



ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และ
ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

EFFECTS OF INTERACTION AND NON- INTERACTION ONLINE PSYCHOLOGICAL
SKILLS TRAINING WITH SPORTS COUNSELING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS
OF ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES

ดร.ณิ จันทร์หล้า

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และ
ไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF INTERACTION AND NON- INTERACTION ONLINE PSYCHOLOGICAL
SKILLS TRAINING WITH SPORTS COUNSELING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS
OF ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Sport and Exercise Science)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

ของ

ดรณี จันทร์หุ้ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิฑิต มิตรานันท์) (รองศาสตราจารย์ ดร.ฉิรดา ภาสะวณิช)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.สาส์ สุภาภรณ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภาณุราชต์ฐิณนธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัจฉริยะ เอนก)

ชื่อเรื่อง	ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น
ผู้วิจัย	ดร.ณิ จันทร์หาล้า
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิจิต มิตรานันท์

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น การวิจัยมี 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ประกอบด้วย (1) การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ เรื่องการกำกับอารมณ์ มีค่าความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านเท่ากับ .80-1.00 (2) การพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaires: ERQ) เป็นภาษาไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่อสู้อย่างน้อย 1 ปี จำนวน 30 คน ทำแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ซึ่งแปลย้อนกลับและผ่านการพิจารณาความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญเท่ากับ .75-1.00 โดยข้อคำถามด้านการปรับมุมมองใหม่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .908 ส่วนข้อคำถามด้านการเก็บกดอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .720 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .889 การวิจัยระยะที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นอายุ 18-24 ปี จำนวน 19 คน สุ่มแบบยกกลุ่ม แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่หนึ่งจำนวน 7 คน กลุ่มทดลองที่สองจำนวน 4 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการวัดทักษะการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองใหม่ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับคอริติซอลในน้ำลายและกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง ในเช้าวันแข่งขันวันที่ 1 จากนั้นกลุ่มทดลองที่หนึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ส่วนกลุ่มทดลองที่สองได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ จำนวน 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก เมื่อครบสองเดือน ในเช้าวันแข่งขันวันที่ 2 กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการวัดด้วยเครื่องมือเดียวกันกับครั้งแรก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและสถิตินอนพาราเมตริก Wilcoxon signed-rank test และ Kruskal-Wallis test ผลการทดลองพบว่า ในเช้าวันแข่งขันวันที่ 2 กลุ่มทดลองที่หนึ่งซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์มีความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่าก่อนทดลอง มีระดับคอริติซอลในน้ำลายสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการกำกับอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจและกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองไม่แตกต่างกันกับก่อนทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่หนึ่งมีอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่สองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิต ระดับคอริติซอลในน้ำลายและกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์, นักกีฬา, การฝึกทักษะทางจิตใจ, การกำกับอารมณ์

Title	EFFECTS OF INTERACTION AND NON- INTERACTION ONLINE PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING WITH SPORTS COUNSELING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES
Author	DARANEE JUNLA
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Witid Mitranun , Ph.D.

The purpose of this study is to determine the effects of interaction and non-interaction online psychological skills training with sports counseling (PSTC) on the physiological and psychological variables of adolescent taekwondo athletes. The study had two phases: the development of an online psychological skills training with sports counseling (PSTC), which improved emotional regulation skills. The construct validity of the eight-week PSTC program was .80-1.00. Another objective was an Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in Thai with the back translation procedure. The construct validity of the ERQ-Thai was between .75-1.00. Then, 30 adolescents with one year of experience participated in the try-out phase. The Cronbach's alpha coefficient was .908 for cognitive reappraisal items, .720 for suppression items, and .889 for whole questionnaires. Secondly, 19 adolescent taekwondo athletes (age 19.89 ± 1.095) joined by cluster random sampling: (1) emotional regulation skill, blood pressure, heart rate, salivary cortisol, and neurological brain activity were assessed on match day morning. The seven participants in the first group received 8-week interaction in the PSTC program (ON), four participants in the second group participated in 8-week non-interaction in the PSTC program (ED), but eight participants in the control group (CT) did not use psychological services. After two months, the participants were assessed with all instruments on match day; (2) mean, Wilcoxon signed-rank test and Kruskal Wallis test were used. On the second match day, the ON group showed significant lower systolic blood pressure, but higher salivary cortisol. There were no differences in emotional regulation skills, diastolic blood pressure, heart rate, and neurological brain activity in the group, compared to the ED group and the CT group, the ON group had lower significant heart rate but no difference in emotional regulation skills, blood pressure, salivatory cortisol, and neurological brain activity.

Keyword : Online Sports Counseling, Athletes, Psychological Skills Training, Emotional Regulation

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นผลงานของการเดินทางอันยาวนานบนเส้นทางวิชาการของข้าพเจ้า หากนับจากจุดเริ่มต้นคือความต้องการจะศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก ข้าพเจ้าขอขอบคุณพ่อแม่ ครูสองคนแรกในชีวิตของข้าพเจ้าที่ทำให้เห็นและเป็นต้นแบบแห่งความคิดรวมทั้งมุมมองต่อชีวิต และผลของการเลี้ยงดูของทั้งสองท่านก็เป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจเรียนครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณคุณพ่อธนเดช คุณแม่รัชณี จันทร์หล้าไว้ ณ ที่นี้

การทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิกและการได้รับโอกาสให้ไปทำงานกับนักกีฬาทีมชาติของสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยคือจุดเริ่มต้นของการเรียนปริญญานี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณโอกาสที่ได้รับจาก อ.ดร.แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์ สมาคมฯ โค้ชและนักกีฬาทุกท่านที่ได้ร่วมทำงานด้วย ท่านคือคนสำคัญที่สร้างแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าได้เริ่มต้นเดินบนเส้นทางนี้

จากเชียงใหม่สู่กรุงเทพฯ และอโศก ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากคุณมนตรี จอมพันธ์และครอบครัว สมาชิกครอบครัวจันทร์หล้า ครอบครัวจอมพันธ์และครอบครัวยอดอัญมณีวงศ์ได้ส่งทั้งกำลังใจและกำลังใจกายช่วยเหลือข้าพเจ้าตลอดสี่ปีนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณและมอบปริญญาเอกนี้ให้เป็นของขวัญท่านจากใจ

ณ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. วิจิต มิตรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ที่ดูแลและให้ความช่วยเหลือตลอดการเรียน ศ.ดร. สาสี สุภาภรณ์ ครูผู้สอนทั้งปเรียนและชีวิตให้กับข้าพเจ้า ผศ.ดร. พิษญาวีร์ ภานุรักษ์สุนนท์ ผศ.ดร. อัจฉริยะ เอนก กรมการสอบ ขอบพระคุณ รศ.ดร. ธิรดา ภาสะวงษ์ ที่ได้กรุณาเป็นประธานสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และขอขอบพระคุณ อ.ดร. พิเชิต เมืองนาโพธิ์ ครูผู้สอนจิตวิทยาที่พานักจิตวิทยาที่พาต้นแบบและอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปริญญาานิพนธ์ สำหรับข้าพเจ้า ประสบการณ์การเรียนที่คณะพลศึกษา มศว เหมือนเป็นฝันที่ไม่เคยฝันไว้ จากเด็กที่เล่นกีฬาไม่เป็น ไม่ชอบการเคลื่อนไหว เมื่อได้เข้ามาเรียนและสัมผัสกับบรรยากาศการเรียนพลศึกษาที่มีความเข้าใจบุคคลอยู่ด้วย ข้าพเจ้ามั่นใจเหลือเกินว่าที่นี้คือสถาบันที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพอย่างแท้จริง พร้อมกันนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้สอนในทุกวิชามา ณ ที่นี้

บุคคลสำคัญที่สุดในการทำปริญญาานิพนธ์ที่ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ คือผู้เข้าร่วมวิจัยนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นทุกท่าน ทีมผู้ช่วยนักวิจัยและทีมประสานงานทุกท่าน เพราะท่านทำให้วิจัยที่ตั้งใจไว้นั้นได้เป็นจริงและทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่งานชิ้นนี้เกิดประโยชน์แล้วในขั้นตอนของการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกแรงใจในการเดินทางตลอดสี่ปีของข้าพเจ้า ทั้งแรงใจในการบินเชียงใหม่-กรุงเทพฯ ทุกสัปดาห์จากทีมจิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่ ทุกถ้อยคำที่ให้กำลังใจจากแบม น้องสาวของข้าพเจ้า แก๊งโฮงหอม เพื่อนร่วมงานที่ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทีม Room no.9 เพื่อนจิตวิทยา มช. เพื่อนและครูนายณ ส่วนบุญญูปถัมภ์ การเลี้ยงเด็กหนึ่งคนต้องใช้คนทั้งหมดบ้านฉันใด การเรียนปริญญาเอกหนึ่งใบก็ต้องใช้คนและแรงใจมากมายฉันนั้น และขอบคุณพี่ดาที่ร่วมเดินทางตั้งแต่ต้น ระหว่างทาง ระยะเวลาเดินทางเก็บข้อมูลจนกระทั่งเขียนงานทุกตอน...ขอบคุณจากใจค่ะ

ดรณี จันทร์หล้า

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น	7
2. การกำกับอารมณ์ซึ่งแสดงออกทางสรีรจิตวิทยาของนักกีฬา.....	16
3. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์.....	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	52
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54

วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1	55
วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2	57
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัย	62
การศึกษาที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา ออนไลน์และการพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย	62
การศึกษาที่ 2 ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบ มีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควัน โดวัยรุ่น	65
สรุปผลการวิจัย	70
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	71
ข้อจำกัดในการวิจัย	79
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	79
สรุปผลการวิจัย	80
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก	94
ภาคผนวก ก	95
ภาคผนวก ข	97
ภาคผนวก ค	99
ประวัติผู้เขียน	116

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การแบ่งรุ่มน้ำหนั.....	12
ตาราง 2 การจำแนกประเภทความดันโลหิต (ในคนอายุ 18 ปีขึ้นไป).....	23
ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกสติแบบออนไลน์	37
ตาราง 4 ตัวอย่างกระบวนการคิด	49
ตาราง 5 ตัวอย่างกระบวนการคิดหลังปรับมุมมองใหม่	50
ตาราง 6 ผลการประเมินความมั่นคงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์.....	63
ตาราง 7 ผลการประเมินความมั่นคงเชิงเนื้อหาโดยการเปลี่ยนอันดับของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย	64
ตาราง 8 ผลการประเมินความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)	65
ตาราง 9 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	66
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (คะแนน) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test).....	66
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure) และความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic blood pressure) (mmHg) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test).....	67
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) (bpm) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)	68
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคอริทีซอลในน้ำลาย ($\mu\text{g}/\text{dL}$) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)	69
ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง (μV) (neurological brain activity) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)	69

ตาราง 15	โครงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์.....	108
ตาราง 16	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 1.....	109
ตาราง 17	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 2.....	110
ตาราง 18	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 3-4.....	111
ตาราง 19	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 5.....	112
ตาราง 20	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 6.....	113
ตาราง 21	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 7.....	114
ตาราง 22	การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารรมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 8.....	115



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ภาพประกอบ 2 ช่วงเวลาที่พัฒนาการอารมณ์ของนักกีฬาวัยรุ่นพัฒนา	9
ภาพประกอบ 3 ช่วงเวลาที่เติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น โดยด้านซ้าย (a) แสดงถึงช่วงเวลาที่ เติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่นหญิง ด้านขวา (b) แสดงช่วงเวลาที่เติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่นชาย	10
ภาพประกอบ 4 กระบวนการกำกับอารมณ์	16
ภาพประกอบ 5 ระบบในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	21
ภาพประกอบ 6 กลไกทางสรีรวิทยาของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกและระบบซิมพาเทติก ..	22
ภาพประกอบ 7 ลักษณะการหายใจเข้าและการหายใจออกที่ถูกต้อง	40
ภาพประกอบ 8 วงจรการรู้คิด	49
ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทาง กีฬาออนไลน์โดยเนื้อหานำไปใช้ทั้งแบบมีปฏิสัมพันธ์และแบบไม่มีปฏิสัมพันธ์	55
ภาพประกอบ 10 ขั้นตอนพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย	56
ภาพประกอบ 11 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยระยะที่ 2	60

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเทควันโดเป็นกีฬาต่อสู้ที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยต่อเนื่องเป็นเวลานาน (กรมพลศึกษา, 2559) นักกีฬาเทควันโดจำเป็นต้องฝึกทักษะกีฬา สร้างความพร้อมของร่างกาย และมีทักษะจิตใจที่เข้มแข็ง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ (Lim & O'Sullivan, 2016) โดยทั่วไปแล้ว นักกีฬาจะต้องใช้ทักษะทางจิตใจทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้ตนเองสามารถแสดงความสามารถสูงสุดได้ โดยความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งเป็นอุปสรรคของการแสดงความสามารถนั้นจะเกิดขึ้นในการแข่งขันเทควันโด (Capranica et al., 2017) ประกอบกับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ยังส่งผลความเครียดและความวิตกกังวลอีกด้วย ดังที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) แนะนำให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Physical distancing) ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาไม่สามารถฝึกซ้อมอย่างปกติได้ ต้องแยกตัวจากโค้ช และเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาอาจมีปัญหานอนหลับยาก ความอยากอาหารลดลง รู้สึกโดดเดี่ยวและคิดกังวลมากขึ้นได้ (Schinke et al., 2020) ดังนั้น หากนักกีฬาเทควันโดขาดทักษะการแก้ปัญหาและการกำกับอารมณ์ อาจทำให้เกิดปัญหาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด หายใจถี่ สับสน จำรายละเอียดไม่ได้ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่และอาจพ่ายแพ้ได้ นอกจากนี้ยังอาจพัฒนาเป็นปัญหาเรื้อรังคือมีปัญหาสุขภาพจิตหรือภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่พบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคมและอารมณ์สูง (American Psychological Association, 2002; Frank et al., 2020; Weinberg & Gould, 2015) จะเห็นได้ว่า ทักษะการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการกำกับอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมทำให้นักกีฬากลับมาอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่แสดงความสามารถได้เต็มที่ในการเล่นกีฬานั้นสำคัญมากกับนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น (Gross & John, 2003)

ในสภาวะที่นักกีฬาสามารถกำกับอารมณ์ได้ นอกจากนักกีฬาจะสามารถรับรู้ด้วยการคิดของตนเอง และยังปรากฏชัดทางสภาวะของสรีรวิทยาของร่างกายได้หลายประการ ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ฮอริโมนคอร์ติซอล ความดันโลหิตและคลื่นสมอง กล่าวคือ (1) มีอัตราการเต้นของหัวใจ (HR) ต่ำ ซึ่งหมายถึงการทำงานของระบบซิมพาเทติก (SNS) ต่ำ (Appelhans & Luecken, 2006; Christodoulou et al., 2020; Mather & Thayer, 2018) และการลดการทำงานของระบบซิมพาเทติกก็มีผลให้ความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดและหัวใจลดลงด้วย (Miller,

2019) (2) มีฮีธโรโมนคอร์ติซอลในระดับต่ำ (Monfared et al., 2021) (3) มีความดันโลหิตไม่สูง (Beames et al., 2019; May et al., 2019; Onyedibe et al., 2020) (4) คลื่นไฟฟ้าสมองเบต้าทำงานไม่มาก (Seo & Lee, 2010) ดังนั้น การประเมินความสามารถในการกำกับอารมณ์ของนักกีฬาจึงควรประเมินทั้งด้านสรีรวิทยาและด้านจิตวิทยา

การเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์สามารถทำได้โดยการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ได้แก่ หายใจ (Breathing exercise) การจินตภาพ (Imagery) การปรับมุมมองใหม่ (Cognitive reappraisal) ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา ซึ่งการฝึกนี้จะส่งผลต่อทั้งด้านจิตใจและด้านสรีรวิทยา (Fortes et al., 2020; Kiema et al., 2014; Kubiak et al., 2019; Ma et al., 2018; Mehrsafari et al., 2020; Tharion et al., 2012; Williams et al., 2010) สำหรับนักกีฬาเทควันโด มีการศึกษาถึงความเครียดในสถานการณ์แข่งขัน ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจโดยใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องกับการฝึกจินตภาพต่อเวลาปฏิกริยาตอบสนองของระหว่างตาและเท้า และผลต่อความวิตกกังวลผ่านแบบประเมินความวิตกกังวล แต่ยังไม่มีการศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาต่อทักษะการกำกับอารมณ์หรือการจัดการสภาวะอารมณ์พร้อมกับการตอบสนองด้านสรีรวิทยาในการศึกษาครั้งเดียวกันมาก่อน (Bagherpour et al., 2012; Capranica et al., 2017; สยาม ทองใบ และคณะ, 2551)

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาของนักกีฬาโดยนักจิตวิทยาการกีฬาในภาวะปกติจะทำโดยนักจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปที่ทีมหรือพบนักกีฬาแบบตัวต่อตัวเป็นหลัก (Fifer et al., 2008) แต่จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งกำหนดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ทางกรมแพทย์ได้นำการให้การบำบัดรักษาแบบออนไลน์เข้ามาใช้ พบว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งในรูปแบบการให้ความรู้ การอบรม การให้คำแนะนำ การให้บริการทางการแพทย์ และการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้น (Mehrsafari et al., 2020; Yang et al., 2020) ดังการศึกษาของสตอร์ชและคนอื่น ๆ (Storch et al., 2011) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาออนไลน์กับเด็กและวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพที่ยอมรับได้และเทียบเท่าแบบพบหน้า นอกจากนี้การให้คำปรึกษาออนไลน์ยังยืดหยุ่นกับเวลาของนักกีฬาได้มาก เพื่อเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะทางจิตใจ เป็นการเพิ่มศักยภาพให้ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย (Schinke et al., 2020) แต่ปัญหาหนึ่งของการให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นคือ หากเป็นการเรียนรู้เพียงเนื้อหาแต่ไม่มีการพูดคุยกับบุคคลจะส่งผลให้มีความผูกพันกับโปรแกรมน้อย (Dowling & Rickwood, 2014) นับเป็นข้อจำกัดของการฝึกทักษะออนไลน์ในแบบรับสารฝ่ายเดียว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสเปกและคนอื่น ๆ (Spek et al., 2007) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์โดยมีนักบำบัด

คอยสนับสนุนนั้นส่งผลดีต่อการลดความกังวลและอาการซึมเศร้ามากกว่าการฝึกแบบออนไลน์อย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ในบริบทประเทศไทย ยังไม่พบการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์กับนักกีฬา และยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์ที่มีปฏิสัมพันธ์กับนักบำบัดและไม่มีปฏิสัมพันธ์กับนักบำบัดในการศึกษาเดียวกันมาก่อน

ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์เรื่องการกำกับอารมณ์และศึกษาผลของการฝึกดังกล่าวที่มีต่อนักกีฬาผ่านการทำวิจัยเรื่อง ผลการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ต่อตัวแปรสรีรวิทยาในนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาวัยรุ่นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงความสามารถในกีฬาได้สูงสุดและมีสุขภาพจิตที่ดี

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์สำหรับนักกีฬาวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์สำหรับนักกีฬาวัยรุ่น
3. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaires; ERQ) ฉบับภาษาไทย
4. เพื่อศึกษาคุณภาพของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย
5. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น
6. เพื่อเปรียบเทียบผลต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยากับนักกีฬาที่เข้ารับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์และนักกีฬาที่ไม่ได้รับการบริการทางจิตวิทยา

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยนี้จะทำให้ได้โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา เรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์ซึ่งเป็นการฝึกและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบมีปฏิสัมพันธ์กับนักกีฬา ทำให้ได้วิธีทัศนเรื่องการกำกับอารมณ์สำหรับให้นักกีฬาศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ด้วยตนเองโดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา เมื่อสิ้นสุดการวิจัย จะทราบผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ทั้งแบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ผลการวิจัยจะทำให้ได้แนวทางการฝึกและให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาวัยรุ่น ซึ่งนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์ เพื่อพัฒนาทักษะทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับนักกีฬาวัยรุ่นได้

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้การวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น อายุ 18-24 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเทควันโดไม่ต่ำกว่า 1 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นวัยรุ่นอายุ 18-24 ปีที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่อสู้อย่างน้อย 1 ปี จำนวน 30 คน ระยะที่ 2 เป็นนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นอายุ 18-24 จำนวน 19 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบยกกลุ่ม (Cluster random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา เรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา

1.2 โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา เรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา

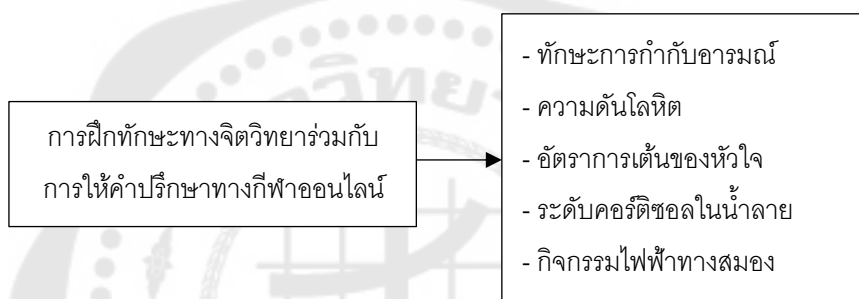
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับคอเรติซอลในน้ำลาย และกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง

นียมศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตใจร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์นักกีฬาวัยรุ่น ซึ่งจะมีปฏิสัมพันธ์ผ่านการพูดคุยกับนักจิตวิทยาผ่านโปรแกรมออนไลน์ ประกอบด้วย การปรับมุมมอง (cognitive reappraisal) การฝึกหายใจ (breathing exercise) และการจินตภาพ (imagery) โดยนักจิตวิทยา
2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การดูสื่อวีดิทัศน์เรื่องการกำกับอารมณ์และทำแบบฝึกด้วยตนเองโดยนักกีฬา
3. การกำกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการกำกับอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมทำให้บุคคลยังคงเป้าหมายเดิมได้ หมายถึง การควบคุมอารมณ์ ความกังวล ความเครียด ความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทำให้สามารถซ้อมหรือแข่งขันได้อย่างเต็มความสามารถ
4. ทักษะการกำกับอารมณ์ หมายถึง ทักษะการกำกับอารมณ์ด้านการปรับมุมมองใหม่และด้านการเก็บกดอารมณ์ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย
5. ตัวแปรทางสรีรวิทยา หมายถึง อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับคอริติซอลในน้ำลาย และกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง
6. อัตราการเต้นของหัวใจ หมายถึง อัตราการเต้นของหัวใจที่วัดได้ โดยเครื่องวัดความดันโลหิตก่อนการอบอุ่นร่างกายในวันแข่งขันของกลุ่มตัวอย่าง
7. ความดันโลหิต หมายถึง ความดันโลหิตก่อนการอบอุ่นร่างกายในวันแข่งขันของกลุ่มตัวอย่าง
8. ระดับคอริติซอลในน้ำลาย หมายถึง ฮอริโมนคอริติซอลที่เก็บจากน้ำลายของกลุ่มตัวอย่างก่อนการอบอุ่นร่างกายในเช้าวันแข่งขัน ด้วยชุดทดสอบ Salimetrics® (Pennsylvania, USA)
9. กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง หมายถึง กิจกรรมไฟฟ้าทางสมองที่วัดได้จากกลุ่มตัวอย่างขณะพัก ก่อนการอบอุ่นร่างกายในวันแข่งขัน โดยใช้เครื่องมือ Brainlink Lite (Taiwan)
10. นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น หมายถึง นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นที่มีอายุ 18-24 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยระยะมี 2 ระยะ ในระยะที่ 1 ทำการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันใช้กรอบแนวคิดการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม ด้วยการตรวจความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและพัฒนาแบบสอบถามการก้าบอารมณ์ ฉบับภาษาไทย ใช้การตรวจสอบคุณภาพและความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (วรณี แกมเกตุ, 2555) ส่วนระยะที่ 2 ศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ซึ่งแสดงออกถึงทักษะการก้าบอารมณ์ของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันเรื่อง การก้าบอารมณ์มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ
2. แบบสอบถามการก้าบอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaires) ฉบับภาษาไทย มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ
3. กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันเรื่องการก้าบอารมณ์โดยมีปฏิสัมพันธ์มีการก้าบอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต คอร์ติซอลและคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง
4. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันเรื่องการก้าบอารมณ์โดยมีปฏิสัมพันธ์มีการก้าบอารมณ์ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คอร์ติซอล และคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันเรื่อง การก้าบอารมณ์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การกำกับการมณซึ่งแสดงออกทางสรีรจิตวิทยาของนักกีฬาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์และงานวิจัย

