิตวิทยาของฉันมีความสามารถในการทำงานได้ดีกับทีมกีฬา					
22	นักจิตวิทยาของฉันมีความสามารถทำงานได้ดีกับโค้ช					
23	นักจิตวิทยาของฉันเคารพการตัดสินใจของฉัน					
24	นักจิตวิทยาของฉันมีความมั่นใจในตนเอง					
25	นักจิตวิทยาของฉันเป็นผู้ที่สนใจ					
26	นักจิตวิทยาของฉันมีความน่าเคารพ					
28	นักจิตวิทยาของฉันเข้ากับคนง่าย					
29	นักจิตวิทยาของฉันมีความน่าเชื่อถือ					
การให้คำปรึกษา						
31	นักจิตวิทยาของฉันมีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา					
32	นักจิตวิทยาของฉันให้คำปรึกษาดามหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์					
33	นักจิตวิทยาของฉันสามารถให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มได้					

แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
34	นักจิตวิทยาของฉันมีกระบวนการให้คำปรึกษาใหม่ๆ					
35	นักจิตวิทยาของฉันชี้แจงถึงบทบาทหน้าที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา					
36	นักจิตวิทยาของฉันวางแผนและศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
37	นักจิตวิทยาของฉันมีการปรับสภาพแวดล้อมของกีฬาที่จะเริ่มให้คำปรึกษา					
38	นักจิตวิทยาของฉันมีความละเอียดละอ่อนในการให้คำปรึกษา					
39	นักจิตวิทยาของฉันมีการสื่อสารที่ดีในการให้คำปรึกษา					
40	นักจิตวิทยาของฉันให้คำปรึกษาโดยการพูดภาษากีฬา					
41	นักจิตวิทยาของฉันมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถคุยได้ทุกเรื่อง					
42	นักจิตวิทยาของฉันพูดทวนประโยคหรือเหตุการณ์ที่สำคัญ					
43	นักจิตวิทยาของฉันใช้ภาษากายประกอบการสนทนา					
44	นักจิตวิทยาของฉันสามารถอธิบายวิธีการได้ชัดเจนตรงประเด็น					
45	นักจิตวิทยาของฉันยอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง					
46	นักจิตวิทยาของฉันมีทัศนคติที่ดีต่อการแก้ไข้ปัญหา					
47	นักจิตวิทยาของฉันสามารถแก้ปัญหา ตรงประเด็น					
48	นักจิตวิทยาของฉันแสดงความรับผิดชอบต่อน้ำที่การให้คำปรึกษาของฉัน					
49	นักจิตวิทยาของฉันให้คำปรึกษาในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว					
จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ						
51	การให้คำปรึกษานักจิตวิทยาการกีฬาของฉันสามารถพัฒนาตัวฉันได้					
52	นักจิตวิทยาของฉันรู้จักบทบาทหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี					
53	นักจิตวิทยาของฉันยึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบข้อตกลง					
55	นักจิตวิทยาของฉันมีความซื่อสัตย์					
56	นักจิตวิทยาของฉันปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ					
57	นักจิตวิทยาของฉันพูดตรง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง					
58	นักจิตวิทยาของฉันให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค ไม่ลำเอียง					

แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
59	นักจิตวิทยาของฉันทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความเป็นจริง					
60	นักจิตวิทยาของฉันสามารถควบคุมอารมณ์จากความเห็นที่ขัดแย้งกัน					
61	นักจิตวิทยาของฉันใช้ภาษาในการสื่อสารกับผู้รับบริการด้วยข้อมูลที่สุภาพ					
62	นักจิตวิทยาของฉันสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาผู้เข้ารับบริการให้บรรลุวัตถุประสงค์					
63	เมื่อการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลง ฉันสามารถปฏิบัติได้จริง สามารถนำไปพัฒนาตนเองได้					
64	นักจิตวิทยาของฉันคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้รับคำปรึกษาตลอดกระบวนการทำงาน					
65	นักจิตวิทยาของฉันมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีความสุข					
ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา						
66	นักจิตวิทยาของฉันมีทักษะทางด้านจิตวิทยาการศึกษา (PST)					
67	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำวิธีใหม่ๆ ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้					
68	นักจิตวิทยาของฉันมีทักษะการนำเข้าสู่ความสนใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูด					
70	นักจิตวิทยาของฉันมีทักษะการอ่านแปลความหมายภาษากายของผู้รับคำปรึกษา					
71	นักจิตวิทยาของฉันใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกกับนักกีฬา					
72	นักจิตวิทยาของฉันปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น					
73	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการทำจินตภาพ					
74	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการหยุดคิดและการพูดคุยกับตัวเอง					
75	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย					
76	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ					
77	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ					
78	นักจิตวิทยาของฉันแนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....
.....
.....
.....
.....