ที่เกี่ยวข้อง

1. นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

ในการทบทวนวรรณกรรมเรื่องนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาผ่านกรอบแนวคิดการพัฒนานักกีฬาระยะยาว (Long-Term Athletes Development) และนักกีฬาเทควันโดในช่วงวัยรุ่น (Balyi et al., 2013) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การพัฒนานักกีฬาระยะยาว (Long-Term Athletes Development)

แนวคิดการพัฒนานักกีฬาระยะยาวถูกสร้างมาเพื่อตอบคำถามว่า เด็กทุกคนควรทำอะไรได้บ้างในแต่ละขั้นพัฒนาการ เพื่อให้พวกเขามีสัมพันธภาพที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และเพื่อให้พวกเขามีความต้องการที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง ซึ่งจะส่งผลดีต่อความสำเร็จในการเป็นนักกีฬา แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของญี่ปุ่นที่เรียกว่า “ไคเซ็น (kaizen)” ซึ่งมีความหมายว่า การพัฒนา หรือการเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า โดยเริ่มต้นมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1983 และพัฒนามาจนถึงปี ค.ศ. 2005 ในช่วงนั้น Balyi และคนอื่น ๆ ได้พัฒนาแนวคิด Long-Term Athlete Development (LTAD) จากการสังเกตการโค้ช ประสบการณ์โค้ช พัฒนาการ และวุฒิภาวะที่เกี่ยวข้องกับเด็ก สรุปมาเป็น 7 ระยะด้วยกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ, 2560)

1. แรกเริ่มเคลื่อนไหว (Active start) ช่วงอายุ 0-6 ปี เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว หลายทักษะพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น การหยิบ การจับ การคว้า เป็นต้น ในช่วงอายุนี้นี้ควรเน้นที่ความปลอดภัย ทำด้วยความสนุกสนานและหากไม่ใช่เวลานอนหลับ ควรกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวทุก ๆ 60 นาที

2. การสร้างทักษะพื้นฐาน (Fundamental) ช่วงอายุ 5-8 ปี สำหรับเด็กผู้หญิง และ 6-9 ปีสำหรับเด็กผู้ชาย ช่วงวัยนี้เป็นเวลาทองของการสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental movement) ความคล่องตัว การทรงตัว การประสานความสัมพันธ์ของร่างกาย หลาย ๆ ส่วนเข้าด้วยกัน ความเร็ว การวิ่ง การกระโดด การขว้างปาและรับ รวมถึงการพัฒนาความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักของร่างกาย โดยกิจกรรมต่าง ๆ อาจสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวัน หรือเล่นเป็นเกมส์แข่งขัน กติกาง่าย ไม่ซับซ้อน ให้เด็ก ๆ ได้เล่นสนุกและยังมีความท้าทายด้วย

3. การเรียนรู้สู่การฝึกฝน (Learn to train) ช่วงอายุ 8-11 ปี สำหรับเด็กผู้หญิง และ 9-12 ปีสำหรับเด็กผู้ชาย ช่วงวัยนี้เด็กสามารถทำกิจกรรมที่ซับซ้อนได้มากขึ้น ดังนั้น จึงสามารถพัฒนาจากทักษะพื้นฐานไปสู่ทักษะกีฬาเพื่อมุ่งเน้นความเป็นเลิศได้แล้ว ปัจจัยที่เพิ่มเติมเข้ามาในอายุนี้นี้คือ ปัจจัยเรื่องพัฒนาการที่นอกเหนือจากร่างกาย อันได้แก่ พัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และเจตคติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะช่วยทำให้นักกีฬามองเห็นความสามารถของตน วางแผนพัฒนาไปตามแผนเฉพาะตัวได้ชัดเจนขึ้น มีข้อเสนอแนะว่าในช่วงวัยนี้ ควรฝึกกีฬาเฉพาะด้าน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกีฬาอื่น ๆ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

4. การฝึกฝนสู่การฝึกซ้อม (Train to train) อยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปีของเด็กหญิง และ 12-16 ปีของเด็กชาย ช่วงวัยนี้เป็นช่วงอายุที่มีความพร้อมทางด้านการฝึกซ้อมมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว (Peak Height Velocity: PHV) การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียน เพิ่มสมรรถนะด้านระบบหายใจ พัฒนาระบบพลังงานแบบแอโรบิก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว สำหรับนักกีฬาหญิง จะฝึกความแข็งแรงได้หลังจากผ่านช่วง PHV ได้ทันที แต่ในนักกีฬาชายจะต้องผ่านช่วงดังกล่าวไปแล้วประมาณหนึ่งปี ส่วนเรื่องของจิตใจและการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ต่อการแข่งขันก็สามารถฝึกฝนได้ในช่วงนี้เช่นกัน

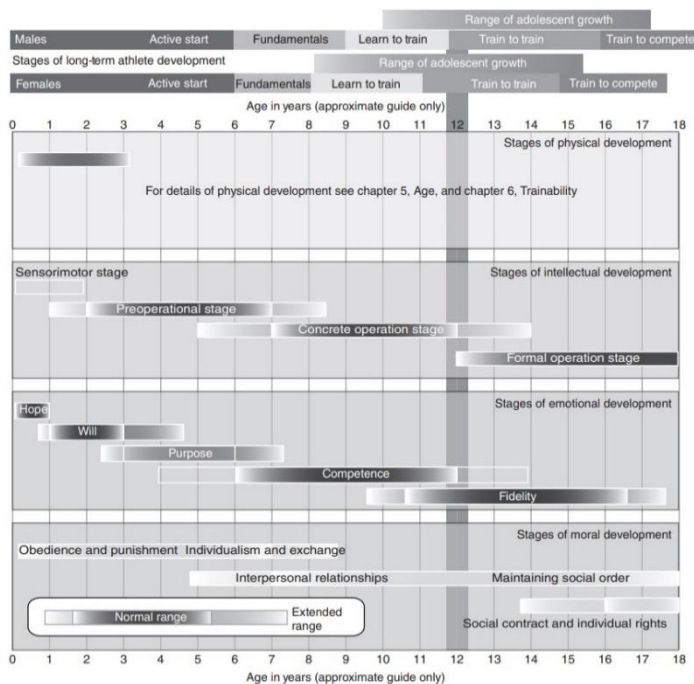
5. การฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน (Train to compete) ช่วงอายุ 15-21 ปี สำหรับผู้หญิงและ 16-23 ปีสำหรับผู้ชาย ช่วงนี้จะฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน ฝึกฝนเทคนิค กลยุทธ์ต่าง ๆ จิตวิทยาการแข่งขันและการฝึกซ้อมก็สามารถพัฒนาได้ในวัยนี้ รวมทั้งฝึกการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบด้วย

6. การฝึกซ้อมเพื่อชัยชนะ (Train to win) ช่วงอายุ 17-19 ปี สำหรับผู้หญิงและอายุ 18-20 ปีสำหรับผู้ชาย การฝึกช่วงนี้จะมีเป้าหมาย มุ่งเน้นเพื่อชนะมากขึ้น อาจใช้สถิติเป็นตัวกำหนดเป้าหมายในระดับชาติและนานาชาติ การฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายนั้นเป็นมา

อย่างต่อเนื่อง ส่วนสภาวะทางจิตใจ อารมณ์และการมีสมาธิในการแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้นก็ยังคงดำเนินต่อไป และเป็นช่วงที่ได้นำเอาทักษะที่ฝึกมาได้ใช้มากขึ้น

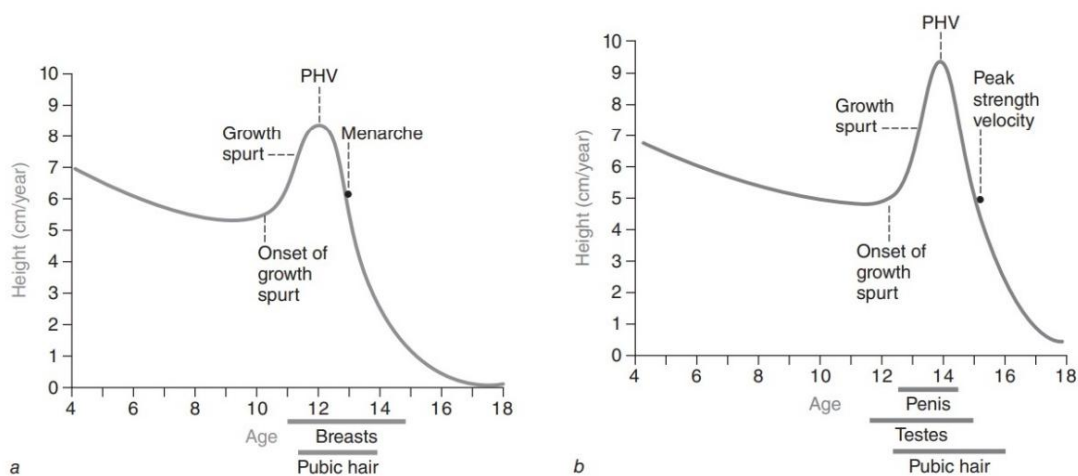
7. เคลื่อนไหวเพื่อดำเนินชีวิต (Active for life) ในทุกเพศทุกวัย กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกีฬา นันทนาการเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ส่วนนักกีฬาที่เล่นกีฬาแล้วอาจจะเปลี่ยนมาทำงานสอน โค้ชหรือผู้จัดการทีม ทำงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา

แต่ระยะการพัฒนาดังกล่าวได้สร้างขึ้นโดยพิจารณาปัจจัยทั้งหมด 10 ปัจจัย คือ ความคล่องแคล่วของร่างกาย (Physical Literacy) ทักษะเฉพาะ (Specialization) อายุ (Age) ความสามารถในการฝึกฝน (Trainability) พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์และคุณธรรม (Intellectual, emotional, and moral development) เวลาในการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ (Excellence takes time) ช่วงเวลาฝึกฝน (Periodization) การแข่งขัน (Competition) การปรับระบบและการบูรณาการ (System alignment and integration) และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous improvement) ในงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับพัฒนาการทางอารมณ์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับทักษะในการกำกับอารมณ์ของนักกีฬาวัยรุ่น



ภาพประกอบ 2 ช่วงเวลาที่พัฒนาการอารมณ์ของนักกีฬาวัยรุ่นพัฒนา

ที่มา : บาลยีและคนอื่น ๆ (Balyi et al., 2013)



ภาพประกอบ 3 ช่วงเวลาที่เติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น โดยด้านซ้าย (a) แสดงถึงช่วงเวลา
เติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่นหญิง ด้านขวา (b) แสดงช่วงเวลาเติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่นชาย

ที่มา : บาลยีและคนอื่น ๆ (Balyi et al., 2013)

กล่าวโดยสรุป ด้วยแนวคิด LTAD แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ของ
วัยรุ่นหญิงจะเริ่มต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป ส่วนวัยรุ่นชายควรเริ่ม
ตั้งแต่อายุ 14 ปีเป็นต้นไป (Balyi et al., 2013)

1.2 นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

1.2.1 ประวัติกีฬาเทควันโดในประเทศไทย

สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย (2562) ระบุว่า กีฬาเทควันโดเริ่มเป็นที่
รู้จักโดยคณะอาจารย์จากประเทศเกาหลี จำนวน 6 ท่านได้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยเมื่อ
ประมาณปี พ.ศ. 2510 โดยอาจารย์มยองซุกคิม (Myung Soo Kim) เปิดสอนเทควันโดที่สมาคม
มวยเอ็มซีเอ (Y.M.C.A) หลังจากนั้นท่านได้เดินทางกลับประเทศไป จนกระทั่งปี พ.ศ. 2516 อาจารย์
ซงคียอง (Song Ki Yong) ได้เดินทางมาเปิดสอนเทควันโดที่ราชกรีฑาสโมสร และเปิดสำนักขึ้นที่
โรงเรียนศิลปะป้องกันตัวอาภัสสา ในปี พ.ศ. 2519 โดยการสนับสนุนของ คุณมัลลิกา ชัมพานนท์
โดยมีผู้ฝึกวิชาเทควันโดถึงประมาณ 5,000 คน จนมีการก่อตั้งสมาคมส่งเสริมศิลปะป้องกันตัว
เทควันโดขึ้น ณ โรงเรียนอาภัสสา มีนายกสมาคมคนแรก คือ คุณสรยุทธ์ ปัทมินทวิโรจน์

จากนั้นในปี พ.ศ. 2528 สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยได้ก่อตั้งขึ้นตามและ
ได้รับการรับรองจากกรการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ รวมทั้งสหพันธ์เทควันโดสากลด้วย มีการผลักดันให้มีหลักสูตรการอบรมวิชาเทควันโด

ในกรมพลศึกษาอย่างเป็นทางการ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้นักกีฬาเข้าแข่งขันเอเชียนเกมส์ เป็นครั้งแรกในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 10 ในปี พ.ศ. 2529 โดยได้รับ 2 เหรียญทองแดงจาก นักกีฬาเทควันโดรุ่นฟลายเวทและรุ่นเฟเธอร์เวท

ในปีพ.ศ. 2544 กีฬาเทควันโดเป็นหนึ่งในกีฬาแห่งความหวังของประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งผลงานของนักกีฬาเทควันโดในโอลิมปิกเกมส์ 2004 มี 1 เหรียญทองแดงจากนางสาวเยาวภา บุรพลชัย ต่อเนื่องในโอลิมปิกเกมส์ 2008 มีผลงาน 1 เหรียญเงินจากนางสาวบุตรี เผือดผ่อง และโอลิมปิกเกมส์ 2012 ผลงาน 1 เหรียญทองแดงจากนางสาวชนาธิป ซ้อนขำ นอกจากนี้ผลงานดังกล่าวมานั้น นักกีฬาเทควันโด้ยังแสดงผลงานโดดเด่นในหลายรายการแข่งขัน เช่น รายการ World Championship รายการกีฬามหาวิทยาลัยโลก รายการ WTF World Junior Taekwondo Championship รายการ World Cup Taekwondo Championship และล่าสุดในปี พ.ศ. 2564 พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ ครัวเหรียญทองโอลิมปิก 2020 จากกีฬาเทควันโดมาได้โดยเจ้าตัวให้สัมภาษณ์ว่าการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาเป็นส่วนสำคัญให้สามารถชนะในการแข่งขันได้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2564) จะเห็นว่ากีฬาเทควันโดเป็นกีฬาที่สำคัญและการฝึกฝนจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง

1.2.2 ประเภทการแข่งขันเทควันโด

การแข่งขันเทควันโดมี 2 ประเภทคือ ประเภทต่อสู้ (เคียวรูกิ) และแบบร่ายรำ (พุมเซ่)

1.2.3 ลำดับขั้นสายสีและความอาวุโสของเทควันโด

ลำดับขั้นสายสีของเทควันโดที่ได้รับการรับรองโดยการสอบสายจากสหพันธ์เทควันโดโลก (WTF) มีทั้งหมด 7 ระดับได้แก่ (1) สายขาว ผู้เริ่มเรียนเปรียบเหมือนการเกิดหรือเริ่มต้นเติบโตของเมล็ดพันธุ์ (2) สายเหลือง แสดงคุณวุฒิขั้นที่ 10 และ 9 ผู้ที่เปิดใจพร้อมเรียนรู้และรับฟังครูผู้สอน (3) สายเขียว แสดงคุณวุฒิขั้นที่ 8 และ 7 ผู้เรียนกำลังพัฒนาเติบโตและเริ่มเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้อง (4) สายฟ้า แสดงคุณวุฒิขั้นที่ 6 และ 5 ผู้เรียนอยู่ในขั้นสูงกว่าโดยได้รับความรู้เพิ่มเติมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (5) สายน้ำตาล แสดงคุณวุฒิขั้นที่ 4 และ 3 เป็นนักเทควันโดที่ฝึกฝนจนมีร่างกายแข็งแรง พร้อมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ (6) สายแดง แสดงคุณวุฒิขั้นที่ 2 และ 1 เป็นนักกีฬาที่เรียนรู้รายละเอียดของเทควันโด ได้เรียนรู้การใช้วิชาที่เรียนมาอย่างระมัดระวัง และ (7) สายดำ แสดงคุณวุฒิความสามารถระดับสูง สามารถเป็นครูผู้สอนและเปิดสำนักได้ โดยมีทั้งหมด 9 ดั้ง เริ่มจากดั่งที่ 1 ไปถึงดั่งที่ 9 หากเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี สอบได้สายดำ จะได้รับสายดำ-แดง (Poom) และจะได้ปรับเป็นสายดำเมื่อผ่านการทดสอบในลำดับขั้นต่อไปเมื่ออายุครบ 15 ปี โดยรายละเอียดของสายดำมีดังต่อไปนี้

1. สายดำดั่ง 1-2 เรียกว่า ชั้นแบนิม (sunbaenim)
2. สายดำดั่ง 3 เรียกว่า เคียวซานิม (kyosarnim)
3. สายดำดั่ง 4-5 เรียกว่า ซาบอมนิม (sabomnim)
4. สายดำดั่ง 6 ขึ้นไป เรียกว่า ควันจางนิม (kwanjanim)

ความหมายของสายดำ เปรียบเหมือน ความมืดเหนือแสงอาทิตย์ นักเทควันโดสายดำจะแสวงหาความรู้ใหม่แห่งศิลปะการป้องกันตัว เริ่มต้นสอนผู้อื่น เหมือนการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ใหม่ซึ่งก็คือนักเทควันโดสายขาวรุ่นแล้ว รุ่นเล่า เพื่อพัฒนาตนเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง

1.2.4 กำหนดอายุ

1. การแข่งขันเยาวชนชิงแชมป์โลก อายุ 15-17 ปี โดยการนับให้นับถึงปีที่จัดการแข่งขัน ไม่ใช่จากวันที่จัดการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น จัดการแข่งขันวันที่ 1 สิงหาคม 2556 ผู้เข้าแข่งขันที่เกิดระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2539-วันที่ 31 ธันวาคม 2541 มีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขัน

2. การแข่งขันยุวชน อายุ 12-14 ปี สำหรับการแข่งขัน Youth Olympic Games อาจมีการกำหนดรุ่นอายุที่แตกต่างไป ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของ IOC

1.2.5 การแบ่งรุ่นน้ำหนัก

ตาราง 1 การแบ่งรุ่นน้ำหนัก

ชาย		หญิง	
รุ่น	คำอธิบาย	รุ่น	คำอธิบาย
ต่ำกว่า 54 กก.	ไม่เกิน 54 กก.	ต่ำกว่า 46 กก.	ไม่เกิน 46 กก.
ต่ำกว่า 58 กก.	มากกว่า 54 กก. ไม่เกิน 58 กก.	ต่ำกว่า 49 กก.	มากกว่า 46 กก. ไม่เกิน 49 กก.
ต่ำกว่า 63 กก.	มากกว่า 58 กก. ไม่เกิน 63 กก.	ต่ำกว่า 53 กก.	มากกว่า 49 กก. ไม่เกิน 53 กก.
ต่ำกว่า 68 กก.	มากกว่า 63 กก. ไม่เกิน 68 กก.	ต่ำกว่า 57 กก.	มากกว่า 53 กก. ไม่เกิน 57 กก.
ต่ำกว่า 74 กก.	มากกว่า 68 กก. ไม่เกิน 74 กก.	ต่ำกว่า 62 กก.	มากกว่า 57 กก. ไม่เกิน 62 กก.

ตาราง 1 (ต่อ)

ชาย		หญิง	
รุ่น	คำอธิบาย	รุ่น	คำอธิบาย
ต่ำกว่า 80 กก.	มากกว่า 74 กก. ไม่เกิน 80 กก.	ต่ำกว่า 67 กก.	มากกว่า 62 กก. ไม่เกิน 67 กก.
ต่ำกว่า 87 กก.	มากกว่า 80 กก. ไม่เกิน 87 กก.	ต่ำกว่า 73 กก.	มากกว่า 67 กก. ไม่เกิน 73 กก.
มากกว่า 87 กก.	มากกว่า 87 กก.	มากกว่า 73 กก.	มากกว่า 73 กก.

หมายเหตุ คำว่า ไม่เกิน ตัวอย่างเช่น ไม่เกิน 54 กก. หมายถึง พิจารณาจนถึง 54.0 กก. ส่วนน้ำหนักตั้งแต่ 54.1 กก. ขึ้นไป ถือว่าเกินและหมดสิทธิ์เข้าแข่งขัน โดยคำว่า เกิน ตัวอย่างเช่น เกิน 87.0 กก. หมายถึง พิจารณาน้ำหนักตั้งแต่ 87.1 ขึ้นไป ส่วนน้ำหนัก 87.0 ถือว่าขาดและหมดสิทธิ์ลงแข่งขันเช่นกัน

1.2.6 ระยะเวลาการแข่งขัน

1. การแข่งขันมีทั้งหมด 3 ยก ยกละ 2 นาที โดยมีกรพัก 1 นาทีระหว่างยก กรณีการแข่งขันยกที่ 3 สิ้นสุดแล้ว แต่ผู้เข้าแข่งขันมีคะแนนเท่ากัน จะทำการแข่งขันต่อในยกที่ 4 อีก 1 นาที โดยให้ผู้เข้าแข่งขันพัก 1 นาทีก่อน แล้วจึงเริ่มแข่งขัน เรียกว่า Golden round ซึ่งในยกนี้จะถือว่าคะแนนทั้งหมดที่เกิดขึ้นในยกที่ 1-3 เป็นโมฆะ

2. อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาการแข่งขันในแต่ละยก อาจปรับเป็นยกละ 1 นาที x 3 ยก หรือ 1 นาที 30 วินาที x 3 ยก หรือ 5 นาที x 1 ยก (โดยแต่ละฝ่ายขอเวลานอกได้ 30 วินาทีคนละ 1 ครั้ง) ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของประธานเทคนิคของการแข่งขันนั้น ๆ

1.2.7 พัฒนาการของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการก้าวหน้าอย่างมากในทุกด้าน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา, 2559)

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 11-14 ปี) การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิงมักจะเกิดขึ้นก่อนเมื่อเด็กหญิงมีอายุประมาณ 9 ปีครึ่ง ส่วนเด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11 ปีครึ่ง ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เด็กหญิงจะสูงเพิ่มขึ้นอย่างมาก พัฒนาการเดียวกันนี้จะเกิดขึ้นเมื่อ

เด็กชายอายุประมาณ 13 ปีครึ่ง แต่วัยรุ่นชายหญิงจะยังคงเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องแคล่ว ไม่ค่อยสัมพันธ์กันดีนัก ต้องใช้เวลาในการปรับตัวพอสมควร นอกจากส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นแล้ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและร่างกายของวัยรุ่นก็เพิ่มขึ้นด้วย จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะพัฒนานักกีฬาได้มากที่สุด หากมีโปรแกรมการซ้อมที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีการพักผ่อนมาก

วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน เสียงของวัยรุ่นชายจะเริ่มเปลี่ยนและมีความตื่นตัวทางเพศบ่อยขึ้น เริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว มีการจับกลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกัน เริ่มมีข้อขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ไม่มั่นใจในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ ในขณะที่เดียวกัน ก็มี ความสามารถทางการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น และอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้ใหญ่ หรือคนที่เขาให้ความเชื่อถือจะมากขึ้น

2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 15-17 ปี) วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตทางร่างกายสมบูรณ์ที่อายุประมาณ 14 ปีครึ่ง ส่วนวัยรุ่นชายจะช้ากว่าสองปี โดยวัยรุ่นหญิงจะมีไขมันเพิ่มขึ้น ส่วนวัยรุ่นชายมีมัดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะไม่ใช่ว่าจุดสนใจของวัยรุ่นอีกต่อไป แต่เป็นบุคลิกภาพและตัวตนของวัยรุ่นที่สำคัญมาก โดยเฉพาะความเป็นหญิงหรือชาย การแสดงออกทางวัฒนธรรมของตน ต้องการเป็นเอกเทศเรื่องการตัดสินใจมากขึ้น แต่ก็ยังมีความผิดพลาด การทำความเข้าใจ ใ่วางใจและเข้าใจวัยรุ่นสำคัญมากในวัยนี้ เพราะนอกจากจะช่วยประคับประคองให้ผ่านช่วงวัยนี้ไปได้แล้ว ยังเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองด้วย

3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (18-21 ปี) วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่รู้จักตัวเองดีขึ้น มีความสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น พร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้ใหญ่ได้มากขึ้น เริ่มมองอนาคต ตั้งเป้าหมายในชีวิต กลุ่มคนที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจและการให้ความเอาใจใส่ ยังคงเป็นกลุ่มเพื่อน และกลับมามีความใกล้ชิดกับคนในครอบครัวด้วย ช่วงนี้เป็นช่วงที่นักกีฬาจะมีบุคลิกภาพค่อนข้างชัดเจน ซึ่งการฝึกกีฬาก็น่าจะต้องพิจารณาถึงเรื่องนี้ด้วย

1.2.8 จิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

กรมพลศึกษา (2559) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อกีฬา เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความสามารถ อันประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ทักษะ (Skill) และสมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เมื่อนักกีฬามีทักษะสูงก็จะสามารถแสดงความสามารถได้สูง ประกอบกับการมีสมรรถภาพทางกายสูง ยิ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง ออกทน มีความเร็ว ความคล่องตัว มีกำลังและยืดหยุ่นจะเสริมให้แสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนสมรรถภาพทางจิตคือ ไม่ว่าจะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาต้องคงสมาธิ ควบคุมความวิตกกังวล

รักษาระดับแรงจูงใจ ยึดมั่นในเป้าหมายที่ถูกตั้งไว้อย่างเหมาะสม ด้วยคุณลักษณะทางจิตใจทั้งหมดนี้ ก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างยอดเยี่ยม หรืออาจกล่าวได้ว่า หากมีนักกีฬาสองคนที่มีทักษะและสมรรถภาพทางกายเท่ากัน นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตสูงกว่าจะเป็นผู้ชนะ

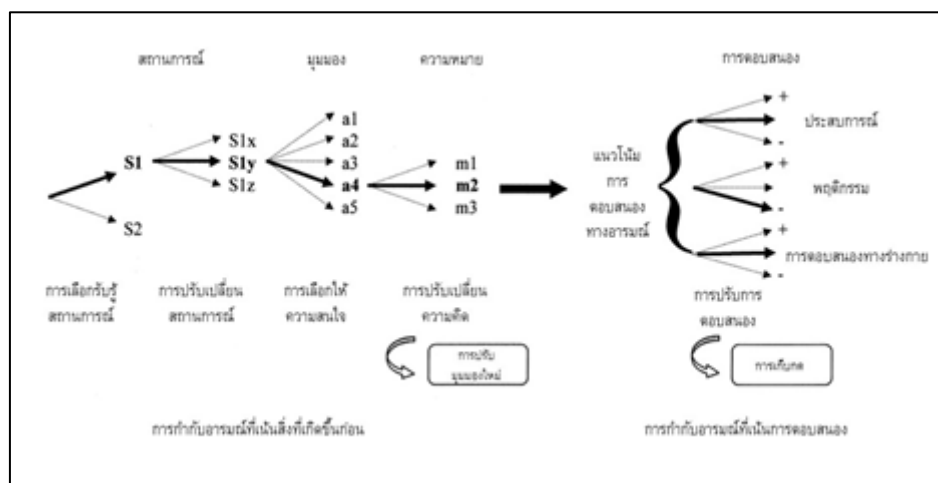
สำหรับนักกีฬาเทควันโดในประเทศไทย มีการศึกษาของ ครองขวัญ วงศ์ภา (2559) ซึ่งศึกษาคุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้ในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวน 186 คน โดยมีนักกีฬาจาก 4 ชนิดกีฬาคือ ยูโด เทควันโด มวยสากลและมวยปล้ำซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันในระดับกีฬาชิงแชมป์ประเทศไทย ไปจนถึงระดับนานาชาติ ผู้วิจัยแนะนำว่า ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะการรวบรวมสมาธิ การควบคุมความเครียดและด้านความเชื่อมั่น เพื่อให้ให้นักกีฬานำไปใช้ และสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

ศุภษฏีเดช สุขมงคล (2562) ที่ได้ศึกษาคุณลักษณะของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้ที่ได้รับเหรียญรางวัลและไม่ได้เหรียญรางวัล พบว่า นักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัลมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญรางวัลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับสภาวะไหลลื่นของนักกีฬา ศาสตราวิทย์ วงศ์บุตริวัฒน์ (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะการไหลลื่น (flow state) ในนักกีฬาไทย โดยระบุไปในทางเดียวกันว่านักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้นั้นย่อมแสดงศักยภาพกีฬาในสภาวะไหลลื่น 9 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวกับจิตใจคือ นักกีฬามีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ อารมณ์หยุดนิ่ง ฟุ้งซ่านได้ถูกจัดการ ไม่กังวลถึงความล้มเหลว รู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้

นอกจากนี้ ศิริินภา น้อยผลและคนอื่นๆ (2566) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาที่มีผลต่อความสามารถในการเตะรวาน์คิกของนักกีฬาเทควันโดระดับเยาวชน มีการวัดความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างช่วงก่อนการแข่งขัน 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง พบว่า ความยาวของช่วงแขนและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการเตะรวาน์คิกของนักกีฬาเทควันโดส่งผลต่อความสามารถในการเตะรวาน์คิกของนักกีฬาเทควันโด จะเห็นได้ว่า สภาวะทางจิตใจที่เหมาะสมในนักกีฬาเทควันโดส่งผลอย่างมากต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาทั้งในทักษะเฉพาะและความประสบความสำเร็จอันเป็นผลมาจากการที่นักกีฬาได้แสดงศักยภาพทางกีฬาอย่างเต็มความสามารถ โดยกระบวนการที่จะปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่บุคคลประสงค์นั้นคือ การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) ซึ่งจะกล่าวในส่วนต่อไป

2. การกำกับอารมณ์ซึ่งแสดงออกทางสรีรจิตวิทยาของนักกีฬา

การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) หมายถึง กระบวนการให้ความสนใจ การให้ความหมายและความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนบุคคลเกิดอารมณ์ และปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางอารมณ์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเอง (Gross, 2002) มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน แสดงรายละเอียดกระบวนการกำกับอารมณ์ได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 กระบวนการกำกับอารมณ์

ที่มา : กรอสส์ (Gross, 2002)

จากภาพประกอบ 4 จะเห็นได้ว่า สำหรับบุคคล เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้น บุคคลจะเลือกรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Situation selection) จากนั้นมีการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Situation modification) เลือกให้ความสนใจเฉพาะบางสถานการณ์ (Attentional deployment) มีการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น (Cognitive change) และสุดท้ายจะมีการปรับการตอบสนอง (Response modulation) ซึ่งมีทั้งการเกิดประสบการณ์อารมณ์ (Experiential) การแสดงพฤติกรรม (Behavioral) และการตอบสนองทางร่างกาย (Physiological)

ด้าน มูริสัน (Murison, 2016) กล่าวถึงความเครียดไปในทางเดียวกัน กล่าวคือ การที่บุคคลจะรับรู้ความเครียดนั้น เริ่มต้นที่สิ่งที่เรียกว่า สิ่งเร้าความเครียด (Stressor) โดยการจะระบุว่าสิ่งเร้านั้นเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ มีทั้งแบบที่เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดอัตโนมัติ เช่น เมื่อมองเห็นงู เป็นต้น หรือแบบที่เป็นสิ่งเร้าที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียดโดยอัตโนมัติ เช่น การเห็นดอกไม้ เป็นต้น แต่ส่วนใหญ่ ล้วนเป็นการตีความสิ่งเร้าจากการเรียนรู้หรือ

ประสบการณ์ส่วนตัวบุคคล นั้นหมายความว่า หากบุคคลตีความเป็นสิ่งเร้าที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลนั้นก็จะกำกับอารมณ์ได้นั่นเอง

ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการกำกับอารมณ์สูง จะสามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลงกระบวนการภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดประสบการณ์อารมณ์ พฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกายเป็นไปอย่างเหมาะสม เช่น แม้จะวิตกกังวลหรือเครียด หรือตื่นเต้น บุคคลก็ยังสามารถสงบทำหน้าที่ของตนเองได้ต่อเนื่อง และควบคุมการตอบสนองของร่างกายได้ ในกรณีของนักกีฬา เมื่อนักกีฬาเผชิญกับความเครียด ความกังวลก่อนการแข่งขัน หากนักกีฬาเลือกสนใจในสถานการณ์ดังกล่าว ซึ่งนำไปสู่ความคิดที่มีต่อการแข่งขันและปรับการตอบสนองได้ จะทำให้เกิดประสบการณ์อารมณ์ที่สงบพอดีกับตัวนักกีฬาเอง ส่งผลให้ร่างกายตอบสนองโดยส่งเสริมให้การแสดงทักษะกีฬาเป็นไปตามมาตรฐานของนักกีฬาคนนั้น จึงสรุปได้ว่า ทักษะการกำกับอารมณ์เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการจัดการสภาวะจิตใจของนักกีฬาเทควันโด

ส่วนต่อไปจะอธิบายถึงลักษณะทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของการกำกับอารมณ์ได้ดังต่อไปนี้

2.1 การกำกับอารมณ์และการควบคุมความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ไม่ว่าจะนักกีฬาหรือบุคคลทั่วไป เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น มักจะมีอาการทางร่างกาย ได้แก่ หายใจถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด กล้ามเนื้อสั่นและกระตุก เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือและเท้าเย็น หน้าแดง เสียงสั่น นอกจากนี้ยังสามารถแสดงออกเป็นอาการทางจิต ได้แก่ รู้สึกสับสน ลืมรายละเอียด ไม่มีสมาธิ ลังเลใจ โดยทั่วไปแล้ว นักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยแตกต่างกันไป แต่ในกรณีที่นักกีฬาบางคนมีความวิตกกังวลสูงมาก มีอาการที่กล่าวมาทั้งหมดอย่างมาก นักกีฬาคนนั้นจะแสดงความสามารถได้ต่ำกว่าที่เขาทำได้จริงเป็นอย่างมาก

ความวิตกกังวลมี 2 ประเภท ได้แก่ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) นักกีฬาบางคนที่มีลักษณะนี้คือมีความวิตกกังวลค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมใดก็มักกังวลไปล่วงหน้า ส่วนประเภทที่ 2 คือความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลนี้ไม่ถาวร จะแตกต่างออกไปตามแต่สถานการณ์ว่าสำคัญมากหรือน้อย มีโอกาสชนะมากหรือชนะน้อย แต่ในนักกีฬาที่มีลักษณะวิตกกังวลสูง ถ้าอยู่ในสถานการณ์การแข่งขันที่มีความสำคัญมาก ก็จะมีวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงขึ้นไปอีก หากไม่สามารถควบคุม กำกับอารมณ์ของตนเองได้ ย่อมส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถอย่างมากทีเดียว

ฟินเคนเบอร์กและคนอื่น ๆ (Finkenber et al., 1992) ซึ่งศึกษาความวิตกกังวลของ นักกีฬาเทควันโด พบว่า นักกีฬาเทควันโดที่อยู่ในช่วงวัยเด็กจะมีความวิตกกังวลตามลักษณะ ประจำตัวมากกว่าวัยผู้ใหญ่โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย อาจกล่าวได้ว่า เมื่อนักกีฬาเทควันโดอายุมากขึ้น ความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของนักกีฬาเทควันโดไม่แตกต่างจากวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ทั่วไป อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขันจริง มีรายงานว่านักกีฬาอีสปอร์ตอาชีพมีความ วิตกกังวลทางความคิดสูงกว่านักกีฬาที่ประสบการณ์น้อย (Mendoza et al., 2021) และนักกีฬา ยูยิตสูซึ่งเป็นนักกีฬาประเภทต่อสู้คล้ายกับนักกีฬาเทควันโดมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งทางร่างกายและความคิดสูงกว่านักกีฬาวิ่ง (Souza et al., 2019) ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญอันนำไปสู่ การให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นให้สามารถกำกับอารมณ์ได้ เมื่อพวกเขาต้องอยู่ในสถานการณ์การแข่งขันจริง

กรมพลศึกษาแนะนำการควบคุมความวิตกกังวล ไว้ 3 วิธี ดังต่อไปนี้

1. วิธีการแบบง่าย (Simple Method) ได้แก่ วิธีการทางร่างกายและวิธีการทางจิตใจ
 - 1) วิธีการทางร่างกาย คือ การหายใจลึก ๆ การออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็น จังหวะ และการออกกำลังกายเพิ่มช่วง
 - 2) วิธีการทางจิตใจ คือ การคิดในทางที่ดี การยอมรับ การเบี่ยงเบนความคิด และการหัวเราะ
2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation) เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ละส่วนจนส่งผลกระทบต่อจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายไปด้วย
3. วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method) โดยมีแบบฝึกง่าย ๆ 2 แบบฝึก คือ แบบฝึกที่ 1 การกำหนดลมหายใจตามแนวอานาปานสติ และแบบที่ 2 การกำหนดเครื่องหมาย ตามแนวของพระธรรมกาย โดยจะระบุนายละเอียดไว้ในส่วนของกรฝึกหายใจ

2.2 การฝึกการกำกับอารมณ์ในวัยรุ่น

ลาร์เซนและคนอื่น ๆ (Larsen et al., 2013) ศึกษาการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นอายุ เฉลี่ย 13.8 ปี จำนวน 1,753 คน โดยใช้แบบประเมินอาการซึมเศร้า CES-D ภาษาดัตช์และแบบ ประเมินการกำกับอารมณ์ (ERQ) พบประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. อาการซึมเศร้าของวัยรุ่นสัมพันธ์กับการใช้วิธีเก็บกด (Expressive suppression) หลังจากมีอาการมา 1 ปี แต่การใช้วิธีเก็บกดไม่สามารถพยากรณ์ว่าจะเกิดอาการซึมเศร้าภายหลังได้ และไม่พบความแตกต่างในวัยรุ่นหญิงและชาย อาจสรุปได้ว่า อาการซึมเศร้านั้นจะนำไปสู่การเก็บกด ที่มากขึ้น

2. วัยรุ่นมักใช้วิธีเก็บกดหรือปิดบังอารมณ์มากกว่าจะแสดงออกให้เพื่อนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องทราบ เนื่องจากพวกเขาพยายามหลีกเลี่ยง ไม่ให้สัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างแย้ง ในอีกทางหนึ่งคือ วัยรุ่นคิดว่าความรู้สึกทางลบของเขาไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้ายิ่งเก็บกดอารมณ์ไว้มากขึ้น

ซิลเวอร์สและคนอื่น ๆ (Silvers et al., 2012) ระบุว่า เมื่อวัยรุ่นอายุมากขึ้น ก็จะมีความสามารถในการกำกับอารมณ์โดยวิธีการปรับเปลี่ยนมุมมองได้มากขึ้น เนื่องจาก 1) วัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์การปรับเปลี่ยนมุมมองมากกว่าวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งหมายถึงรวมถึงการประสบเหตุการณ์ทางลบที่ทำให้วัยรุ่นตอนปลายต้องปรับตัว กำกับอารมณ์ตนเองมากขึ้น 2) วัยรุ่นตอนปลายมีสมองที่พัฒนาเต็มที่โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าซึ่งเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ที่สำเร็จ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ในสถานการณ์เชิงสังคมได้น้อยกว่าสถานการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสังคมหรือผู้อื่น

ดังนั้น การฝึกกำกับอารมณ์จึงจำเป็นตั้งแต่เป็นวัยรุ่น เนื่องจากเป็นการพัฒนาที่จะส่งผลถึงสุขภาพทางจิตของวัยรุ่น และในนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นจะได้ประโยชน์จากการฝึกกำกับอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียดในสถานการณ์การแข่งขันด้วย

2.3 การประเมินการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์สามารถประเมินได้ด้วยแบบประเมินการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaire; ERQ) (Gross & John, 2003) โดยแบบประเมินนี้สร้างเพื่อประเมินการใช้สองวิธีการเพื่อกำกับอารมณ์ คือ การปรับมุมมองใหม่ (Reappraisal) และ การเก็บกด (Expressive suppression) แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดย 6 ข้อบ่งบอกถึงนิสัยการใช้วิธีการปรับมุมมองใหม่ และอีก 4 ข้อที่เหลือคือนิสัยการใช้วิธีการเก็บกด แบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นภายใน (Internal consistency) เท่ากับ .79 ค่าความเชื่อถือได้ (Test-retest reliability) เท่ากับ .69 ซึ่งศึกษาในตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ทำแบบประเมินจะต้องระบุค่าเป็นลิเคิร์ตสเกล 1- 7 โดย 1 หมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 7 หมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนที่มากแสดงถึงการใช้วิธีการกำกับอารมณ์แต่ละแบบที่มากขึ้น (Brockman et al., 2017)

2.4 การกำกับอารมณ์ที่มีผลต่อสรีรวิทยา

มูริสัน (Murison, 2016) กล่าวถึงการตอบสนองต่อความเครียดแบบ Fight-Flight response คือแบบต่อสู้หรือถอยหนีว่าเป็นการตอบสนองโดยทั่วไปหรือเป็นการปรับตัวของบุคคล อย่างไรก็ตาม การตอบสนองต่อความเครียดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับ 3 กระบวนการ คือ การจัดสรรพลังงาน ปฏิกริยาทางชีววิทยา และกระบวนการทางพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

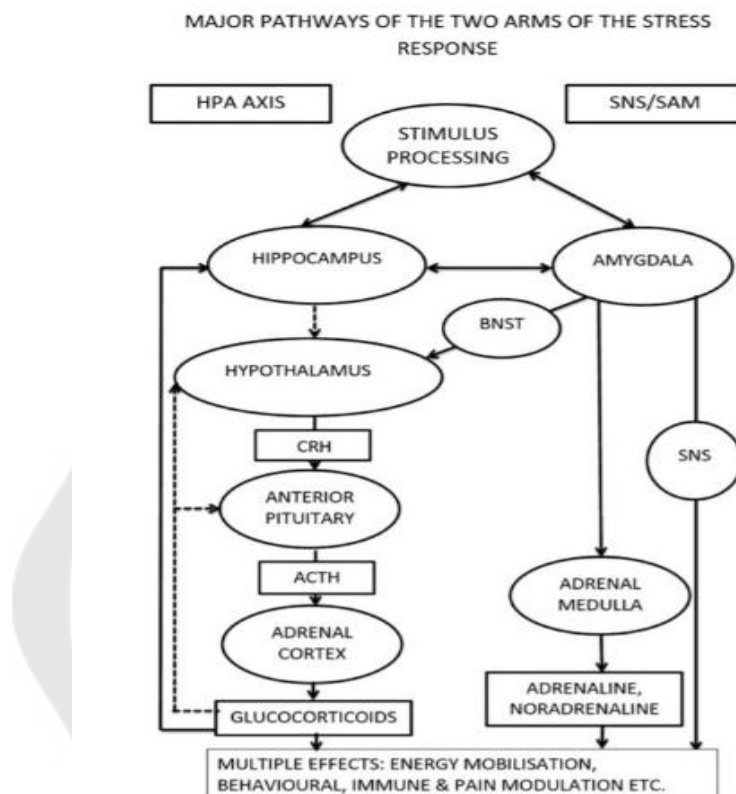
1. การจัดสรรพลังงานจะมีกระบวนการ Allostatic load ซึ่งหมายถึงการสึกหรอของบุคคลเมื่อร่างกายต้องการพลังงานมากกว่าอุปทานเพื่อให้ชีวิตเข้าสู่โหมดเอาตัวรอด อาจกล่าวได้ว่าเมื่อร่างกายเกิดความเครียดหรือความไม่สุขสบายใจแล้ว ร่างกายจะปรับเข้าสู่โหมดชีวิตเอาตัวรอดซึ่งโหมดนี้จะส่งผลถึงระบบพลังงาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่าง ๆ อันจะทำให้ร่างกายถูกใช้มากจนสึกหรอไปได้ กระบวนการ Allostatic load จะทำงานเมื่อเกิดสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- 1) ร่างกายของบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้คุ้นชินกับความเครียดได้
- 2) เมื่อบุคคลพบกับความเครียดที่แตกต่างกัน ติดต่อกันโดยไม่มีเวลาพอให้ฟื้นคืนจากสภาวะเครียดได้
- 3) เมื่อบุคคลตอบสนองต่อความเครียดด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องยาวนาน
- 4) เมื่อการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น แต่มีกลไกทดแทนอย่างอื่นเกิดขึ้นแทน ซึ่งก็ต้องใช้พลังงานจำนวนมาก

อย่างไรก็ตาม การที่ร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากการตีความสิ่งเร้าว่าเป็นความเครียดแล้ว ซึ่งการจะระบุสิ่งเร้าใดเป็น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ขึ้นอยู่กับกลไกภายในตนเอง การเรียนรู้ของบุคคลและปฏิสัมพันธ์ของกลไกภายในตนเองและการเรียนรู้ดังกล่าว อาจยกตัวอย่างได้เช่น บางสิ่งเร้าจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดโดยอัตโนมัติ เช่น การเห็นงู เป็นต้น ในขณะที่บางสิ่งเร้าเป็นสิ่งเร้าที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดโดยอัตโนมัติ เช่น การมองเห็นดอกไม้ เป็นต้น แต่บางสิ่งเร้า จะถูกตีความแตกต่างกันออกไป ทำให้เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่เป็นขึ้นอยู่กับการรับรู้ (Perception) และการประเมินสิ่งเร้านั้นของแต่ละบุคคล (Appraisal) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การประเมินสิ่งเร้าที่ไม่ได้เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้ความเครียดโดยอัตโนมัติว่าจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่นั้นสำคัญต่อกระบวนการตอบสนองต่อความเครียดมาก เนื่องจากหากเป็นการประเมินว่า “ไม่ใช่” กระบวนการตอบสนองต่อความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้นนั่นเอง หรือเมื่อเกิดกระบวนการตอบสนองต่อความเครียดแล้ว แต่สามารถปรับการประเมินใหม่ ก็จะสามารถกำกับอารมณ์ได้

2. ปฏิกริยาทางชีววิทยา กระบวนการนี้เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่การได้รับรู้สิ่งเร้าผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ จะเกิดการ ทำงานของสองระบบใหญ่ ๆ คือ ระบบประสาทอัตโนมัติ (SNS) ซึ่งปรากฏในผังขวาของรูป และระบบต่อมไร้ท่อ (HPA axis) ปรากฏในผังซ้ายของรูป โดยการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำงานก่อนอย่างรวดเร็ว มีศูนย์กลางการควบคุมระบบการตอบสนองต่อความเครียดอยู่ที่อะมิกดาลา (Amygdala) โดยส่งผลถึงการตอบสนองทาง