แบบสอบถามผู้ฝึกสอน

การวิจัย เรื่อง

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีความประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรม ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ข้อมูลในแบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ซึ่งความคิดเห็นของท่านมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กรุณาตอบแบบสอบถามตามที่เป็นจริงตามความเห็นของท่านให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะใช้เป็นประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ว่าที่ร้อยตรี กิตติศักดิ์ เมฆปั้น

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผู้ฝึกสอน

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ.....ปี
3. วุฒิกการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
4. อาชีพ.....
5. ผู้ฝึกสอนกีฬา.....ประเภท ☐ บุคคล ☐ ทีม ☐ บุคคลและทีม
6. มีประสบการณ์การคุมทีมชาติ ☐ 1-2 ปี ☐ 3-4 ปี ☐ 5-6 ปี ☐ 7-8 ปี ☐ 9-10 ปี ☐ 11-12 ปี ☐ 13-14 ปี ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
7. ระดับการคุมทีมชาติเข้าร่วมการแข่งขัน ☐ ซีเกมส์.....ครั้ง ☐ เอเชียนเกมส์.....ครั้ง ☐ โอลิมปิก.....ครั้ง ☐ ระดับโลก ☐ อื่นๆ (ระบุ).....
8. นักจิตวิทยาให้คำปรึกษานักกีฬาในลักษณะใด ☐ บุคคล ☐ กลุ่ม ☐ บุคคลและกลุ่ม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติหน้าที่การให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา ออกมา 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยา 3) ด้านความการให้คำปรึกษา 4) ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ 5) ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยมีระดับการปฏิบัติดังนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------------------------|
| 5 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด |

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
ความรู้						
1	นักจิตวิทยามีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยตรง					
2	นักจิตวิทยามีความรู้ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา					
8	นักจิตวิทยามีความรู้วิธีการประเมิน/รายงานข้อมูล					
9	นักจิตวิทยารู้ความต้องการของกีฬาที่ให้คำปรึกษาอยู่					
11	นักจิตวิทยามีวิธีการที่ดีในการหาข้อมูลเกี่ยวกับนั้น					
13	นักจิตวิทยารู้ความต้องการของการเป็นนักกีฬา					
14	นักจิตวิทยามีความทันสมัยในสถานการณ์ข้อมูล ข่าวสาร ในประเทศและต่างประเทศ					
15	นักจิตวิทยามีความรู้เทคโนโลยี การสื่อสาร เช่น Line, Facebook, Ig, Mail					
คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา						
16	นักจิตวิทยามีใบปริญญาขั้นสูง ในการเพิ่มประสิทธิภาพ					
17	นักจิตวิทยามีบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวางใจ					
18	นักจิตวิทยาใส่ชุดสุภาพในการให้คำปรึกษา					
20	นักจิตวิทยาสร้างความสัมพันธ์กับทีมกีฬาที่ให้คำปรึกษา					
21	นักจิตวิทยามีความสามารถในการทำงานได้ดีกับทีมกีฬา					
22	นักจิตวิทยามีความสามารถทำงานได้ดีกับโค้ช					
23	นักจิตวิทยาเคารพการตัดสินใจของนั้น					
24	นักจิตวิทยามีความมั่นใจในตนเอง					
25	นักจิตวิทยาเป็นผู้ที่สนใจ					
26	นักจิตวิทยามีความน่าเคารพ					
28	นักจิตวิทยาเข้ากับคนง่าย					
29	นักจิตวิทยามีความน่าเชื่อถือ					
การให้คำปรึกษา						
31	นักจิตวิทยามีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษา					
32	นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาดมหลักวิธีทางวิทยาศาสตร์					
33	นักจิตวิทยาสามารถให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มได้					