สรีรวิทยาหลายส่วน เช่น ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เป็นต้น จากนั้นจึงจะมีการตอบสนองจากระบบต่อมไร้ท่อ (HPA axis) เช่น คอร์ติซอล เป็นต้น ดังในภาพประกอบ 5



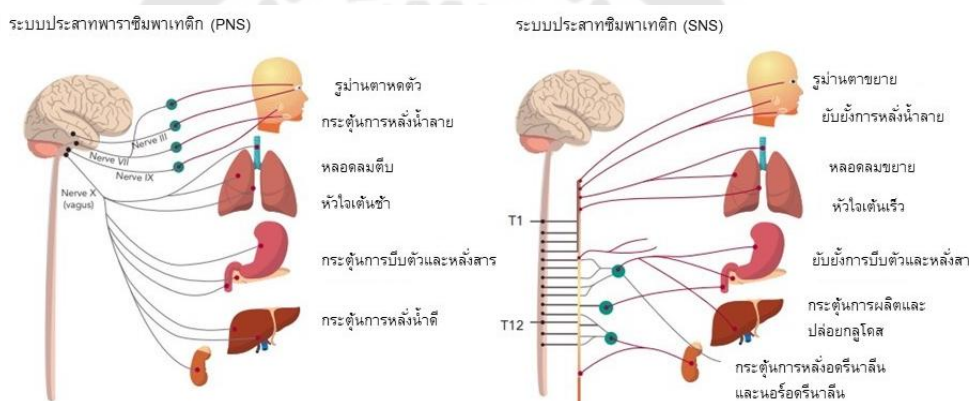
ภาพประกอบ 5 ระบบในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ที่มา : มูริสัน (Murison, 2016)

3. กระบวนการทางพฤติกรรม อธิบายได้ในแนวคิด Fight-Flight response คือ เมื่อเกิดความเครียดแล้ว บุคคลจะเกิดปฏิกิริยาโดยอัตโนมัติดังกล่าวมาข้างต้นและเลือกที่จะสู้หรือหนี ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น การสู้จะต้องใช้พลังงานมาก เกิดปฏิกิริยาในร่างกายซึ่งจะเป็นประโยชน์ในระยะสั้น แต่หากทำงานต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

2.4.1 อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate: HR)

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้การกำกับอารมณ์ของบุคคลได้ เนื่องจากอารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับตัวแปรทางสรีรวิทยาซึ่งก็คือระบบประสาทซิมพาเทติก (SNS) และพาราซิมพาเทติก (PNS) นั่นเอง ระบบประสาท (SNS) ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ระบบ PNS จะไม่ทำงาน ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นอัตโนมัติอย่างรวดเร็ว เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางกลับกัน เมื่อเหตุการณ์เป็นปกติ ระบบ PNS จะทำงาน โดยทั่วไปหัวใจจะเต้นช้า (Fantini-Hauwel et al., 2020) โดยขณะที่อัตราการเต้นของหัวใจสูงจะทำให้เวลาระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละครั้ง (R-R interval) ลดลง เนื่องจากระบบประสาทซิมพาเทติกสูงขึ้น หมายถึงบุคคลมีความเครียดหรือความกังวลมากนั่นเอง (Appelhans & Luecken, 2006)



ภาพประกอบ 6 กลไกทางสรีรวิทยาของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกและระบบซิมพาเทติก

ที่มา : ซิงห์และคนอื่น ๆ (Singh et al., 2018)

ซอและลี (Seo & Lee, 2010) ระบุว่า ความเครียดส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอัตโนมัติของระบบประสาท ส่งผลให้ความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าระบบประสาทซิมพาเทติกนั้นทำงานอยู่ นั่นเอง การวัดอัตราการเต้นของหัวใจเป็นที่นิยมเนื่องจากเป็นวิธีการวัดการทำงานของหัวใจและระบบซิมพาเทติกที่สะดวก มีการศึกษาของ โฮซาวะและคนอื่น ๆ (Hozawa et al., 2004) ถึงการวัดอัตราการเต้นของหัวใจด้วยตนเองที่บ้านผ่านเครื่องวัดความดันโลหิต ว่าเป็นวิธีการที่เชื่อถือและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพยากรณ์การเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดและหัวใจ นอกจากนี้ การวัดด้วยตนเองยังช่วยลดโอกาสที่บุคคลจะกังวลเนื่องจากผลกระทบของการพบหน้ากับบุคลากรทางการแพทย์ด้วย (white coat effect) ซึ่งช่วยให้ได้ผลที่ตรงกับสภาพจริงที่สุด

2.4.2 ความดันโลหิต (Blood pressure)

ความดันโลหิต คือค่าแรงดันเลือดที่วัดได้ ณ หลอดเลือดส่วนปลาย ตำแหน่งที่วัดเป็นมาตรฐานคือ ต้นแขนสูงกว่าข้อพับบริเวณเล็กน้อย ค่าความดันโลหิต มี 2 ค่า คือความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวหรือค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure: SBP) และความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวหรือค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic blood pressure: DBP) ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับค่าความดันโลหิต คือการบีบตัวของหัวใจ สภาพของหลอดเลือดและปริมาณของเลือด และอีกส่วนสำคัญคือระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้แล้วว่าหัวใจจะเต้นเร็ว ส่งผลให้มีค่าความดันโลหิตสูง (ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2561) ปฏิบัติการของร่างกายเมื่อตอบสนองกับภาวะอารมณ์เครียดคือ ความดันโลหิตสูงขึ้น โดยค่าที่เหมาะสมของความดันโลหิตตัวบนและความดันโลหิตตัวล่างมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 2 การจำแนกประเภทความดันโลหิต (ในคนอายุ 18 ปีขึ้นไป)

ประเภทความดันโลหิต	ความดันโลหิตตัวบน (มม.ปรอท)		ความดันโลหิตตัวล่าง (มม.ปรอท)
เหมาะสม	< 120	และ	< 80
ปกติ	129-120	และ/หรือ	80-84
ปกติ-สูง	139-130	และ/หรือ	85-89
สูงขั้นที่ 1	159-140	และ/หรือ	90-99
สูงขั้นที่ 2	179-160	และ/หรือ	100-109
สูงขั้นที่ 3	≥ 180	และ/หรือ	≥ 110
สูงเฉพาะตัวบน	≥ 140	และ	< 90

ที่มา : ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2561)

การวัดความดันโลหิตสามารถวัดโดยใช้วิธี Oscillometric โดยพันถุงผ้าที่ต้นแขน (Upper-arm cuff) ให้ผู้ที่ถูกวัดนั่งหลังตรง มีที่รองแขนหรือวางแขน ฝ่าเท้าทั้งสองวางราบกับพื้น วัดความดันโลหิตหลังจากพัก 2 นาที เครื่องที่ใช้เป็นเครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ (วีรยุทธ ศรีทุมสุข และ อรรณมา ธรรมผล, 2563)

ความดันโลหิตมีสัมพันธ์กับการกำกับการอารมณ์ของมนุษย์ ดังการศึกษาของ บีมส์ และคนอื่น ๆ (Beames et al., 2019) ที่พบข้อมูลจากหลายงานวิจัยระบุว่า เมื่อบุคคลมีการกำกับการอารมณ์โดยเฉพาะการปรับมุมมองความคิดใหม่ (Cognitive reappraisal) ร่างกายจะตอบสนองโดยมีความดันโลหิตลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ โทมิทานิและคนอื่น ๆ (Tomitani et al., 2023) ที่ศึกษาความดันโลหิต กิจกรรมทางกายและความเครียดของบุคคลต่อเนื่อง 24 ชั่วโมง และพบว่า ความเครียดของบุคคลส่งผลกระทบต่อความดันโลหิตของบุคคลได้มากกว่าการมีกิจกรรมทางกาย จะเห็นได้ว่า ความดันโลหิตของนักกีฬาเป็นตัวแปรทางสรีรวิทยาที่สำคัญและสะท้อนให้เห็นถึงการกำกับการอารมณ์ของนักกีฬาได้

2.4.3 คอร์ติซอล (Cortisol)

คอร์ติซอลเป็นฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมหมวกไต (Adrenal cortex) เมื่อมีความเครียดจะทำให้คอร์ติซอลหลังเพิ่มขึ้น โดยอาจเพิ่มขึ้นได้ถึง 10 เท่า คอร์ติซอลทำหน้าที่เป็น feedback regulator ของ hypothalamic-pituitary-adrenocortical system และเป็นตัวกำหนดอัตราการสร้างสเตอรอยด์ทั้งหมด ยกเว้นอัลโดสเตอโรน คอร์ติซอลจะถูกผลิตมากเมื่อเกิดกลไกการป้องกันตัวหรือเครียด ในขณะที่ระบบซิมพาเทติกก็ทำงานยาวนานไปอีก นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า อากาศชื้นแฉะก็เกี่ยวข้องกับการเพิ่มระดับของคอร์ติซอลด้วยดังนั้นจะเห็นว่า คอร์ติซอลนั้นเป็นฮอร์โมนที่สำคัญตัวหนึ่งต่อร่างกาย (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2540)

การวัดระดับคอร์ติซอลทำได้ 2 วิธีการ (ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2565) คือ

1. การตรวจผ่านเลือด โดยผู้รับการตรวจจะถูกเจาะเลือด แนะนำให้เจาะเลือดตรวจในช่วงเวลา 8.00-9.00 น. เนื่องจากค่าปกติจะไม่เท่ากันในแต่ละช่วงเวลา
2. การตรวจผ่านน้ำลาย หรือ Salivary cortisol ซึ่งจะต้องใช้ชุดตรวจน้ำลายตัวอย่างเช่น Salivette Cortisol เป็นต้น การตรวจคอร์ติซอลผ่านน้ำลายนี้ ผู้รับการตรวจจะต้องไม่ทานลิปติกหรือลิปมันที่ปากก่อนการเก็บน้ำลาย ห้ามสูบบุหรี่ในวันที่เก็บตัวอย่าง ห้ามกินอาหารหรือดื่มน้ำอย่างน้อย 30 นาทีก่อนการเก็บน้ำลาย สามารถแปรงฟันก่อนการเก็บน้ำลายได้ 2 ชั่วโมง และต้องบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าเพื่อทำความสะอาดช่องปากก่อนการเก็บ 15 นาทีด้วย ในกระบวนการเก็บผู้รับการตรวจจะเคี้ยวหรืออมสำลีนาน 2 นาทีเพื่อกระตุ้นน้ำลายจากนั้นเก็บสำลีเข้าสู่หลอดเก็บน้ำลาย ก่อนส่งเข้าห้องปฏิบัติการทางเทคนิคการแพทย์ต่อไป

ซินตินิโอและอเรนต์ (Cintineo & Arent, 2019) ศึกษาระดับคอร์ติซอลในน้ำลายกับความวิตกกังวลตามสภาวะก่อนการแข่งขันในนักกีฬามวยปล้ำระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 26 คน

พบว่า ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายสัมพันธ์กับความวิตกกังวลตามสภาวะของนักกีฬา โดยมีระดับที่สูงกว่าวันที่ไม่มีการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คาปรานิกาและคนอื่น ๆ (Capranica et al., 2017) ที่ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายของนักกีฬาเทควันโดยูวชนในวันแข่งขันมีระดับสูงกว่าวันที่ไม่มีการแข่งขัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬามวยปล้ำที่แพ้มีระดับคอร์ติซอลในน้ำลายและความวิตกกังวลตามสภาวะสูงกว่านักกีฬาที่ชนะด้วย ด้าน โลเปสและคนอื่น ๆ (Lopes et al., 2022) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของระดับคอร์ติซอลและเทสโทสเตอโรนซึ่งได้จากการตรวจเลือดในนักกีฬามวยปล้ำที่เปลี่ยนยิวิตสู่อายุที่มีความพิการ ในสองช่วงเวลาคือก่อนการแข่งขันเสมือนจริงและหลังการแข่งขันเสมือนจริง พบว่า ระดับคอร์ติซอลลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังการแข่งขัน อย่างไรก็ตามมีการศึกษาอื่นที่ไม่เป็นไปในทางเดียวกัน ดังการศึกษาของ ชิโอดะและคนอื่น ๆ (Chiodo et al., 2011) ซึ่งศึกษาฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและระดับความรู้สึกก่อนการแข่งขันของนักกีฬาเทควันโดระดับยูวชนจำนวน 16 คนพบว่า ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายเพิ่มขึ้นสูงสุดหลังการแข่งขัน 30 นาที ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คาปรานิกาและคนอื่น ๆ (Capranica et al., 2017) และหลังจากการแข่งขัน 90 นาที ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายของนักกีฬาตกลงมาเท่ากับก่อนแข่งขัน

ความแตกต่างของระดับคอร์ติซอลในน้ำลายเหล่านี้อาจเป็นผลมาจากเหตุหลายประการด้วยกัน เช่น ปัจจัยเรื่องความตั้งใจและความคุ้นเคยต่อสถานการณ์การแข่งขันที่เข้มข้นของนักกีฬาซึ่งเป็นปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเรื่องตัวกระตุ้นความเครียดภายนอก เช่น การฝึกซ้อมและระดับของการแข่งขัน เป็นต้น (Capranica et al., 2012) อย่างไรก็ตามจากการวิจัยที่ผ่านมา อาจกล่าวได้ว่า ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายเป็นตัวแปรสรีรวิทยาที่แสดงถึงระดับความวิตกกังวลและความเครียดของนักกีฬาได้ โดยนักกีฬาที่กำกับอารมณ์ตนเองได้ดีน่าจะมีระดับคอร์ติซอลในน้ำลายน้อย

2.4.4 คลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram)

ซูพัชริน เชมรัตน์ (2558) กล่าวว่า สมองของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตามความคิดและพฤติกรรมของบุคคล โดยอธิบายตามรูปแบบของคลื่นไฟฟ้าสมองดังต่อไปนี้

1) คลื่นเบต้า เป็นคลื่นที่มีความเร็วมาก ความถี่สูงมากกว่า 13 รอบ/ วินาที บางครั้งอาจมีความถี่ถึง 40 รอบต่อวินาที อย่างไรก็ตาม คลื่นเบต้ามีขนาดต่ำมักพบเมื่อบุคคลอยู่ในภาวะตื่นเต้นมาก กระฉับกระเฉง มีความตั้งใจจดจ่อ แต่หากมีสูงมากเกินไปจะปิดการเรียนรู้หลงลืม

2) คลื่นอัลฟา เป็นคลื่นที่มีความถี่ระหว่าง 8-13 รอบต่อวินาที พบมากในช่วงที่บุคคลมีความสงบผ่อนคลายขณะตื่น

3) คลื่นเรต้า เป็นคลื่นที่มีขนาดสูง ช้า มีความถี่ระหว่าง 4-7 รอบต่อวินาที พบมากในช่วงที่บุคคลหลับ อยู่ในภวังค์หรือมีความเครียดและผิตหวัง

4) คลื่นเดลต้า เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยกว่า 4 รอบต่อวินาที บางครั้งอาจช้าถึง 1 รอบต่อ 2-3 วินาที พบในช่วงที่บุคคลหลับสนิท ไม่รู้สึกตัว

ซอและลี (Seo & Lee, 2010) ระบุว่าอารมณ์ทางบวกหรือปฏิกิริยาต่ออารมณ์ทางบวกนั้นสัมพันธ์กับการทำงานของสมองส่วนหน้าฝั่งซ้าย (Left prefrontal activity: LFA) มากกว่า ส่วนอารมณ์ทางลบหรือปฏิกิริยาตอบสนองนั้นสัมพันธ์อย่างมากกับสมองส่วนหน้าฝั่งขวา (Right prefrontal activity: RFA)

การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองทำโดยเครื่องที่มีชื่อว่า Electroencephalography; EEG ทำได้โดยวัดกระแสไฟฟ้าบริเวณหนังศีรษะ เปลือกสมอง หรือวัดกระแสไฟฟ้าจากส่วนลึกของสมอง วิธีการตรวจคือการวางขั้วไฟฟ้าติดที่หนังศีรษะในตำแหน่งต่าง ๆ ของกะโหลกศีรษะ เพื่อบันทึกศักย์ไฟฟ้าของสมองในตำแหน่งนั้น ๆ ก่อนเข้ารับการตรวจ ผู้รับการตรวจควรรับประทานอาหารตามปกติและงดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างน้อยน้ำ 8-12 ชั่วโมง ในการตรวจจะมีการบันทึกภาพคลื่นไฟฟ้าสมองขณะผู้ป่วยตื่นหรือหลับ หรือหลับตา ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการตรวจ (มณฑิรา วิทยากิตติพงษ์, 2549)

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นควรได้รับการส่งเสริมการกำกับอารมณ์เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพทางกีฬาได้อย่างเต็มที่ โดยวัดผลผ่านตัวแปรทางสรีรวิทยา คือ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับคอเรติซอลในน้ำลาย กิจกรรมทางคลื่นไฟฟ้าของสมอง และวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ โดยแบบประเมินด้วยการรายงานตนเอง ยังมีส่วนสำคัญอีกประการที่จะทำให้การส่งเสริมการกำกับอารมณ์ของนักกีฬาพัฒนาขึ้นคือเครื่องมือที่จะส่งเสริมทักษะดังกล่าว ในที่นี้คือ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์

3. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์

3.1 การฝึกทักษะทางจิตใจ (Psychological skills training)

ไวน์เบอร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2015) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาหรือการฝึกทักษะทางจิตใจ (Psychological skills training; PST) หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตใจอย่างเป็นระบบเพื่อการเพิ่มความสามารถ เพิ่มความสุขในการเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จในกีฬาหรือกิจกรรมทางกายของบุคคล โดยมีวิธีการหลากหลายอย่างมาก ตัวอย่างที่ได้รับความนิยมคือ การปรับพฤติกรรม การบำบัดหรือแนวคิดการรู้คิด การบำบัดเกี่ยวกับอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย การควบคุมสมาธิ การผ่อนคลายหรือการลดความกังวลอย่างเป็นระบบ ผลของ

การฝึกทักษะจิตใจจะแสดงออกมาเป็นความเข้มแข็งทางใจ ส่งผลให้นักกีฬาสามารถควบคุมตนเองได้ มีความมั่นคงต่อเป้าหมายหรือกีฬาที่เล่น มองเห็นโอกาสแห่งการพัฒนาและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.1 ความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตใจ

ในอดีต การฝึกทักษะทางจิตใต้นั้นอาจไม่ถูกให้ความสำคัญนัก โค้ชและนักกีฬาส່วนใหญ่รับรู้ว่าทักษะทางร่างกายหรือทักษะกีฬานั้นจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ สำหรับทักษะจิตใจแล้วก็เป็นเหมือนกับทักษะทางร่างกาย กล่าวคือ การฝึกให้สามารถคงสมาธิ จดจ่อ หรือการรักษาระดับตื่นตัว การเพิ่มความมั่นใจ และการคงแรงจูงใจของนักกีฬา ล้วนจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอเช่นกัน

นักกีฬาทุกประเภทล้วนต้องพบเจอกับภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจหรือตื่นเต้นแล้วทำผิดพลาด ทั้งที่มีโอกาสเพียงไม่กี่ครั้งในการแสดงความสามารถ โค้ชส่วนใหญ่เชื่อว่า การแข่งขันกีฬานั้น นับเป็นการแข่งขันด้านจิตใจอย่างน้อย 50% และในกีฬาบางประเภทนับเป็นถึง 80-90% ของการแข่งขันเลยทีเดียว ดังนั้น โค้ชที่มีความรู้ด้านจิตใจหรือนักจิตวิทยาก็อาจมีการทำแบบทดสอบเพื่อประเมินว่านักกีฬาแต่ละคนมีจุดแข็งและจุดด้อยอย่างไร จากนั้นนักกีฬาจึงจะได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตใจที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ตัวอย่างนักกีฬาที่ให้ความสำคัญด้านจิตใจ เช่น จิมมี่ คอรันนอร์ ทราบว่าความเข้มแข็งของจิตใต้นั้นสำคัญมาก และมีส่วนในการแข่งขันเทนนิสอาชีพถึง 95% ส่วนนักกอล์ฟชื่อดัง ไทเกอร์ วูดส์ก็เริ่มการแข่งขันในรายการมาสเตอร์ด้วยแต้ม 18 สโตรกทั้งที่เขาแสดงความสามารถใน 9 หลุมแรกได้ไม่ดีเลย เขากล่าวว่า หลังจากการตี 9 หลุมแรกแล้ว เขารู้ตัวเองว่าต้องจดจ่อและเอาเกมในใจของเขากลับมาให้ได้ เพราะนั่นคือกุญแจแห่งความสำเร็จของเขาเอง เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ทักษะทางจิตใต้นั้นสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก นักกีฬาที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน จะใช้เวลา 10-20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์หรือมากกว่านั้นในการฝึกฝนร่างกาย แต่ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีต่อสัปดาห์ในการฝึกฝนจิตใจ สัดส่วนนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีนัก และปัจจัยด้านจิตใจนี้เองที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถที่ไม่แน่นอน ขึ้น ๆ ลง ๆ ของนักกีฬาในแต่ละวัน ดังนั้น นักกีฬาทุกคนจึงควรให้ความสำคัญและฝึกฝนทักษะจิตใจ เพื่อให้พวกเขาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มความสามารถในทุก ๆ วัน ผลการซ้อมที่คงที่ ดีสม่ำเสมอ ก็จะส่งผลถึงความมั่นใจ แรงจูงใจที่คงที่ ความมุ่งมั่นของนักกีฬาในระยะยาวด้วย

3.1.2 เป้าหมายของการฝึกทักษะทางจิตใจ

เป้าหมายระยะยาวของการฝึกทักษะทางจิตใจคือ นักกีฬาที่มีความสามารถในการใช้ความสามารถของตนเองในการกำกับจิตใจโดยไม่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากโค้ชหรือนักจิตวิทยา กีฬา ดังนั้น หลังจากได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจแล้ว นักกีฬาคงจะกำกับความสามารถของตนเองได้ด้วยความต้องการของพวกเขาเอง และสามารถปรับตัวได้กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง โดยความสามารถที่จะทำงานกับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวของตนเองโดยมีการตระหนักรู้และการจัดการความคิด อารมณ์และพฤติกรรมตนเองที่กล่าวมานั้น คือความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) (Weinberg & Gould, 2015)

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการกำกับตนเองและความสามารถในการกำกับอารมณ์นั้นมีความใกล้เคียงกันมาก คือ มีการตระหนักรู้และจัดการความคิด อารมณ์และพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้สามารถคงเป้าหมายได้ แตกต่างเพียง สำหรับการกำกับอารมณ์นั้นเป็นเป้าหมายระยะสั้นและเฉพาะหน้ามากกว่า ซึ่งเป็นประเด็นที่การวิจัยในครั้งนี้ให้ความสนใจ

3.1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะทางจิตใจ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura) พัฒนาโดยอัลเบิร์ต แบนดูรา ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา มีความเชื่อสำคัญว่าการเรียนรู้และพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการปัจจัยพฤติกรรม (Behavior) ปัจจัยสภาพแวดล้อม (Environment) และปัจจัยส่วนบุคคล (Person) ซึ่งทั้งสามปัจจัยเกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิงได้ โดยทั้งสามปัจจัยอาจไม่ได้เกิดในเวลาเดียวกันก็ได้แต่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์ และ พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์, 2564)

การเรียนรู้ตามทฤษฎีนี้เกิดขึ้นผ่านการสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงหรือผ่านตัวแบบซึ่งมีอิทธิพลกับบุคคล โดยกระบวนการที่สำคัญของการเรียนรู้โดยการสังเกตมี 4 ขั้นตอนด้วยกัน

1. การใส่ใจ โดยบุคคลให้ความสนใจตัวแบบอย่างตั้งใจ สังเกตว่าได้เห็นอะไร ได้ยินอะไร ตัวแบบมีประสบการณ์อย่างไร
2. การจดจำ เมื่อสังเกตใส่ใจโดยละเอียดแล้ว บุคคลจะพยายามจดจำทั้งเนื้อหาเทคนิค สิ่งที่ได้รับและเกิดขึ้น
3. การแสดงพฤติกรรมและลงมือกระทำ การฝึกฝนว่าทำอะไรเป็นขั้นตอนและทบทวนอย่างถี่ถ้วนเพื่อปรับแก้ทักษะจะทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

4. การจูงใจให้แสดงพฤติกรรม อาจเกิดขึ้นโดยบุคคลภายนอก ตัวแบบ ทั้งจากคำชม การจูงใจด้วยรางวัล หรือการบอกถึงความสำคัญของการเรียนรู้ แต่ก็สามารถเกิดขึ้น โดยกระบวนการภายในของบุคคลนั้นได้เช่นกัน

นอกจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านการสังเกตแล้ว แบนดูรายังเชื่อว่าบุคคลสามารถ กำกับตนเองได้ การกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดกระทำ ตนเอง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยต้องฝึกฝน ตั้งเป้าหมายของ ตนเอง สังเกต ใส่ใจและประเมินการกระทำของตนเอง เมื่อบุคคลทำสำเร็จก็จะเกิดการเสริมแรง ตนเอง หากทำไม่สำเร็จก็อาจจะลงโทษตนเอง ซึ่งผลจากการกระทำนั้นจะส่งผลไปยังการรับรู้ ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ในการจัดการและดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการรับรู้นี้จะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคล มีประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ การมีตัวแบบทางสังคมที่มีความใกล้เคียงกับตนเองซึ่ง พยายาม ไม่ท้อถอยแล้วประสบความสำเร็จ การถูกชักจูงทางสังคมและการมีปฏิริยาตอบสนอง ทางจิตใจของตนเอง

จากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมดังกล่าวมาข้างต้น เมื่อพิจารณาร่วมกับการฝึก ทักษะทางจิตใจของนักกีฬา อภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมหรือการแสดงความสามารถของนักกีฬานั้นเป็นผลมาจากทั้ง ปัจจัยพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อม ตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์การ แข่งขันที่แตกต่างกันทั้งระดับความสำคัญ คู่แข่ง (ปัจจัยสภาพแวดล้อม) สภาวะทางจิตใจและ ความพร้อมด้านร่างกายของนักกีฬาในวันที่แข่งขัน (ปัจจัยส่วนบุคคล) รวมทั้งความสามารถที่จะ แสดงออกทางกีฬาหรือทักษะกีฬา (ปัจจัยพฤติกรรม) ย่อมมีผลต่อนักกีฬาคนนั้นในการเล่นกีฬาใน การแข่งขันนั้น ไม่เพียงแต่สถานการณ์การแข่งขันเท่านั้น บุคลิกภาพของนักกีฬาที่แสดงออกก็อาจ แตกต่างได้เมื่อมีปัจจัยเหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น โดยทั่วไปแล้ว นักฟุตบอลมักจะดูสภาพ และดูเขินอายเมื่ออยู่นอกสนาม ไม่แสดงตัวนัก แต่เมื่อพวกเขาอยู่ในสนาม ขณะที่ลงแข่งพวกเขา ต้องมีความก้าวร้าวและกระหายชัยชนะ ในสถานการณ์ดังกล่าว นักกีฬาก็มีบุคลิกที่แข็งแกร่ง ก้าวร้าวมากขึ้นกว่าปกติ เป็นต้น

2. การเรียนรู้ผ่านการสังเกต นักกีฬาจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสังเกต กับการฝึกทักษะทางจิตใจเช่นกัน เริ่มต้นจากการที่นักกีฬาสนใจต้นแบบหรือนักจิตวิทยาอย่างใส่ใจ เพื่อให้เห็นวิธีการอย่างชัดเจน ได้จดจำทักษะว่าทำอย่างไร ฝึกฝนทักษะโดยสม่ำเสมอ และที่

สำคัญอย่างยิ่งคือนักกีฬาคควรทราบว่า การฝึกทักษะทางจิตใจสำคัญและเป็นประโยชน์กับตนเองอย่างไร เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะเกิดพฤติกรรม หากนักกีฬามีแรงจูงใจภายในตนเองเพื่อให้ฝึกฝนมีทักษะทางจิตใจมากขึ้น จะเป็นแรงจูงใจที่ยั่งยืนและส่งผลดีกับนักกีฬาในระยะยาว

3. การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการสำคัญที่นักกีฬาคควรมี กล่าวคือ นักกีฬาคควรมีเป้าหมายเป็นของตนเอง ฝึกฝนเพื่อให้ทำได้ตามเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ แม้ว่าการได้รับรางวัลหรือการถูกลงโทษเมื่อเกิดพฤติกรรมของนักกีฬาจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม นักกีฬาที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี ย่อมสามารถเอาชนะอุปสรรคหลายอย่างที่เกิดขึ้นได้ และกำหนดการกระทำของตนเองได้มากขึ้น เป็นอิสระจากปัจจัยภายนอกได้มากกว่านักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองน้อย

4. การรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งนักกีฬาคควรมี หมายถึง ความสามารถที่จะมุ่งสนใจต่อความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเพื่อประสบความสำเร็จในการแสดงศักยภาพทางกีฬาของตนเอง อันเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสูความเชื่อมั่นทางกีฬาของนักกีฬาได้ อย่างไรก็ตาม การรับรู้ความสามารถในตนเองเพียงอย่างเดียวไม่สามารถนำพานักกีฬาไปสูความสำเร็จได้ นักกีฬาจำเป็นต้องมีเป้าหมาย แรงจูงใจ ความอดทน ความสม่ำเสมอและการฝึกฝนที่มากพอด้วย (Weinberg & Gould, 2019)

จากกล่าวโดยสรุปได้ว่า ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมของแบนดูราเป็นทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องและสำคัญกับการฝึกทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอย่างยิ่ง การแสดงความสามารถทางกีฬาของนักกีฬาคควรมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งปัจจัยพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมเมื่อนักกีฬาคควรมีเป้าหมาย แรงจูงใจเนื่องจากเห็นความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้ผ่านการสังเกต เกิดกระบวนการทั้งสี่ขั้นตอนทำให้นักกีฬาคควรมีทักษะทางจิตใจ ฝึกฝนทดลองใช้ได้ผลที่ดี มีประสบการณ์ที่สำเร็จตามเป้าหมาย นักกีฬาคควรมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อมั่นทางกีฬาคควรมากขึ้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์การแข่งขัน นักกีฬาคควรมีสามารถกำกับตนเองได้และแสดงศักยภาพทางกีฬาได้เต็มความสามารถ

3.1.4 การฝึกทักษะทางจิตวิทยาแบบออนไลน์

ไวน์เบอร์กและคนอื่น ๆ (Weinberg et al., 2012) พัฒนาวิธีการฝึกทักษะทางจิตใจแบบออนไลน์ไว้ โดยมีหลักการสำคัญคือ เป็นวิธีการที่นักกีฬาสามารถจ่ายได้ (Affordable) ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางการสื่อสาร เป็นระบบอัตโนมัติทั้งหมด สามารถจัดให้เหมาะสมเป็นรายบุคคลได้ สอนโดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการกีฬา ใช้แนวทางตามที่มีการพิสูจน์ว่าดีแล้ว

และให้เครื่องมือที่นักกีฬาจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาต่อไป หลักการดังกล่าวสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตใจแบบออนไลน์ได้

ระยะเวลาและความถี่ที่เหมาะสมในการฝึกทักษะทางจิตใจก็เป็นเรื่องสำคัญที่นักจิตวิทยาควรคำนึงถึง หากเป็นทักษะทางจิตใจใหม่ที่นักกีฬาเพิ่งเริ่มเรียนรู้ ควรใช้เวลา 10-15 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน โดย 10-15 นาทีของช่วงต้นหรือช่วงท้ายในแต่ละครั้งจะเป็นเวลาที่ดีในการฝึก เมื่อนักกีฬาเริ่มทำได้แล้ว อาจใช้เวลาสั้นลง และความถี่น้อยลงเช่นกัน โดยรายละเอียดของเทคนิคการฝึกทักษะทางจิตวิทยาจะกล่าวในหัวข้อ 3.3

3.2 การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีเรื่องกังวลใจผ่านการเล่าเรื่องของเขาเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการพัฒนาในตัวผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย ตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ มีเป้าหมายเพื่อสร้างความไว้วางใจให้ผู้รับการปรึกษาวางใจ ตกลงเกี่ยวกับเป้าหมายการปรึกษา เข้าใจบทบาทของแต่ละคน

2. ขั้นตอนที่ 2 สำรวจตนเอง เพื่อเข้าใจปัญหา มีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเอง สำรวจความรู้สึกตนเอง เปิดเผยตนเองมากขึ้น ระบายความรู้สึก เข้าใจตนเองมากขึ้น

3. ขั้นจัดการปัญหา ขั้นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากขั้นก่อนหน้านี เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ ฝึก มีการติดตามและต้องใช้ความเข้าใจ ความมุ่งมั่นสูง เนื่องจากต้องทำสิ่งที่แตกต่างจากเดิม ความเข้าใจตนเองของผู้รับการปรึกษาจะยิ่งแจ่มชัด รู้ที่มาของความรู้สึก พฤติกรรมอันเป็นผลมาจากอดีต

4. ขั้นที่ 4 การยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะประเมินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาว่าพร้อมจะยุติกระบวนการหรือไม่ ประเมินการเรียนรู้ที่ตกผลึก และเพิ่มการพึ่งพิงตนเอง รวมทั้งความมั่นใจในความสามารถของตัวเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

ทักษะที่ใช้ในกระบวนการทั้งหมดมีหลายทักษะด้วยกัน คือ การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ คำพูด สังเกตดวงหน้าของผู้รับบริการ ตั้งคำถามปลายเปิด เรียบเรียงข้อความของผู้รับการปรึกษาใหม่เพื่อแสดงความเข้าใจ สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเล่า สรุปเรื่องราว ประเด็นสำคัญของผู้รับการปรึกษา ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง จำเป็นและเหมาะสมต่อเวลา

เมื่อนำการให้คำปรึกษามาใช้กับกีฬา การให้คำปรึกษาทางกีฬานั้นมักใช้คำว่า Consulting มากกว่า เนื่องจากให้ความรู้สึกทางลบน้อยกว่าคำว่า Counseling และมีความหมายถึง สัมพันธภาพช่วงหนึ่งที่พัฒนาขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักกีฬา เมื่อนักกีฬาต้องการข้อมูลหรือคำแนะนำเพื่อพัฒนาความสามารถของตัวเอง ในบริบทนี้ผู้ให้คำปรึกษา (Consultant) จะเป็นผู้ที่เรียนรู้ทั้งเรื่องจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อทำความเข้าใจนักกีฬา ช่วยให้คำแนะนำกีฬาเกี่ยวกับเรื่องการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อเพิ่มการแสดงความสามารถสูงสุด โดยไม่ได้ทำในนักกีฬาเป็นรายบุคคลเท่านั้น แต่อาจช่วยพัฒนาความเป็นทีมหรือในระดับองค์กรด้วย นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังทำงานกับองค์กรหรือต้นสังกัดของนักกีฬาด้วย ซึ่งต่างกับ ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ที่ทำงานสองทางกับผู้รับคำปรึกษา (Eklund & Tenenbaum, 2014)

อย่างไรก็ตาม ในบริบทของนักกีฬาวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทักษะทั้งการให้นักกีฬาเป็นศูนย์กลางในการพูดคุย และเป็นผู้ให้คำแนะนำส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถสูงสุดของพวกเขาด้วย นับเป็นความท้าทายอย่างหนึ่งของการเข้าถึงใจและพัฒนาทักษะจิตใจของนักกีฬาช่วงวัยนี้

3.2.1 แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา

แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหนึ่งในแนวคิดในจิตวิทยามนุษยนิยม แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนามาตั้งแต่ช่วง ค.ศ. 1942 โดย คาร์ล โรเจอร์ส โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์จะมีพฤติกรรมอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เขารับรู้ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับความจริงที่ปรากฏภายนอก และมนุษย์ทุกคนจะมีแรงขับเคลื่อนตามธรรมชาติที่จะเข้าถึงสัจการแห่งตน หนึ่งในกระบวนการที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายคือ การให้การปรึกษานั้นเอง

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตัวตนของตนเองตามความเป็นจริง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจและกำกับตนเองได้มากขึ้น สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นคุณค่าเชิงบวกในตัวของเขาได้ด้วยตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมุ่งเน้นไปที่ตัวผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะมีบทบาทเป็นตัวแบบที่มีความสอดคล้องในตนเอง เข้าถึงใจ ไม่ตัดสินผู้รับการปรึกษาและยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง รวมทั้งให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาด้วย เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดรับตัวตนซึ่งจะนำไปสู่ความมองอกงามของผู้รับการปรึกษา ด้วยแนวคิดเหล่านี้ การให้คำปรึกษาตามแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางจึงมีอีกชื่อว่าการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง (non-directive counseling) (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2565)

ไฟเฟอร์และคนอื่น ๆ (Fifer et al., 2008) ซึ่งศึกษาการนำจิตวิทยาที่พาไปใช้กับ นักกีฬา พบว่า นักจิตวิทยาที่พาขึ้นนำซึ่งได้แบ่งปันประสบการณ์การให้บริการจิตวิทยาที่พา กับ นักกีฬาล้วนใช้จิตวิทยามนุษยนิยมหรือแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นหลัก เนื่องจากแนวคิดนี้ให้ ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ ไม่ตัดสินผู้รับบริการซึ่งในที่นี้หมายถึงนักกีฬา นักจิตวิทยาที่พาที่ใช้แนวคิดนี้จะมีความสอดคล้องในตนเอง เข้าถึงใจของนักกีฬาและให้ความสำคัญ อย่างยิ่งกับประสบการณ์ของนักกีฬา โดยอีกจุดสำคัญที่นักจิตวิทยาที่พาควรทำให้เกิดในกระบวนการ ให้การปรึกษาคือทำให้นักกีฬารู้ว่านักจิตวิทยาใส่ใจและพวกเขาในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง มิใช่เพราะว่าพวกเขาเป็นนักกีฬาเท่านั้น

ด้วยจุดมุ่งเน้นภายใต้แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางและข้อชี้แนะจากประสบการณ์ การทำงานของนักจิตวิทยาที่พาขึ้นนำดังได้กล่าวไปข้างต้น สำหรับนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นแล้ว นอกเหนือจากการฝึกทักษะทางจิตวิทยาซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการฝึกกำกับอารมณ์ การนำ เทคนิคเหล่านั้นเข้าไปสู่ความใส่ใจและเกิดความต้องการพัฒนาตนเองจนฝึกฝนด้วยตนเองนั้น น่าจะต้องผ่านกระบวนการการให้คำปรึกษาด้วย เพื่อให้ นักกีฬาวัยรุ่นมีประสบการณ์ได้รับการ ยอมรับ เกิดความไว้วางใจผ่านสัมพันธภาพที่ผู้ให้การปรึกษายอมรับ เข้าถึงใจและไม่ตัดสินพวกเขา พร้อมทั้งสนับสนุนให้พวกเขาเห็นด้านบวกของตนเอง ฝึกฝนจนเชื่อมั่นและกำกับตนเองได้

3.2.2 การให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์

ส่วนของการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์นั้นสามารถทำได้ทำผ่านอินเทอร์เน็ตหรือ โทรศัพท์โดยที่ไม่ได้พบกันตัวต่อตัว มีการศึกษาของ ดาวลิงและริควูด (Dowling & Rickwood, 2014) ที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาที่ให้คำปรึกษาแบบออนไลน์กับวัยรุ่น 19 คนด้วย วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้รับบริการวัยรุ่นมักเข้ามาใช้บริการ 1-2 ครั้ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของ ผู้รับบริการกลุ่มนี้คือ คงอยู่ในโปรแกรมน้อย แนวทางที่ใช้ในการให้คำปรึกษาคือ การให้คำปรึกษา แนวความคิด และแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ควรทำร่วมกับการ ให้คำปรึกษาแบบพบหน้าด้วย เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

ในขณะที่ ชาน (Chan, 2020) ได้ศึกษาความแตกต่างการให้คำปรึกษาแบบ ออนไลน์ แบบพบหน้า และแบบควบคุมกันในวัยรุ่นที่ถอนตัวจากสังคมจำนวน 502 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์นั้นดีกว่าแบบพบหน้า พวกเขารับรู้ข้อดีของการ ให้คำปรึกษาทั้งสองอย่างว่าแตกต่างกัน โดยแบบออนไลน์ให้ความรู้สึกปลอดภัยมากกว่า สิ่งเร้าที่ รบกวนน้อยกว่าทำให้พูดคุยประเด็นที่เป็นปัญหาได้มากกว่า แต่แบบพบหน้าทำให้พวกเขามั่นใจ

ในการปรับตัวและจัดการปัญหาในชีวิตจริงมากกว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบควบคู่กัน จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

สมาคมจิตเวชเด็กและวัยรุ่นอเมริกัน (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2017) ทบทวนการให้บริการทางจิตเวชแบบออนไลน์พบว่า การบำบัดแบบออนไลน์ในวัยรุ่นนั้นเป็นที่ยอมรับได้ เช่นการวิจัยของ เนลสันและคนอื่น ๆ (Nelson et al., 2003) ซึ่งพบว่าเด็กที่ได้รับการบำบัดแบบ CBT ออนไลน์จำนวน 8 ครั้ง มีอาการซึมเศร้าลดลง หรือ สทอร์ชและคนอื่น ๆ (Storch et al., 2011) ศึกษาผลการบำบัดเด็กอายุ 7-16 ปีที่มีอาการ OCD พบว่า ผลการบำบัด 14 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ต่อเนื่องเป็นเวลา 12 สัปดาห์นั้นเทียบเท่ากับการบำบัดแบบพบหน้า เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์นั้นให้ผลที่ยอมรับได้ แม้ว่าจะมีบางงานวิจัยที่กล่าวว่าวัยรุ่นจะให้ความร่วมมือน้อย แต่ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์นั้นก็ยังมีมาก และต้องอาศัยทักษะของผู้ให้คำปรึกษาในการสร้างสัมพันธภาพ ช่วยผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายและทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นประโยชน์ของการให้คำปรึกษาหรือการฝึกฝนแบบออนไลน์ให้มาก เพื่อเพิ่มความร่วมมือหรือ engagement ของผู้ให้คำปรึกษาซึ่งในวิจัยนี้คือนักกีฬาวัยรุ่น

กล่าวโดยสรุป การฝึกทักษะกำกับอารมณ์ในนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นซึ่งประเมินได้ผ่านการวัดตัวแปรสรีรวิทยาร่วมกับจิตวิทยานั้น สามารถทำได้ผ่านการฝึกทักษะทางจิตวิทยาด้วยแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูราพร้อมกับกำกับการให้คำปรึกษาโดยมีพื้นฐานจากแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางและมีความเป็นไปได้ว่าสามารถให้บริการดังกล่าวในรูปแบบออนไลน์ได้

3.3 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตใจและการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์

3.3.1 หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจและการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์

โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจมีโครงสร้างหลัก 3 ระยะด้วยกัน คือ ระยะเวลาให้ความรู้ (Education) ระยะเรียนรู้เทคนิค (Acquisition) และระยะฝึกฝน (Practice) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Weinberg & Gould, 2015)

1. ระยะเวลาให้ความรู้ (Education phase) เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นเคยกับการใช้จิตวิทยาในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน และอาจยังไม่ทราบว่าทักษะทางจิตวิทยานั้นช่วยเพิ่มการแสดงความสามารถของพวกเขาได้ ดังนั้น ระยะแรกของโปรแกรมจึงเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจกับนักกีฬา เน้นทำให้นักกีฬาระหนักว่าทักษะทางจิตใจสำคัญอย่างไร และมันจะส่งผลถึงการแสดงความสามารถของพวกเขาอย่างไร วิธีการที่มักใช้คือการสอบถามนักกีฬาว่า เขามี

ความคิดเห็นอย่างไร เมื่อพูดถึงจิตใจ ในการแสดงความสามารถของพวกเขาเอง คำตอบของคำถามนี้มักจะเป็น ทราบดีว่าจิตใจสำคัญมาก คำถามต่อไปคือ แล้วคุณได้ฝึกฝนทักษะทางจิตใจบ่อยเพียงใด เมื่อเทียบกับการฝึกฝนร่างกายและทักษะกีฬา นักกีฬามักตอบว่า แทบจะไม่เคยเลย เมื่อพวกเขายอมรับดังนั้น นักจิตวิทยาที่ฟิสิกส์อธิบายว่าการฝึกฝนทักษะจิตใจนั้นทำได้อย่างไร ซึ่งมันสามารถฝึกฝนได้อย่างเป็นระบบเช่นเดียวกับที่พวกเขาฝึกทักษะทางร่างกายนั่นเอง

การให้ความรู้นี้อาจใช้เวลาเพียงชั่วโมงเดียว หรือหลายชั่วโมงต่อเนื่องหลายวัน ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคน สิ่งสำคัญที่สุดในระยะนี้คือการเพิ่มความตระหนักรู้ของนักกีฬาว่าทักษะทางจิตใจนั้นมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของเขาเพียงใด

2. ระยะเรียนรู้เทคนิค (Acquisition phase) ระยะนี้เน้นการเรียนรู้กลยุทธ์และเทคนิคของแต่ละทักษะ ตัวอย่างเช่น ทักษะการกำกับระยะตื่นตัว (Arousal regulation skills) จะมีการสอนการแทนที่คำพูดหรือความคิดเชิงลบที่นักกีฬาพบในการแข่งขันที่ดึงเครียดด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นต้น การเรียนรู้เทคนิคนี้จะถูกสอนให้กับนักกีฬาโดยปรับเปลี่ยนให้เข้ากับความสามารถและความต้องการของนักกีฬาแต่ละคนได้ ตัวอย่างเช่น การลดความกังวลของนักกีฬาแต่ละคน อาจไม่เหมือนกัน บางคนกังวลเกินไปกับความผิดพลาด ซึ่งเป็นความวิตกกังวลทางความคิด นักกีฬาคนนี้จะฝึกทักษะการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เค้าทำได้ง่ายและเหมาะสม ในขณะที่นักกีฬาอีกคนต้องเผชิญกับสภาวะกล้ามเนื้อตึงตัวผิดปกติ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลทางร่างกาย ในกรณีนี้ นักกีฬาก็ควรเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ เป็นต้น

3. ระยะฝึกฝน (Practice phase) ระยะฝึกฝนมีเป้าหมาย 3 ประการด้วยกัน คือ เพื่อช่วยให้ทักษะนั้นทำได้โดยอัตโนมัติผ่านการฝึกฝนอย่างหนัก เพื่อสอนให้นักกีฬามุ่งเน้นการทักษะทางจิตใจเข้ากับสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างเป็นระบบ และเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาปรับใช้เทคนิคในการแข่งขันจริง

ตัวอย่างการฝึกระยะนี้ เช่น การฝึกกำกับการตื่นตัว นักกีฬาจะฝึกทักษะหลังจากที่เขาสามารถผ่อนคลายและมีทักษะการแก้ไขความคิดเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงนำนักกีฬาจินตภาพถึงสถานการณ์การแข่งขัน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ต้องอาศัยทักษะการผ่อนคลายและแก้ไขความคิด เพื่อให้กำกับการตื่นตัวให้อยู่ในระดับพอดี ในระยะฝึกฝนนี้ นักกีฬาจะฝึกจากการจินตภาพโดยการชี้แนะของนักจิตวิทยาที่ฟิสิกส์ ไปจนสามารถจินตภาพได้ด้วยตนเอง และจินตภาพให้ได้เหมือนกับสถานการณ์การแข่งขันจริง