แบบสอบถามนักกีฬาทีมชาติไทย (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
34	นักจิตวิทยามีกระบวนการให้คำปรึกษาใหม่ๆ					
35	นักจิตวิทยามีแรงจูงใจบทบาทหน้าที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา					
36	นักจิตวิทยาวางแผนและศึกษากระบวนการวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย					
37	นักจิตวิทยามีการปรับสภาพแวดล้อมของกีฬาจะเริ่มให้คำปรึกษา					
38	นักจิตวิทยามีความละเอียดละอ่อนในการให้คำปรึกษา					
39	นักจิตวิทยามีการสื่อสารที่ดีในการให้คำปรึกษา					
40	นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาโดยการพูดภาษากีฬา					
41	นักจิตวิทยามีสัมพันธภาพที่ดี สามารถคุยได้ทุกเรื่อง					
42	นักจิตวิทยาพูดทวนประโยคหรือเหตุการณ์ที่สำคัญ					
43	นักจิตวิทยาใช้ภาษากายประกอบการสนทนา					
44	นักจิตวิทยาสามารถอธิบายวิธีการ ได้ชัดเจนตรงประเด็น					
45	นักจิตวิทยายอมรับความสามารถ ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง					
46	นักจิตวิทยามีทัศนคติที่ดีต่อการแก้ไขปัญหา					
47	นักจิตวิทยาสามารถแก้ปัญหา ตรงประเด็น					
48	นักจิตวิทยาแสดงความรับผิดชอบต่อการให้คำปรึกษาของตน					
49	นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว					
จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ						
51	การให้คำปรึกษากับนักกีฬาของนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถพัฒนานักกีฬาได้					
52	นักจิตวิทยาปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี					
53	นักจิตวิทยามีความซื่อสัตย์					
55	นักจิตวิทยามีความซื่อสัตย์					
56	นักจิตวิทยาปฏิบัติกับทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่อคติ					
57	นักจิตวิทยาพูดตรง ไม่มีบิดเบือนความเป็นจริง					
58	นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาแก่ทุกคนด้วยความเสมอภาค ไม่ลำเอียง					
59	นักจิตวิทยาทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลข่าวสารด้วยความจริง					

แบบสอบถามผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย (ต่อ)

ข้อ	รายการประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
60	นักจิตวิทยาสามารถควบคุมอารมณ์จากความเห็นที่ขัดแย้งกัน					
61	นักจิตวิทยาใช้ภาษาในการสื่อสารกับผู้รับบริการด้วยถ้อยคำที่สุภาพ					
62	นักจิตวิทยาสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาผู้เข้ารับคำปรึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์					
63	เมื่อการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลง นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้จริง สามารถนำไปพัฒนาตนเองได้					
64	นักจิตวิทยาคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้รับคำปรึกษาตลอดกระบวนการทำงาน					
65	นักจิตวิทยามีรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีความสุข					
ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา						
66	นักจิตวิทยามีทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา (PST)					
67	นักจิตวิทยาแนะนำวิธีใหม่ๆ ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้					
68	นักจิตวิทยามีทักษะการนำเข้าสู่ความสนใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูด					
70	นักจิตวิทยามีทักษะการอ่านแปลความหมายภาษากายของผู้รับคำปรึกษา					
71	นักจิตวิทยาใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกลับกับนักกีฬา					
72	นักจิตวิทยาปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น					
73	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการทำจินตภาพ					
74	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตัวเอง					
75	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการตั้งเป้าหมาย					
76	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการกำหนดและควบคุมลมหายใจ					
77	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ					
78	นักจิตวิทยาแนะนำทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

และหนังสือจริยธรรม



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 139/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ชื่อผู้วิจัยหลัก: ว่าที่ร้อยตรีกิตติศักดิ์ เมฆบั่น

สังกัด: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 7 ส.ค. 2560 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 7 ส.ค. 2560 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 7 ส.ค. 2560 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันที่ 7 ส.ค. 2560 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-139/2560

วันที่ให้การรับรอง : 16/08/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 16/08/2561



ภาคผนวก จ

ภาพประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาพประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์



บรรยากาศการรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์

ภาพประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม



บรรยากาศการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ว่าที่ร้อยตรีภิตติศักดิ์ เมฆปิ่น
วัน เดือน ปี เกิด	21 เมษายน 2525
สถานที่เกิด	นครปฐม
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2545 การศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จาก วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ พ.ศ. 2547 ครุศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) จาก สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2553 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 35/2 หมู่ 5 ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี 12170