เครื่องมือที่สำคัญอีกอย่างในระยะการฝึกฝนคือ บันทึกการฝึก (Logbook) ซึ่งนักกีฬาจะบันทึกความถี่และประสิทธิภาพการฝึกที่พวกเขาเรียนรู้ไว้ได้ ไม่ว่าจะในการฝึกซ้อมหรือ

สถานการณ์การแข่งขันจริง บันที่ก็จะมีความก้าวหน้าและให้ผลสะท้อนกลับต่อนักกีฬาได้อย่างเป็นระบบ ตัวอย่างเช่น หลังฝึกแต่ละครั้ง นักกีฬาก็จะรู้ว่าเขารู้สึกดีถึงขีดแค่ไหน เทคนิคการผ่านคลายใดที่เขาใช้ และเทคนิคใดที่ได้ผลดี เป็นต้น

วีเลย์ (Vealey, 2007, as cited in Weinberg & Gould, 2015) พัฒนาโมเดลของทักษะทางจิตใจซึ่งส่งผลกับการแสดงความสามารถและสุขภาพจิตของนักกีฬาไว้ทั้งหมด 4 กลุ่มทักษะด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทักษะพื้นฐาน (Foundation skills) เป็นทักษะระหว่างบุคคลที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการประสบความสำเร็จ ได้แก่ แรงขับในการประสบความสำเร็จ (Achievement drive) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

2. ทักษะเพื่อการแสดงความสามารถ (Performance skills) เป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้แสดงความสามารถทางกีฬาได้อย่างเต็มที่ ได้แก่ การจัดการพลังงาน (Energy management) การคงสมาธิ (Attention focus) และทักษะการรับรู้ร่างกาย (Perceptual-motor skill)

3. ทักษะพัฒนาตนเอง (Personal development skills) เป็นทักษะที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะของบุคคลและช่วยพัฒนาความสามารถของจิตใจในระดับสูงขึ้นไป ผ่านความคิดที่มีต่อตนเอง การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี และมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้ โดยทักษะด้านนี้ ได้แก่ การเข้าถึงอัตลักษณ์ (Identity achievement) และ การแข่งขันกับผู้อื่น (Interpersonal competence)

4. ทักษะการเป็นทีม (Team skills) เป็นทักษะของการเป็นส่วนหนึ่งของทีมได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลถึงบรรยากาศของทีมและความสำเร็จของทีม ได้แก่ ความเป็นผู้นำ (Leadership) การเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) และ ความมั่นใจในทีม (Team confidence)

สำหรับการฝึกนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น จำเป็นต้องฝึกในทักษะพื้นฐานและทักษะเพื่อการแสดงความสามารถก่อน โดยทักษะพื้นฐานสามารถใช้การให้คำปรึกษาพัฒนาได้ และทักษะเพื่อการแสดงความสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกทักษะทางจิตใจ โดยรูปแบบจะเป็นการฝึกทั้งสามระยะ มีสมุดบันทึกหรือล็อกบุ๊ก ส่วนเทคนิคที่จะเลือกให้อยู่ในโปรแกรมจะอภิปรายในหัวข้อถัดไป

3.3.2 เทคนิคที่เลือกใช้ในโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจและการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์

หม่าและคนอื่น ๆ (Ma et al., 2018) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติแบบออนไลน์ต่อการกำกับอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินด้วยแบบประเมิน (1) Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (2) แบบประเมิน Difficulties in Emotion Regulation (DERS) แบบประเมิน The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) (3) แบบประเมิน The Self Rating Depression Scale (SDS) พบว่า กลุ่มฝึกสติมีคะแนนสติสูงกว่า คะแนนปัญหาในการกำกับอารมณ์ อาการซึมเศร้า และเครียดมีน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตามกลุ่มฝึกสติและกลุ่มฝึกสติด้วยตนเองมีคะแนนปัญหาในการกำกับอารมณ์น้อยลงเมื่อเทียบกับก่อนฝึกแต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญกับกลุ่มอื่น อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างน้อยหรือด้วยข้อจำกัดของแบบประเมิน แนะนำให้เลือกใช้แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ของ กรอสส์และจอห์น (Gross & John, 2003) เพื่อประเมิน นอกจากนี้ยังควรประเมินผลระยะยาว หลังได้รับการฝึกว่าผลการฝึกยังคงอยู่หรือไม่ด้วย จากข้อมูลวิจัยนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการเลือกแบบประเมินการกำกับอารมณ์ และมีตัวอย่างโปรแกรมที่น่าสนใจด้วย ดังรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกสติแบบออนไลน์

ครั้งที่	เนื้อหา	การฝึก
1	สภาวะรู้ตัวและการตอบสนองอัตโนมัติ: ตระหนักถึงสภาวะที่มักตอบสนองโดยอัตโนมัติ	การรับรู้ร่างกายและลมหายใจ
2	การอยู่กับตนเอง: มีสมาธิกับการรับรู้ร่างกาย ควบคุมการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์	การรับรู้ร่างกายทั้งหมด
3	การรวบรวมความคิดที่กระจัดกระจาย: ตระหนักถึงความ คิด ความรู้สึกที่ยุ่งเหยิงและกระจัดกระจาย ตระหนักผ่านลมหายใจและการเคลื่อนไหว	การฝึกหายใจ การยืดเหยียดร่างกายอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ
4	การตระหนักถึงความรู้สึกทางลบ: ฝึกรับรู้ถึงความแตกต่างและขยายมุมมองประสบการณ์ และทำความรู้จักกับความรู้สึกเศร้า	ทำสมาธิกับความคิดและเสียงที่อยู่รอบข้าง รวมทั้งลอง ค้นหาสิ่งที่เป็นอุปสรรค/ความยากลำบากในชีวิต

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	เนื้อหา	การฝึก
5	การอนุญาตให้มันเป็นไป: เตรียมพร้อมทัศนคติเพื่อการยอมรับโดยไม่ตัดสิน	การรับรู้ผ่านร่างกายและการฝึกหายใจ
6	ความคิดไม่ใช่ความจริง: ตระหนักถึงความคิดที่เชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ส่วนตัว และทำงานกับความคิดด้วยความสงสัยใคร่รู้และเมตตาต่อตนเอง	การฝึกสมาธิอย่างเมตตา
7	ฉันจะดูแลตัวเองให้ดีที่สุดได้อย่างไร: เรียนรู้การจัดการกับสิ่งกระตุ้นอารมณ์ลบ วางแผนที่จะตอบสนองสัญญาณเตือนต่าง ๆ	การฝึกหายใจและระงับแห่งสติ
8	การทำให้การเรียนรู้คงอยู่และแผ่ขยายออกไป: การตระหนักรู้อย่างมีสติช่วยสร้างสมดุลให้กับชีวิตและดูแลตนเองได้	ฝึกให้สติอยู่ในชีวิตประจำวัน

ที่มา : หม่าและคนอื่น ๆ (Ma et al., 2018)

จากตัวอย่างโปรแกรมข้างต้น จะเห็นว่ามีการติดต่อกันเป็นเวลาแปดสัปดาห์ และผู้พัฒนาโปรแกรมให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมาก อันนำไปสู่การรับรู้และตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการกำกับอารมณ์ตนเองดีขึ้นหลังได้รับโปรแกรม

ด้าน เมห์ซาฟาร์และคนอื่น ๆ (Mehrsafar et al., 2020) ได้ศึกษาผลของการฝึกสติ (Mindfulness based intervention) แบบกลุ่มซึ่งประกอบด้วยการทำกลุ่มเรื่องสติ การฝึกที่บ้านวันละ 30 นาทีและการสรุปรวมทุกสัปดาห์ ต่อเนื่องเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ในนักกีฬาอาวุโสชั้นเลิศจำนวน 13 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง 13 คน พบว่า หลังจบการฝึกกลุ่มทดลองมีสติและความมั่นใจเพิ่มขึ้น มีความกังวลในการแข่งลดลง มีความเครียดซึ่งประเมินจากคอร์ติซอลที่น้อยลงและยังคงอยู่ต่อเนืองไปอีก 2 เดือน ผู้วิจัยแนะนำการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่าและในนักกีฬาประเภทอื่นด้วย การศึกษานี้ช่วยสนับสนุนผลของการฝึกสติหรือการเน้นการตระหนักรู้ในตนเองว่ามีผลชัดเจนเมื่อวัดผ่านฮอร์โมนคอร์ติซอล ดังนั้น การตระหนักรู้ร่างกายและอารมณ์น่าจะเป็นประโยชน์กับนักกีฬา

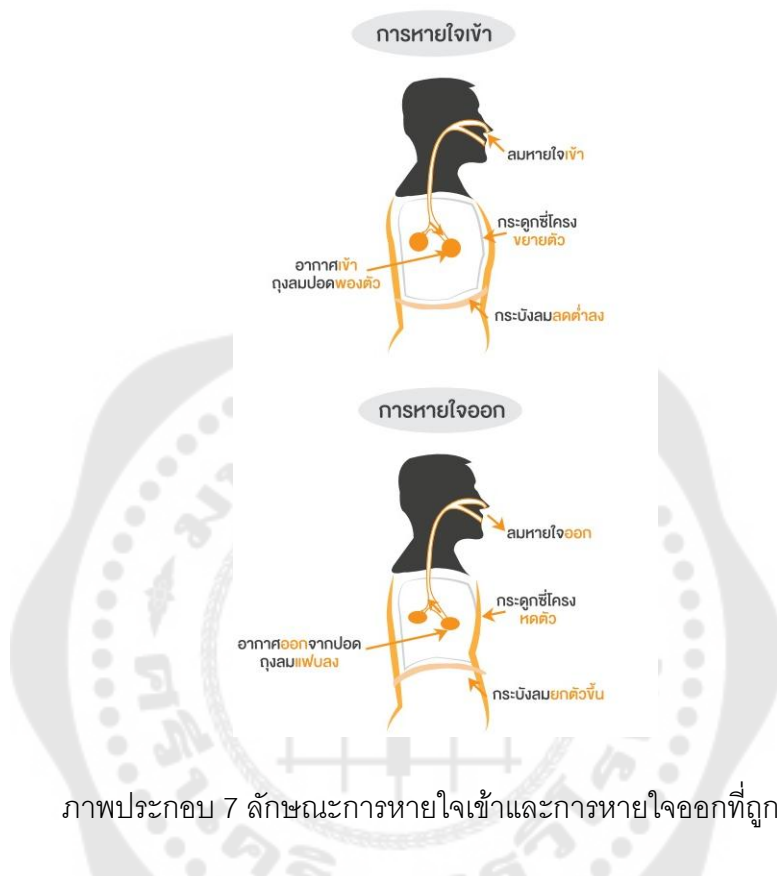
มีการศึกษาของ เบเกอร์พอร์และคนอื่น ๆ (Bagherpour et al., 2012) ที่ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกจินตภาพภายในต่อความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของนักกีฬาเทควันโดยูวชนในมาเลเซียและอิหร่าน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาเทควันโดที่ฝึกจินตภาพและฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกันมีความวิตกกังวลทางร่างกายและด้านการคติน้อยกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะเดียว สอดคล้องกับการศึกษาของ สยาม ทองใบ และคนอื่น ๆ (2551) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจินตภาพในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยจำนวน 24 คน ที่มีผลต่อเวลาปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตาและเท้า ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาเทควันโดที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการจินตภาพมีเวลาปฏิกริยาตอบสนองของนักกีฬาเทควันโดน้อยลง สอดคล้องกับ ไวน์เบิร์กและคนอื่น ๆ (Weinberg et al., 1981) การจินตภาพจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากทำต่อจากการผ่อนคลาย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฝึกทักษะตระหนักรู้ร่างกาย ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เทคนิคการจินตภาพ และเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อน่าจะเป็นประโยชน์กับนักกีฬา ก่อนจะฝึกจินตภาพ นักกีฬาควรอยู่สภาวะผ่อนคลายก่อนโดยการฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือวิธีการผ่อนคลายอื่น ๆ ที่นักกีฬาคนนั้นใช้แล้วได้ผล เพื่อให้นักกีฬาเพิ่มความกังวลหรือความรู้สึกยุ่งเหยิงที่มีมาทั้งวันได้ก่อน และช่วยให้มีสมาธิจดจ่อกับงานตรงหน้าได้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การจินตภาพมีพลังมากขึ้น ดังนั้น การฝึกทักษะทางจิตใจในระยะเริ่มต้นนั้นควรเริ่มที่การผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจ จากนั้นจึงเป็นการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการจินตภาพเพื่อการเพิ่มการแสดงความสามารถตามลำดับ

3.3.2.1 การฝึกการหายใจ (Breathing exercise)

กรมพลศึกษา (2557) กล่าวว่า การฝึกการหายใจ เป็นวิธีการหายใจให้ลึกจนสุดปอดและมีจังหวะสม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลายและจิตใจผ่อนคลายด้วย ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ การฝึกหายใจจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการควบคุมร่างกายในสถานการณ์กดดัน นักกีฬาส่วนใหญ่สามารถตอบสนองต่อเทคนิคประเภทร่างกายมากกว่าการคิด เทคนิคนี้จึงสามารถฝึกได้ง่ายกว่า นอกจากนี้การฝึกนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิ สนใจกับการหายใจแทนที่จะสนใจสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบ เมื่อร่างกายผ่อนคลายจะมีการเปลี่ยนแปลงจากระบบซิมพาเทติกไปสู่ระบบพาราซิมพาเทติก ส่งผลถึงตัวแปรสรีรวิทยาอื่น เช่น ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลงด้วย

การหายใจเข้าออกมีส่วนสำคัญมาก มีลักษณะสำคัญคือหายใจเป็นจังหวะ เข้าออกสม่ำเสมอ หายใจช้า หายใจยาว ลึกเข้าเต็มปอด เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง เมื่อหายใจออกท้องจะแฟบ ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 ลักษณะการหายใจเข้าและการหายใจออกที่ถูกต้อง

ที่มา : กรมพลศึกษา (2557)

กรมพลศึกษา (2559) ได้แนะนำการใช้จิตวิทยาการกีฬาเพื่อควบคุมความวิตกกังวลของนักกีฬาเทควันโดไว้ ผ่านแบบฝึกการกำหนดลมหายใจซึ่งเป็นการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานาติ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. นั่งวางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองประกบกัน หลังตรง นั่งตัวตรง
2. กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยตนเอง ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ
3. มีสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้ตัวเมื่อหายใจเข้าออก ใช้ความรู้สึกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก
4. ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 5 นาที

ด้าน ไวน์เบอร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2015) ระบุว่า การควบคุมการหายใจหรือการผ่อนคลายด้วยการหายใจเป็นเทคนิคที่ง่ายและมีประสิทธิภาพช่วยควบคุมความวิตกกังวลและการตื่นเครียดของกล้ามเนื้อได้ นักกีฬาที่ควบคุมอารมณ์จนสงบและมั่นใจ จะมีการหายใจลึก เป็นจังหวะและราบรื่นไม่ติดขัด แต่ในนักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมความกังวลหรือความตื่นเครียดได้ จะหายใจถี่ หายใจตื้นและติดขัดไม่เป็นจังหวะ ดังนั้น เพื่อให้ นักกีฬาสงบ มั่นใจและแสดงศักยภาพทางกีฬาได้เต็มที่ นักกีฬาจะได้รับประโยชน์มากจากการฝึกหายใจอย่างเหมาะสม

เทคนิคการหายใจที่ ไวน์เบอร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2015) แนะนำ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กระบวนการพื้นฐานคือ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมทั้งจินตนาการว่าปอดของเราแบ่งเป็นสามระดับ
2. เราจะเต็มอากาศเข้าไปในปอดส่วนล่างที่สุดด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ
3. จากนั้นเพิ่มอากาศเข้าไปในปอดส่วนกลางด้วยการขยายช่วงอก ขณะที่หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ
4. และเพิ่มอากาศเข้าไปในปอดส่วนบนสุดด้วยการค่อย ๆ เหยียดไหล่ขึ้น
5. กลับหายใจไว้ช่วงเวลาหนึ่งแล้วค่อย ๆ หายใจออก คลายช่วงอก และขยับไหล่ลง

ด้วยกระบวนการนี้ให้นักกีฬามุ่งสนใจที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก นักกีฬาที่ฝึกจะรับรู้ถึงความนิ่งและความผ่อนคลาย เมื่อทำได้แล้วสามารถเพิ่มอัตราการหายใจเข้าต่อหายใจออกเป็น 1:2 หรือนับ 4:8 ได้ เพื่อฝึกหายใจออกให้ช้าลงซึ่งทำให้การหายใจช้าและลึกนำไปสู่ความสงบของนักกีฬาเอง

ทั้ง กรมพลศึกษา (2559) และ ไวน์เบอร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2015) ได้ให้คำแนะนำในการฝึกหายใจใกล้เคียงกัน อาจแบ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญได้แก่ 1) หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับหนึ่งถึงสี่ โดยให้รู้ตัวว่าท้อง ช่วงอกและไหล่ นั้นขยายรับอากาศที่เข้ามาในร่างกาย 2) กลับลมหายใจไว้ช่วงเวลาหนึ่งสั้น ๆ อาจนับหนึ่งถึงสอง 3) ค่อย ๆ ปลดปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ นับหนึ่งถึงสี่ 4) ทำซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นเวลาห้านาที จากนั้นจึงทบทวนความรู้สึกที่ได้รับขณะฝึกหายใจ ด้วยเทคนิคนี้จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาสงบลงและกลับมาจะมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากขึ้น

เทคนิคการหายใจนี้ได้รับการพิสูจน์ว่ามีประโยชน์ต่อนักกีฬา ดังการศึกษาของ วาเดย์และแฮนตัน (Wadey & Hanton, 2008) ที่ระบุว่านักกีฬารายงานตนเองว่าการหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อผ่อนคลายนั้นช่วยให้เขารู้สึกเครียดน้อยลง ลดความกังวลและทำให้มั่นใจว่าเขาควบคุมตนเองได้ ส่งผลให้นักกีฬารู้สึกทางบวกกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงมากขึ้น นอกจากนี้ในการศึกษาของ คัดแลคโควาและคนอื่น ๆ (Kudlackova et al., 2013) และ พาร์นาบาสและคนอื่น ๆ (Parnabas et al., 2014) ยังพบว่า เวลาที่นักกีฬาใช้ในการหายใจควบคุมกับการจินตภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพในการแข่งขัน และนักกีฬามืออาชีพจะใช้เทคนิคนี้มากกว่านักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยถึงสองเท่า ดังนั้น เทคนิคการหายใจจึงเป็นเทคนิคที่ควรจะมีอยู่ในโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาพร้อมกับทำให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์นี้ด้วย

3.3.2.2 การจินตภาพ (Imagery)

การจินตภาพ (Imagery) อาจถูกเรียกได้หลายคำด้วยกัน เช่น การคิดเป็นภาพ (Visualization) การซึกซ้อมในใจ (Mental rehearsal) การซึกซ้อมเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic rehearsal) การฝึกซ้อมแบบแฝง (Covert practice) การฝึกซ้อมจิตใจ (Mental practice) เป็นต้น แต่ทั้งหมดนี้ล้วนมีความหมายไปในทางเดียวกับการจินตภาพ คือ การสร้างใหม่หรือสร้างภาพประสบการณ์ซ้ำในความรู้สึก กระบวนการจินตภาพประกอบด้วย การย้อนคิดจากความจำต่าง ๆ ในนักกีฬาเคยมีประสบการณ์ และค่อย ๆ จัดเรียงข้อมูลดังกล่าวออกมาเป็นภาพที่มีความหมาย ความทรงจำแต่ละส่วน ประสบการณ์แต่ละอย่างที่นักกีฬานำมาใช้จะหลอมรวมเป็นภาพอีกครั้งในสมองของนักกีฬา ซึ่งต้องมีลักษณะครบถ้วนให้มากที่สุด ไม่ว่าจะ เป็น ภาพ ความรู้สึก เสียง หรือสัมผัสอื่น ๆ หลักการสำคัญของเทคนิคนี้คือ นักกีฬาจะสามารถสร้างประสบการณ์เดิมหรือสร้างภาพเหตุการณ์ใหม่ได้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นการเตรียมจิตใจของเขาสำหรับการแสดงความสามารถทางกีฬานั้นเอง (Weinberg & Gould, 2015)

การจินตภาพจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผัสสะต่าง ๆ ให้มากที่สุด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย (Kinesthetic sense) สัมผัสนี้สำคัญมากกับการแสดงความสามารถของนักกีฬา เพราะเป็นการจินตนาการถึงความรู้สึกของร่างกายว่าเคลื่อนไหวไปในรูปแบบใด สัมผัสร่างกายนี้จะช่วยให้การคิดเป็นภาพชัดเจนขึ้น ทำให้ประสบการณ์ในความคิดนั้นจริงมากขึ้น ดังที่ไทเกอร์ วูดส์กล่าวว่า “คุณต้องเห็นข้อดีที่คุณตีไป และรู้สึกกับมันด้วยมือของคุณ”

2. การมองเห็น (Visual sense) สมมติว่า คุณกำลังแข่งเบสบอล ด้วย สัมผัสนี้ คุณจะมองเห็นบอลที่คุณเป็นคนตี ตีออกไปและบอลกำลังพุ่งไปที่เพลต (plate)

3. การได้ยิน (Auditory sense) ในการสมมติเบสบอล ด้วยสัมผัสนี้ คุณจะได้ยินเสียงที่ไม่ดีถูกลูกเบสบอล

4. การสัมผัส (Tactile sense) ด้วยตัวอย่างเดิม คุณจะรับรู้ได้ว่าคุณรู้สึก อย่างไรตอนที่คุณถือไม้เบสบอลอยู่ในมือคุณ

5. การได้กลิ่น (Olfactory sense) คุณจะรับรู้ถึงกลิ่นของหญ้าในสนามที่ คุณเล่นเบสบอลอยู่

นอกจากการใช้สัมผัสตามช่องทางดังกล่าวมาแล้ว นักกีฬาควรได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการจินตนาการถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ด้วย เพราะการสร้างอารมณ์ ขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ไม่ว่าจะอารมณ์กังวล อารมณ์โกรธ มีความสุขหรือเจ็บปวดก็ตาม รวมทั้งการ สร้างภาพใหม่ เช่นภาพของความมั่นใจและการมีสมาธิจดจ่อ เหล่านี้ล้วนช่วยในการฝึกควบคุม สภาวะอารมณ์ได้

วิลเลียมส์และคนอื่น ๆ (Williams et al., 2010) สรุปลักษณะที่สำคัญของ กระบวนการจินตภาพไว้ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะกิริยา (Modality) ได้แก่สัมผัสที่ใช้ในการจินตภาพ ทั้งการได้ยิน การมองเห็น การสัมผัส การได้กลิ่นและการเคลื่อนไหวร่างกาย

2. มุมมอง (Perspective) เป็นการระบุมุมมองในการจินตภาพว่ามอง โดยเป็นคนที่อยู่ในภาพ ซึ่งเรียกว่าการจินตภาพภายใน หรือเป็นมุมมองบุคคลที่สาม ซึ่งเรียกว่า การจินตภาพภายนอก

3. ตำแหน่งการมอง (Angle) เมื่อมองในมุมมองบุคคลที่สาม ควรมีการ ระบุดูด้วยว่ามองจากตำแหน่งใด มองจากด้านบน ด้านหลัง ด้านหน้า หรือด้านข้าง

4. บุคคล (Agency) บุคคลที่ถูกจินตภาพถึงเป็นตัวนักกีฬาเองหรือเป็น บุคคลอื่น

5. เจตนา (Deliberation) การจินตภาพนั้นเป็นการตั้งใจคิดเป็นภาพ หรือ เป็นการคิดตามธรรมชาติ

มุมมองการจินตภาพ

1. การจินตภาพภายใน (Internal imagery) เป็นการคิดภาพทักษะที่ทำได้ จากมุมมองนักกีฬา เปรียบเหมือนกับการที่นักกีฬามีกล้องอยู่บนหัว นักกีฬาจะเห็นเฉพาะทักษะที่ตนเองทำในมุมมองจำกัดเท่าที่มองเห็นได้ เนื่องจากเป็นการมองมาจากบุคคลแรกคือตัวนักกีฬาเอง

2. การจินตภาพภายนอก (External imagery) นักกีฬาจะมองเห็นตัวเองในฐานะผู้สังเกตการณ์ เหมือนกับการมองเห็นตัวเองในหนัง คือเห็นทั้งตัวเองและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ของสถานการณ์ ด้วยวิธีการนี้ นักกีฬาจะรู้สึกถึงสัมผัสการเคลื่อนไหวน้อยลงเนื่องจากเป็นผู้สังเกตการณ์ไม่ได้กระทำเอง

จากการวิจัยในนักกีฬาโอลิมปิกพบว่า นักกีฬาโอลิมปิกนิยมใช้ทั้งการจินตภาพภายในและภายนอก (Lim & O'Sullivan, 2016)

รูปแบบการจินตภาพ

การจินตภาพทางการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบตามเป้าหมาย คือ

1. การจินตภาพเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่
 - 1) การจินตภาพทักษะเฉพาะ เป็นการจินตภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเฉพาะทักษะกีฬา ใช้กับกีฬาที่มีลักษณะการเล่นที่ใช้เวลาคิดช่วงสั้น ๆ ก่อนแสดงทักษะ เช่น การเลิฟเทนนิส กอล์ฟ การเตะลูกโทษในฟุตบอล เป็นต้น
 - 2) การจินตภาพการวางแผนการเล่น เป็นการจินตภาพแผนการเล่นหรือยุทธวิธีต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า ใช้เวลานานกว่า ประมาณ 10-15 นาที เนื่องจากต้องคิดเป็นภาพตั้งแต่ต้นจนจบ
2. การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายทำให้รู้สึกสบายและกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ได้แก่
 - 1) การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจว่าตนเองทำได้ มีการคิดถึงการเล่นที่ดี เห็นภาพคนอื่นชื่นชมในความสามารถของตนเอง
 - 2) การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจในการกระตุ้นอารมณ์ เป็นการคิดถึงการเล่นที่ดี เป็นภาพตนเองหรือทีมฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ หรือคิดถึงประสบการณ์ที่ยากลำบากแต่ผ่านมาได้จนประสบความสำเร็จ
 - 3) การจินตภาพถึงเหตุการณ์เฉพาะเพื่อสร้างแรงจูงใจ เป็นการจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเหนือกว่าปัญหาได้ดี หรือจินตภาพเป็นภาพที่ทำให้เกิดความผ่อนคลายได้

ประโยชน์ของการจินตภาพ

การจินตภาพมีประโยชน์ทั้งกับทักษะทางจิตใจและทักษะร่างกาย ดังนี้

1. เพิ่มสมาธิ เมื่อนักกีฬาจินตนาการถึงสิ่งที่ทำและสิ่งที่ต้องการตอบสนองต่อสถานการณ์แข่งขัน พวกเขาได้ฝึกให้ใจจดจ่อต่อสถานการณ์เดียวไปในเวลาเดียวกัน นักกีฬาอาจจินตภาพเป็นเหตุการณ์ที่มักจะเสียสมาธิ เช่น เมื่อลืมหัดในการแข่ง เป็นต้น จากนั้นก็จินตภาพเป็นตัวเองยังจดจ่อภาพของท่าที่จะใช้แข่งและแข่งขันต่อไป เป็นต้น นอกจากนี้ ยังฝึกจินตภาพเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการแข่งขันได้ ซึ่งจะส่งผลถึงการตัดสินใจที่เร็วขึ้น และการเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับสถานการณ์การแข่งขัน

2. เพิ่มแรงจูงใจ การจินตภาพช่วยสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้ ด้วยการทำให้เห็นภาพผลของการฝึกซ้อมและการได้ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง เมื่อนักกีฬาได้เห็นความสำเร็จบ่อย ๆ แล้ว นักกีฬามักจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแสดงความสามารถเพิ่มขึ้น

3. สร้างความมั่นใจ เมื่อนักกีฬามีปัญหาในการเล่นกีฬาในทักษะใดทักษะหนึ่ง เมื่อเขาได้ฝึกฝนการจินตภาพมาอย่างสม่ำเสมอ เขาจะสามารถนึกภาพและการเคลื่อนไหวได้เร็วและยังคงความมั่นใจในตนเองได้อยู่แม้ในยามที่ผิดพลาด

4. ควบคุมการตอบสนองอารมณ์ การจินตภาพสามารถใช้ได้ทั้งการเพิ่มระดับการตื่นตัวเมื่อนักกีฬาต้องการ หรือใช้ในการลดความวิตกกังวลหรือความเครียด เมื่อนักกีฬา รู้สึกว่าตนเองเครียดเกินไป มีตัวอย่างโค้ชที่ใช้การจินตภาพเพื่อผ่อนคลายกับนักกีฬาบาสเกตบอล ก่อนการแข่งขันนัดสำคัญ พบว่า การจินตภาพเพื่อเพิ่มความตื่นตัวนั้นจำเป็นสำหรับนักกีฬาบางคน ในขณะที่บางคนต้องลดการตื่นตัวเพื่อให้ตนเองสงบ พร้อมจะลงเล่น ดังนั้น นักกีฬาควรรู้จักตนเองก่อนที่จะใช้การจินตภาพ

มีผลการศึกษาของ ฟอर्टেসและคนอื่น ๆ (Fortes et al., 2020) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการส่งลูกในนักวอลเลย์บอลชายอายุไม่เกิน 17 ปีจำนวน 33 คน ผลการศึกษา พบว่าผลงานการตัดสินใจส่งลูกบอลของกลุ่มควบคุมดีขึ้นหลังการฝึก แสดงว่าการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 10 นาทีสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลเลียมส์และคนอื่น ๆ (Williams et al., 2010) ศึกษาผลของการได้รับบทจินตภาพที่ส่งผลต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา พบว่า หากนักกีฬารับรู้บทการจินตภาพที่กระตุ้นความเครียด การเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้น แต่หากบทการจินตภาพนั้นเป็นกลาง ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของหัวใจ การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการจินตภาพที่แตกต่างกันส่งผลต่อการตอบสนอง

ทางสรีรวิทยา ดังนั้น สำหรับนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นแต่ละคน จะต้องมีการจินตภาพที่เหมาะสม มีรายละเอียดเหมาะสมกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งทำได้ผ่านการฝึกเป็นรายบุคคล

หลักการสร้างโปรแกรมจินตภาพด้วย PETTLEP

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการจินตภาพคือความชัดเจน (Vividness) และความสามารถในการควบคุม (Controllability) ดังนั้น ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพ จำเป็นต้องคำนึงถึงอย่างมาก และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด นักกีฬาควรนำการจินตภาพไปอยู่ในการฝึกประจำวันเพื่อให้มีความสามารถในการจินตภาพ รายละเอียดเกี่ยวกับความสามารถในการจินตภาพ มีดังต่อไปนี้ (Weinberg & Gould, 2019; Williams & Cumming, 2014)

1. ความชัดเจนในการจินตภาพ นักกีฬาที่มีความสามารถในการจินตภาพ จะสามารถจินตนาการถึงรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาจะได้เจอ ระลึกถึงความรู้สึกและความคิดที่มักจะเกิดในการแข่งขันได้อย่างแจ่มชัด ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้นผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ

2. สามารถจินตภาพได้โดยเร็วและทำให้คงอยู่ได้นาน ไม่ว่าจะเป็เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ทักษะที่ต้องใช้แข่งขัน ชัยชนะที่จะเกิดในการแข่งขัน ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบ หรือแม้แต่การจินตนาการถึงแผนการหรือกลยุทธ์ในการแข่งขันสำรองซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องใช้

3. ความสามารถในการควบคุมได้ นักกีฬาจะสามารถควบคุมภาพหรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ โดยเริ่มจากสามารถควบคุมการจินตนาการถึงทักษะที่ตนเองจำเป็นต้องใช้ ต่อด้วยการควบคุมสถานการณ์การแข่งขันที่มีคู่ต่อสู้โดยจินตนาการว่าตนเองกำลังเล่นกีฬากับคู่แข่งที่มีฝีมือดีที่สุดที่ตนเองเคยเล่นด้วย และอีกการฝึกที่สำคัญคือการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด โกรธหรือเสียสมาธิ แล้วสร้างภาพในจินตนาการใหม่เป็นความรู้สึกที่จัดการได้ ควบคุมได้โดยใช้เทคนิคการหายใจ การปรับมุมมองใหม่ เทคนิคการพูดกับตนเองหรือเทคนิคอื่น ๆ ที่ได้ฝึกฝนมาเพื่อให้สามารถกลับมาเล่นได้อย่างเต็มความสามารถ

จะเห็นได้ว่าการจินตภาพนั้นไม่ใช่เพียงการออกแบบภาพที่เกิดขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อให้ นักกีฬา มีความสามารถในการจินตภาพตามเป้าหมายของนักกีฬาเอง และเพื่อให้ นักกีฬา มีความสามารถดังกล่าว นักจิตวิทยาจะสร้างโปรแกรมการฝึก โดยหลักการสร้างโปรแกรมการจินตภาพโดยการแนะนำของ โฮลท์มและคอลลินส์ (Holmes & Collins, 2001) เรียกว่า PETTLEP ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกายภาพ (Physical) นักกีฬาจะจินตภาพเห็นเป็นกิริยาที่เฉพาะเจาะจง เห็นว่าตนเองสวมเสื้อผ้าอะไรในการแข่งขัน ถืออุปกรณ์อะไรบ้างในการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น นักกีฬาเทนนิส จินตนาการเป็นภาพว่าตนเองกำลังเสิร์ฟเอซ ในชุดที่เขาใส่ในการแข่ง และเขาถือไม้แร็คเก็ตอยู่ในมือ เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) นักกีฬาจะต้องจินตภาพเห็นสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน หากไม่สามารถคิดภาพนั้นได้ สามารถใช้ภาพหรือวิดีโอหรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงแทนได้ ตัวอย่างเช่น นักกีฬาเบสบอลจินตภาพเห็นว่าตนกำลังตีบอลอยู่ในหรือใกล้ ๆ batter's box เป็นต้น

3. สิ่งที่ทำ (Task) นักกีฬาจะคิดเป็นภาพว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งต้องเจาะจงชัดเจน ตัวอย่างเช่น นักยิมนาสติกกำลังเล่นท่าโดยอยู่ตอนที่เล่นบน balance beam เป็นต้น ซึ่งข้อนี้ นักกีฬาที่เพิ่งเริ่มเล่นอาจจะมีความสามารถแตกต่างจากนักกีฬารุ่นสูง

4. เวลา (Timing) นักกีฬาจะต้องจินตภาพให้ได้สมบูรณ์ตามเวลาที่ต้องใช้จริงในการแสดงความสามารถ เช่น นักกีฬาสเก็ตลีลาสามารถเล่นในสนามจริงได้ 3 นาที เขาก็ควรฝึกจินตภาพนาน 3 นาทีเช่นกัน

5. การเรียนรู้ (Learning) การจินตภาพควรสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ของนักกีฬา ดังนั้น การที่นักกีฬาจินตภาพได้ดีขึ้น มักจะเกิดเมื่อนักกีฬาสามารถทำงานหรือมีทักษะกีฬานั้นเชี่ยวชาญขึ้น

6. อารมณ์ (Emotion) การจินตภาพควรคิดถึงอารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นตอนที่เล่นกีฬานั้นในสถานการณ์การแข่งขันจริงด้วย ตัวอย่างเช่น นักฟุตบอลมักรู้สึกถึงความกังวลก่อนที่เขาจะต้องเตะจุดโทษเพื่อตัดสินว่าทีมใดจะเป็นผู้ชนะในนัดนั้น เป็นต้น

7. มุมมอง (Perspective) นักกีฬาควรเลือกว่าจะจินตภาพแบบใด ระหว่างการจินตภาพภายใน คือมองเห็นตนเองจากมุมของตนเอง หรือจินตภาพภายนอก คือมองเห็นตนเองในมุมมองของผู้สังเกตการณ์ ซึ่งการจะเลือกนั้นก็ขึ้นอยู่กับทักษะของนักกีฬาและความถนัดของนักกีฬาด้วย ตัวอย่างเช่น นักบาสเกตบอลอาจจะจินตภาพเห็นตนเองกำลังชู้ตจากมุมมองของตนเอง ในขณะที่นักกีฬาที่ต้องแข่งขันด้วยทักษะที่ใช้ท่าทางในการได้คะแนน เช่น ยิมนาสติกหรือกระโดดน้ำ อาจฝึกจินตภาพด้วยมุมมองของผู้สังเกตการณ์ เป็นต้น

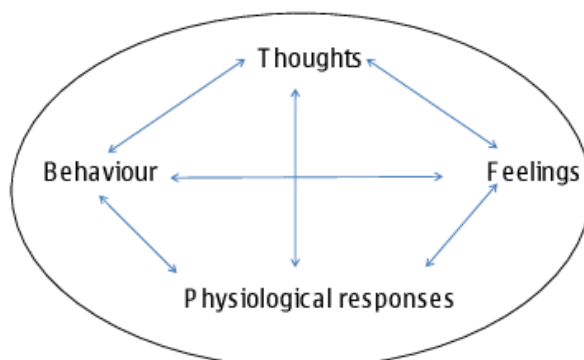
แบบฝึกการจินตภาพ

กรมพลศึกษา (2559) แนะนำการใช้จินตภาพกับนักกีฬาเทควันโดไว้โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย ทำได้โดยสูดลมหายใจเข้าลึก หายใจออกลึก มีสติอยู่กับการหายใจและผ่อนคลาย จากนั้นจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานที่ที่ชอบ อาจเป็นชายหาด ภูเขา น้ำตกหรือสถานที่ส่วนตัวที่ชอบและมีความสุข ขึ้นอยู่กับนักกีฬาแต่ละคน
2. แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองเห็นสี ทำได้โดยจินตภาพจุดสีแดงเคลื่อนที่เข้าหาตนเอง จนมองเห็นสีแดงดำตา แล้วถอยห่างออกไปจนมองไม่เห็น จากนั้นเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน และทำซ้ำ เมื่อทำได้แล้วเปลี่ยนเป็นสีต่าง ๆ ได้
3. แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ ทำได้โดยสร้างภาพรองเท้ากีฬาในใจ ตรวจดูรายละเอียด สี เข็มขัด และสภาพของรองเท้า พยายามให้ภาพอยู่นิ่ง ๆ แล้วสร้างภาพอุปกรณ์กีฬาในอื่น ๆ เช่น เกาะ ชูตที่ใส่ เป็นต้น
4. แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่น และรส ทำได้โดย สร้างภาพในใจว่ามือถือส้มอยู่หนึ่งลูก ลูบคลำสัมผัสผลนั้น ดมผลสัมผัส รับรู้กลิ่นของส้ม แกะส้มทาน และรับรู้รสของส้ม
5. แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม ทำได้โดยสร้างภาพในใจว่ากำลังอยู่ในห้องพักของตนเอง สรรวจรายละเอียดของห้อง ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ หน้าต่าง ประตู เมื่อทำได้แล้ว ลองสร้างภาพในใจ เป็นสถานที่แข่งขันกีฬา
6. แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ ทำได้โดย เลือกทักษะกีฬาที่ต้องการพัฒนา สร้างภาพในใจการแสดงทักษะที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพกว่าที่เคยทำ จากนั้นจินตภาพซ้ำ ๆ ตั้งใจเป็นพิเศษเฉพาะส่วนที่ต้องการพัฒนา และจะดีมาก หากฝึกจินตภาพแล้วให้ลงมือทำจริง
7. แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่ ทำได้โดย เลือกกีฬาที่ต้องการฝึก เช่น การเล่นเทนนิส สร้างภาพในใจกำลังเตรียมพร้อมเสิร์ฟเทนนิส มองดูคู่ต่อสู้ คอร์ตเสิร์ฟ และจุดลูกตก จากนั้นสร้างภาพในใจโยนลูกเทนนิสขึ้น เหยียงไม้แร็กเกตกระทบลูกส่งไม้ตาม มองเห็นลูกตกที่จุดต้องการ จากนั้นสร้างภาพในใจคู่ต่อสู้ตีกลับ ตีได้ลูก แล้ววิ่งขึ้นหน้าตาข่าย ตีลูกวอลเลย์ ห่างคู่ต่อสู้จะได้แต้ม โดยทุกกระบวนการนี้ให้นักกีฬาที่จินตภาพมองเห็นและมีความรู้สึกร่วม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการแสดงทักษะ

3.3.2.3 เทคนิคการปรับมุมมองใหม่ (Reappraisal)

การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive change) มีเทคนิคหนึ่งคือการปรับมุมมองใหม่ (Reappraisal) ในส่วนนี้จะอธิบายได้ชัดเจนขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับวงจรการรู้คิด (Cognitive model)



ภาพประกอบ 8 วงจรการรู้คิด

ที่มา : เคลแมนและวีลเลอร์ (Kelman & Wheeler, 2015)

จากภาพประกอบ 8 จะเห็นได้ว่า ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมและการตอบสนองทางสรีรวิทยาเกี่ยวข้องกันเสมอ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น ในเวลาอันสั้นซึ่งบางที่ไม่รู้ตัว จะมีความคิดเกิดขึ้นแล้วแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึก จากนั้นสิ่งที่แสดงออกมาก็เป็นพฤติกรรมและการตอบสนองทางสรีรวิทยา ความรู้สึกทางลบเหล่านั้นที่รบกวนนักกีฬา ทำให้ไม่สามารถมุ่งจดจ่อกับการแข่งขันได้ หลายครั้งทำให้กล้ามเนื้อเกร็งมากกว่าปกติ หรือบางครั้งอาจมีพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่นหรือแข็ง (Freeze) ด้วยแนวคิดนี้ การเปลี่ยนความคิด ด้วยเทคนิคการปรับมุมมองใหม่ (Reappraisal) จึงจะเป็นตัวช่วยให้ผู้ที่ฝึกฝน หยุดต้นเหตุก่อนเกิดเหตุ เปลี่ยนความคิดก่อนที่ความรู้สึกจะท่วมท้น ก่อนที่สรีระของบุคคลจะปรับเปลี่ยนไปในทิศทางที่ควบคุมไม่ได้ ร่วมกับการฝึกทักษะทางร่างกายร่วมด้วย (ศิริรัตน์ อุฬารตินนท์, 2559)

อย่างไรก็ตาม การปรับมุมมองใหม่จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน ประการแรก นักกีฬาจำเป็นต้องรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองก่อนว่าเป็นอารมณ์อะไร แล้วจึงค่อย ๆ ฝึกสังเกตว่าเกิดเหตุการณ์อะไร ทำให้เกิดความคิดและเกิดความรู้สึกและส่งผลต่อร่างกาย (ณัฏฐพิทยรัตน์เสถียร, 2559) ตัวอย่างเช่น

ตาราง 4 ตัวอย่างกระบวนการคิด

เหตุการณ์	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	ร่างกาย
เดินไปเจอคู่แข่ง	ครั้งที่แล้วเขาชนะเรา	กังวลว่าจะแพ้	หน้าบึ้ง	หายใจถี่
โดยบังเอิญ	ครั้งนี้เราต้องแพ้อีก	กลัวว่าจะเตะ	ไม่คุยกับใคร	หัวใจเต้นเร็ว
	แน่เลย	ไม่ออก		กว่าเดิม

หากต้องการปรับมุมมองใหม่ นักจิตวิทยาจะชวนนักกีฬาลองมองในมุมมองอื่น ๆ คิดถึงสิ่งที่เป็นไปได้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น

ตาราง 5 ตัวอย่างกระบวนการคิดหลังปรับมุมมองใหม่

เหตุการณ์	ความคิดในมุมมองอื่น ๆ	ความรู้สึก	พฤติกรรม	ร่างกาย
เดินไปเจอคู่แข่ง โดยบังเอิญ	(1) ดีจัง ได้พบกันอีกแล้ว เหมือนเจอเพื่อนเก่าเลย	ดีใจ รู้สึก อบอุ่นใจที่ได้ เจอคนรู้จัก	ยิ้มให้	ผ่อนคลาย
	(2) ครั้งที่แล้วแพ้ไป ครั้งนี้เราได้โอกาส ลองใหม่แล้ว	ตื่นเต้น อยากจะแข่งไว ๆ	รีบกลับ ไปซ้อม	ตื่นตัว

จะเห็นได้ว่าการปรับมุมมองใหม่นั้นส่งผลถึงความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก และการตอบสนองของร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ คูเบียกและคนอื่น ๆ (Kubiak et al., 2019) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์และการแสดงความสามารถของนักกีฬา เทเบิลเทนนิสในการแข่งขัน จำนวน 310 คนพบว่า นักกีฬาที่แสดงความสามารถสูงมักใช้กลยุทธ์ การปรับสถานการณ์ การเปลี่ยนความคิดเป็นทางบวกและการควบคุมการแสดงออก และการใช้กระบวนการกำกับอารมณ์เหล่านี้ สัมพันธ์กับการชนะการแข่งขันด้วย จะเห็นได้ว่าการกำกับอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาด้วย

อย่างไรก็ตาม การฝึกคิดปรับมุมมองใหม่นั้นไม่ได้ทำได้โดยใช้เวลาอันสั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนเป็นประจำ ช่วงแรก หากนักกีฬายังไม่สามารถปรับมุมมองใหม่ได้ นักจิตวิทยาควรจะเป็นผู้ให้ทางเลือกใหม่กับนักกีฬา และใช้เหตุการณ์จริงของนักกีฬามาเป็นหลัก ในการฝึกฝน จะเกิดประโยชน์สูงสุด

การจดบันทึกความคิด

การจดบันทึกความคิดเป็นส่วนหนึ่งของการสังเกตตนเอง (Self-monitoring) ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้ยังนำมาเป็นต้นทุนในการฝึกทักษะการปรับมุมมองใหม่ได้ด้วย ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาหรือนักจิตวิทยาจะต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาหรือนักกีฬาทำการบ้าน คือการจดบันทึกความคิดให้สม่ำเสมอด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด การส่งเสริมการกำกับอากรรมของ นักกีฬาเทควันโดด้วยรุ่นจะเป็นประโยชน์ให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้เต็มศักยภาพ โดยนักกีฬาที่สามารถกำกับอากรรมได้ดีนั้นสามารถแสดงให้เห็นการมีกระบวนการกำกับอากรรม ที่เหมาะสมคือมีการปรับมุมมองใหม่สูง การเก็บกดอากรรมต่ำ มีอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับคอริติซอลในน้ำลายต่ำ กิจกรรมไฟฟ้าทางสมองคลื่นเบต้าลดลง คลื่นอัลฟา มากขึ้น แต่เครื่องมือที่จะช่วยส่งเสริมการกำกับอากรรม คือ โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์นั้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและศึกษาผลผ่านการ ศึกษาวิจัยดังรายละเอียดในบทต่อไป



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ในการวิจัยระยะที่ 1 ซึ่งเป็นการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์ทั้งแบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์และการพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬาวัยรุ่นที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้มาอย่างน้อย 1 ปี ภายได้สังกัดโรงเรียนกีฬาและมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่ อายุ 18-24 ปี

ในการวิจัยระยะที่ 2 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นที่เล่นมาอย่างน้อย 5 ปี ภายได้สังกัดโรงเรียนกีฬาและมหาวิทยาลัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักกีฬาวัยรุ่นที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างเฉพาะเจาะจงจำนวน 30 คน เพื่อทำการทดลองใช้แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความเหมาะสมในการใช้ภาษา เนื้อหา และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย ตามวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ในการวิจัยระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นเพศชาย และหญิง อายุ 18-24 ปี จำนวน 24 คน คำนวณจากโปรแกรม g*power (Spek et al., 2007) โดยคำนวณไว้เกินในกรณีที่มีการถอนตัวออกจากวิจัย สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบยกกกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก ดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเข้า คือ

1. เป็นนักกีฬาเทควันโด
2. มีอายุ 18-24 ปี

3. มีความต้องการฝึกทักษะทางจิตใจ

4. ไม่มีอาการทางจิตเวช

เกณฑ์คัดออก คือ

1. อาสาสมัครมีอาการทางจิตเวชขณะเข้ารับการฝึก

2. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยต่อเนื่อง

3. เข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่า 80%

แบ่งเข้ากลุ่มดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา ได้รับบริการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ เป็นนักกีฬาจำนวน 8 คน

กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา (คู่มือทัศน) เนื้อหาเหมือนกับกลุ่มที่ 1 ได้รับบริการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ เป็นนักกีฬาจำนวน 8 คน

กลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุมซึ่งสามารถรับบริการทางจิตวิทยาจากต้นสังกัดได้เพื่อรักษาสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาจำนวน 8 คน อย่างไรก็ตามเมื่อสิ้นสุดการวิจัย กลุ่มควบคุมรายงานว่า ไม่ได้รับบริการทางจิตวิทยาการกีฬาใด ๆ ในช่วงเวลาที่เข้าร่วมวิจัย

อย่างไรก็ตามเมื่อสิ้นสุดการวิจัยมีกลุ่มตัวอย่างคงอยู่ในการวิจัยจำนวน 19 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 4 คน และกลุ่มที่ 3 จำนวน 8 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ออกจากการวิจัยทั้งหมดเป็นไปตามเกณฑ์คัดออกข้อที่ 3 คือเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่า 80%

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซึ่งไม่เคยเข้าอบรมเรื่องการกำกับอารมณ์มาก่อน

2. กลุ่มตัวอย่างต้องไม่เป็นโรคทางจิตเวชที่ได้รับยาในช่วงที่เข้าร่วมวิจัย

3. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยหรือผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

4. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมใช้ชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างได้ เช่น การนอนหลับ การรับประทานอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ

5. ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์และให้คำปรึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และเป็นผู้สร้างคู่มือทัศนโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์เรื่องการกำกับอารมณ์ด้วยตนเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัย ระยะที่ 1 มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์ เรื่องการกำกับอารมณ์

2. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaires:ERQ) (Gross & John, 2003) ฉบับภาษาไทย

ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์เรื่องการกำกับอารมณ์สำหรับวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์ โดยทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาสำหรับนักกีฬาวัยรุ่น โดยมีลำดับดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าหนังสือเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์
2. ศึกษาเกณฑ์และวิธีการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์
3. ดำเนินการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษา
4. นำโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจแก้ไข เพิ่มเติม แล้วนำมาปรับให้มีความเหมาะสม

วิธีการหาคุณภาพ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความแม่นยำเชิงเนื้อหา (Content Validity) และปรับแก้ตามคำแนะนำ รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารายการออนไลน์ที่ใช้ในวิจัยดังรายละเอียดในภาคผนวก

ขั้นตอนในการพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (ERQ) ฉบับภาษาไทย

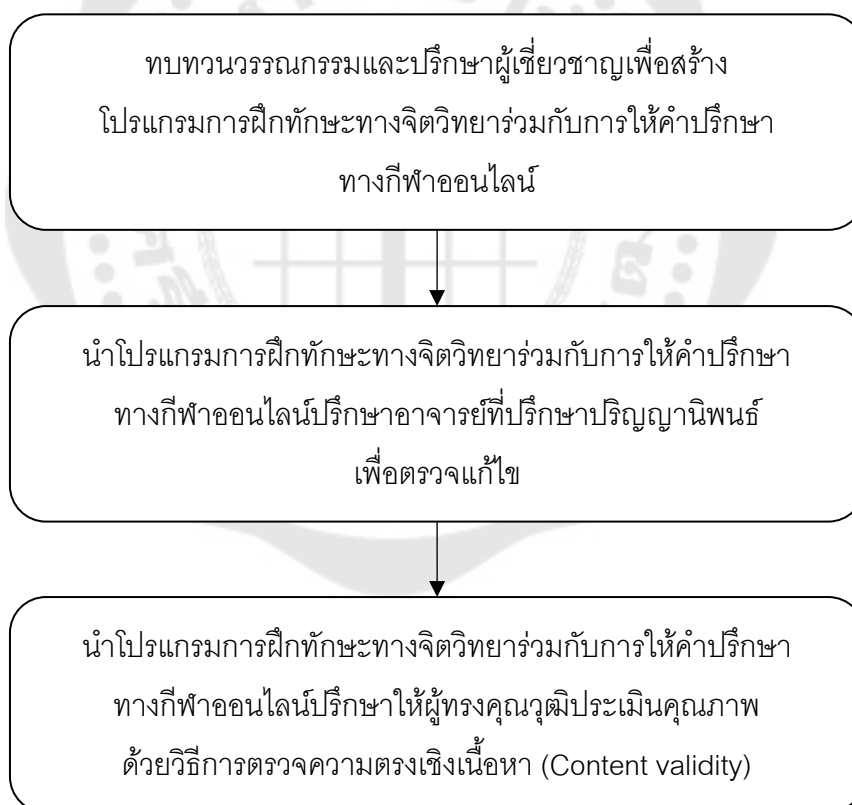
การพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทย ทำได้โดยผู้วิจัยศึกษาข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้องของ กรอสส์และจอห์น (Gross & John, 2003) จำนวน 10 ข้อ เพื่อทำความเข้าใจและเป็นต้นแบบของการแปล จากนั้นติดต่อกับ James Gross เจ้าของแบบสอบถามด้วยจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) เพื่อขออนุญาตแปลแบบสอบถาม เมื่อได้รับการอนุญาตแล้วจึงทำการแปลแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์โดยวิธีการแปลเครื่องมือย้อนกลับ (Back translation) (Brislin, 1970) ด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ

1. ผู้วิจัย แปลเครื่องมือจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย
 2. ผู้เชี่ยวชาญ 1 ท่าน แปลเครื่องมือจากภาษาไทยกลับเป็นภาษาอังกฤษ
 3. ตรวจสอบความสอดคล้องของความหมายของเครื่องมือที่แปลกลับกับต้นฉบับ
- โดยผู้เชี่ยวชาญเจ้าของภาษา หากมีข้อคำถามที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ต้องดำเนินการแก้ไขตามขั้นตอน 1 และ 2 อีกครั้ง

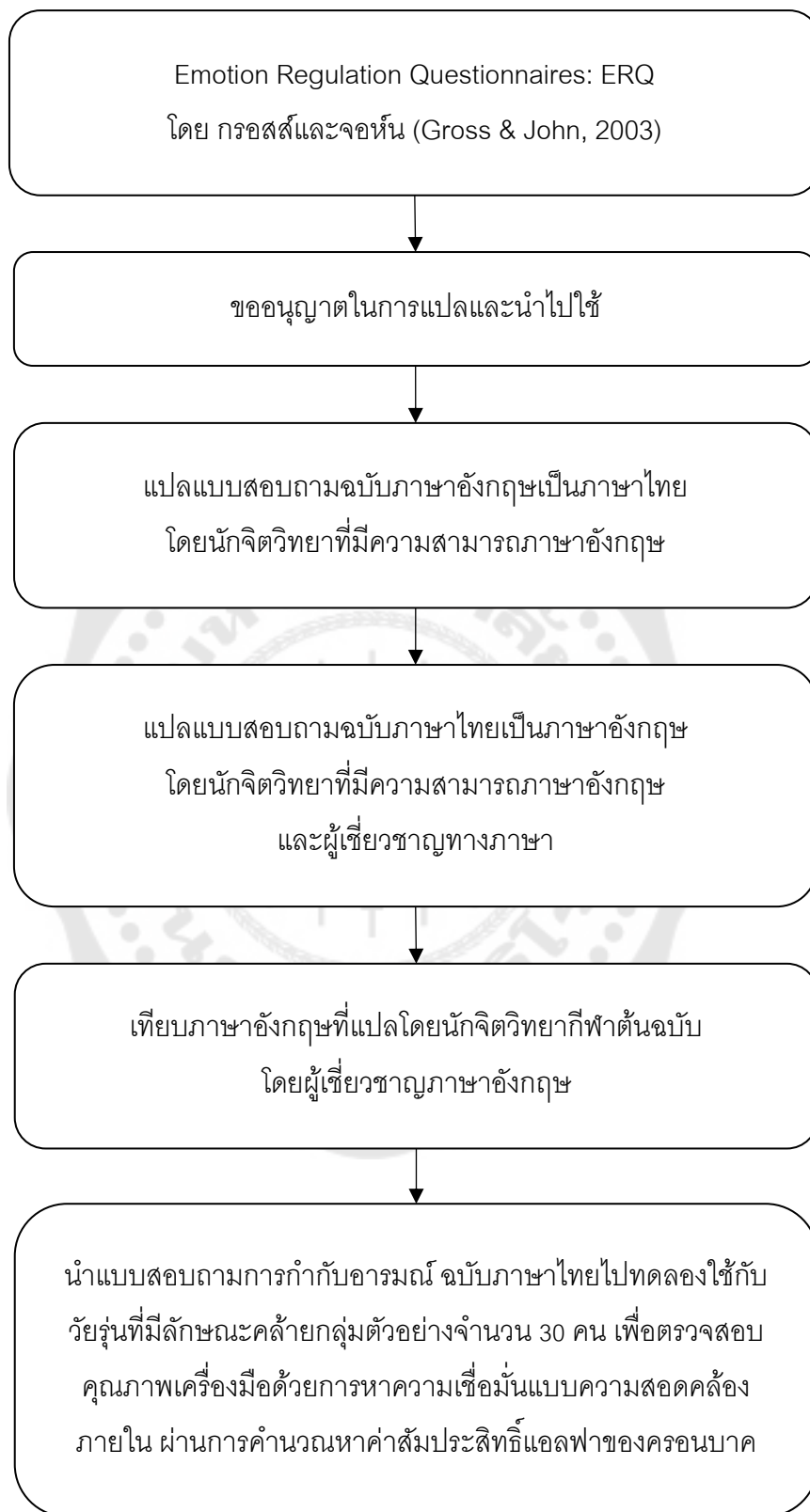
วิธีการหาคุณภาพ

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการกำกับอารมณ์ (ERQ) (ฉบับภาษาไทย) ที่มีความแม่นยำเชิงเนื้อหา ไปทดลองใช้กับนักกีฬาวิ่ง ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (นันทกา สวัสดิพานิช และ สุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2554)

วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1



ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยเนื้อหานำไปใช้ทั้งแบบมีปฏิสัมพันธ์และแบบไม่มีปฏิสัมพันธ์



ภาพประกอบ 10 ขั้นตอนพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย

วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

ในการวิจัยระยะที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินมีดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (ชื่อ-สกุล ประสบการณ์การฝึก รอบประจำเดือน อาการ PMS ความเข้าใจเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ ความถี่ในการฝึกทักษะทางจิตใจ)

2. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย (Emotion Regulation Questionnaires: ERQ) ของ กรอสส์และจอห์น (Gross & John, 2003) ซึ่งได้รับการแปลโดยผู้วิจัย โดยแบบสอบถามการกำกับอารมณ์เป็นแบบรายงานตนเอง ข้อคำถามแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) การปรับมุมมองใหม่ (cognitive reappraisal) จำนวน 6 ข้อ 2) การเก็บกดอารมณ์ (expressive suppression) จำนวน 4 ข้อ รวม 10 ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะมาตรวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 7 ระดับ ประเมินตามความคิดเห็นของการปฏิบัติในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ได้แก่

1. ข้อคำถามที่เกี่ยวกับกลยุทธ์การปรับมุมมองใหม่ (Cognitive Reappraisal) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 5, 7, 8, 10 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งได้	1 คะแนน
ไม่เห็นด้วยส่วนใหญ่ได้	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยบางครั้งได้	3 คะแนน
ไม่แน่ใจได้	4 คะแนน
เห็นด้วยบางครั้งได้	5 คะแนน
เห็นด้วยส่วนใหญ่ได้	6 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่งได้	7 คะแนน

2. ข้อคำถามที่เกี่ยวกับกลยุทธ์การเก็บกดอารมณ์ (Expressive Suppression) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 4, 6, 9 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งได้	7 คะแนน
ไม่เห็นด้วยส่วนใหญ่ได้	6 คะแนน
ไม่เห็นด้วยบางครั้งได้	5 คะแนน
ไม่แน่ใจได้	4 คะแนน
เห็นด้วยบางครั้งได้	3 คะแนน
เห็นด้วยส่วนใหญ่ได้	2 คะแนน
เห็นด้วยด้วยอย่างยิ่งได้	1 คะแนน

การคิดคะแนนแต่ละข้อมีตั้งแต่ 1 คะแนน ถึง 7 คะแนน โดยการเอาคะแนนแต่ละข้อมารวมกันเพื่อแปลผลคะแนน โดยคะแนนรวมของแบบประเมินการกำกับอารมณ์ทั้งชุดมีค่าระหว่าง 10 - 70 คะแนน โดยแบ่งระดับคะแนนการกำกับอารมณ์เป็น 3 ระดับดังนี้

ช่วงคะแนน 0 - 42 คะแนน หมายถึง มีทักษะการกำกับอารมณ์ระดับต่ำ

ช่วงคะแนน 43 - 55 คะแนน หมายถึง มีทักษะการกำกับอารมณ์ระดับปานกลาง

ช่วงคะแนน 56 - 70 คะแนน หมายถึง มีทักษะการกำกับอารมณ์ระดับสูง

อย่างไรก็ตาม สำหรับการวิจัยนี้ จะพิจารณาทั้งสองกลยุทธ์แยกด้านด้วย

3. ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ วัดโดยเครื่องวัดความดันโลหิตยี่ห้อ Microlife รุ่น BP A2 Classic (Taiwan) และ Omron รุ่น HEM-7121 วัดทั้งความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure) และความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic blood pressure)

4. ระดับคอริติซอลในน้ำลาย โดยเก็บตัวอย่างน้ำลายของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นก่อนอบอุ่นร่างกายในเช้าวันแข่งขัน ทั้ง 2 ครั้ง ด้วยชุดทดสอบ Salimetrics® โดยกลุ่มตัวอย่างต้องไม่รับประทานอาหารหรือแปรงฟันก่อนการทำการเก็บตัวอย่างน้ำลาย 30 นาที

5. กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง วัดด้วย BrainLink Lite กลุ่มตัวอย่างจะนั่งบนเก้าอี้หลับตาและใช้การฝึกหายใจ การจินตภาพและการปรับมุมมองใหม่เพื่อกำกับอารมณ์ 2 นาที ค่าของกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองที่นำมาแปลผลคือ เบต้า และอัลฟา เก็บข้อมูลโดยนักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาที่ได้รับการอบรมการใช้เครื่องมือ BrainLink Lite ช่วงก่อนที่นักกีฬาจะทำการอบอุ่นร่างกายในเช้าวันแข่งขันทั้งสองครั้ง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะเท่าเทียมกันมากที่สุด ส่วนการแปลผลของกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองจะทำโดยนักประสาทวิทยา (Anantavorawong & Narkpongphun, 2018)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตทำการวิจัยจากคณะพลศึกษา เพื่อขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัยและข้อมูลที่สำคัญกับกลุ่มตัวอย่างเมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจึงลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัยและเก็บข้อมูลก่อนเริ่มการทดลอง (pre-test) คือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเบื้องต้นในวันที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย

2.2 แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 1 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย

- 2.3 อัตราการเต้นของหัวใจ ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 1 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย
- 2.4 ความดันโลหิต ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 1 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย
- 2.5 คอริติซอลในน้ำลาย ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 1 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย
- 2.6 กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 1 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย
- 3. ทำการฝึกกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

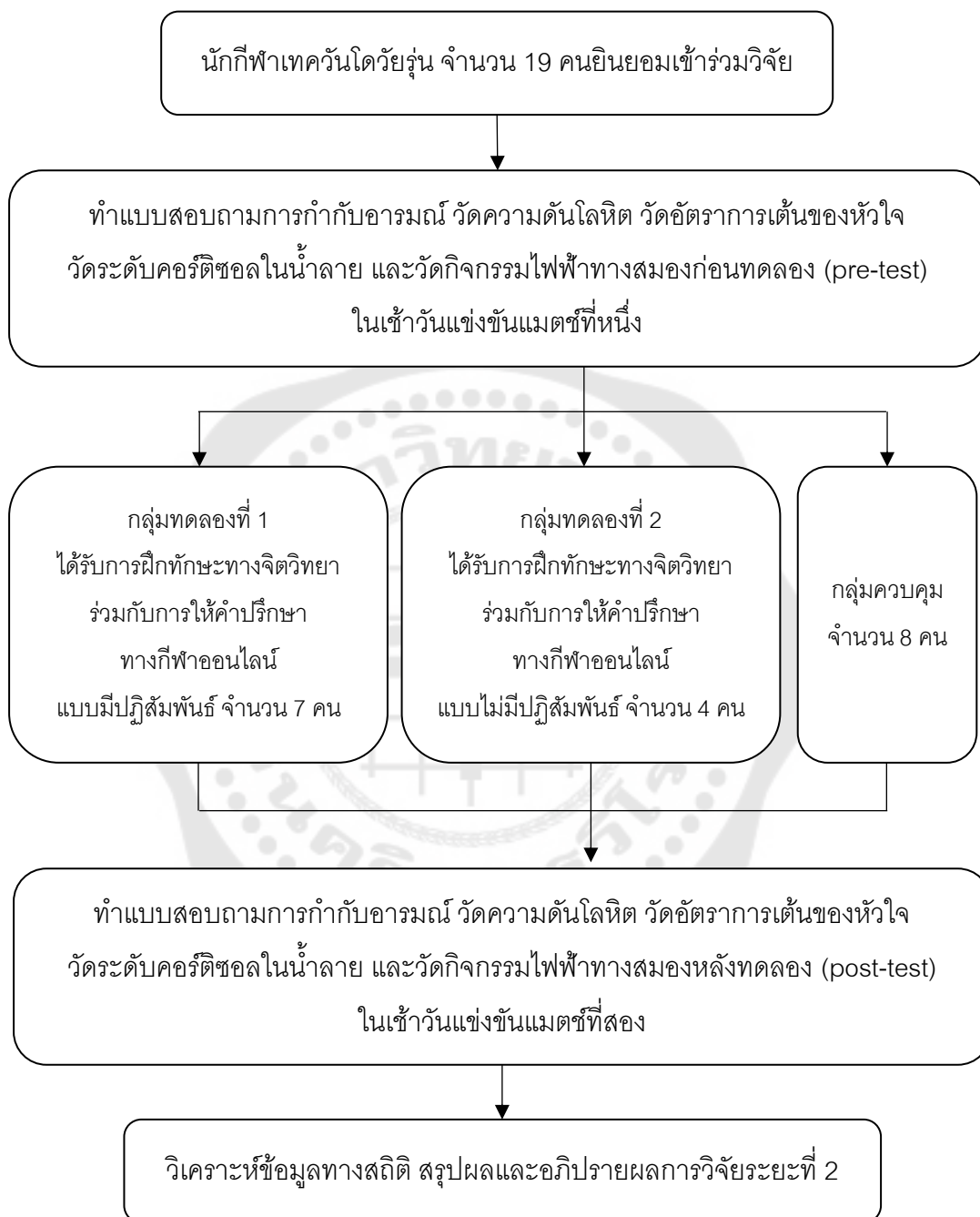
3.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างจะเข้าไปเรียนรู้เรื่องการกำกับอารมณ์ผ่านสื่อวีดิทัศน์ออนไลน์ด้วยตนเองซึ่งมีเนื้อหาเป็นไปตามโปรแกรมในกลุ่มที่ 1 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 10 นาที

3.3 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับบริการทางจิตวิทยาการกีฬา

4. ทำการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (post-test) โดยประเมินเหมือน pre-test ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่ 2 ก่อนการอบอุ่นร่างกาย

- 5. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ
- 6. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อสรุปเป็นผลการวิจัยระยะที่ 2

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในวิจัยระยะที่ 2



ภาพประกอบ 11 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยระยะที่ 2

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ในการวิจัยระยะที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ ตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาด้วยสถิติพื้นฐานคือค่าเฉลี่ย
2. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย มีการตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาด้วยสถิติพื้นฐานคือค่าเฉลี่ย และทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
3. ในการวิจัยระยะที่ 2 ใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. วิเคราะห์การกระจายตัวของข้อมูลว่าเป็นปกติหรือไม่ ด้วย The Shapiro–Wilk test เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีน้อยกว่า 50 คน
5. เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายตัวไม่เป็นปกติ จึงใช้สถิตินอนพาราเมตริกแบบ Wilcoxon signed-rank test สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม และใช้ Kruskal-Wallis test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรตามหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม
6. ทำการทดสอบที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05

บทที่ 4

ผลการดำเนินการวิจัย

การศึกษาที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทาง
กีฬาออนไลน์และการพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬา
ออนไลน์

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่องการฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทาง
กีฬาออนไลน์เพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ในนักกีฬาวัยรุ่นจากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ
พร้อมกับศึกษาเกณฑ์และวิธีการสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษา จากนั้นจึงดำเนินการออกแบบการ
ฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ จากนั้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา
ด้านจิตวิทยาที่กีฬาเพื่อตรวจแก้ไข เพิ่มเติม ปรับให้เหมาะสมแล้วจึงนำส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
ทั้ง 5 ท่าน ได้ค่าความมั่นคงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ดังตาราง 6 จากนั้นปรับแก้ตาม
คำแนะนำและนำเนื้อหาที่แก้ไขแล้วไปเป็นเนื้อหาหลักในการสร้างวีดิทัศน์เพื่อให้ความรู้ในการฝึก
ทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์เรื่องการกำกับอารมณ์แบบไม่มี
ปฏิสัมพันธ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการตรวจสอบความมั่นคงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา
ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์

โปรแกรมฯ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30
นาที ซึ่งผสมผสานการให้คำปรึกษาทางกีฬาตามแนวคิดมนุษยนิยมและการฝึกทักษะทางจิตใจ
คือ การฝึกหายใจและการจินตภาพ เมื่อออกแบบโปรแกรมแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญกีฬาเทควินโดและ
จิตวิทยาที่กีฬา 5 ท่านตรวจสอบ พร้อมประเมินความมั่นคงเชิงเนื้อหาได้ผลดังต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลการประเมินความมั่นคงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์

โปรแกรมสัปดาห์ที่	ค่าความมั่นคงเชิงเนื้อหา
1	1.0
2	1.0
3	1.0
4	1.0
5	.8
6	1.0
7	.8
8	1.0

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ในสัปดาห์ที่ 1-4 สัปดาห์ที่ 6 และ 8 ได้ค่าความมั่นคงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1 จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านจึงไม่มีการปรับแก้ ส่วนสัปดาห์ที่ 5 นั้นผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำให้เพิ่มการบ้านเพื่อกลับไปฝึกอย่างต่อเนื่อง เพราะการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเป็นกุญแจสำคัญของ การสร้างทักษะทางจิตใจ ส่วนในสัปดาห์ที่ 7 ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำในการเน้นให้นักกีฬาจินตภาพโดยนึกถึงความรู้สึกของเหตุการณ์ที่นึกถึง

การพัฒนาแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย

หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนาแบบสอบถาม Emotion Regulation Questionnaires (ERQ) ผู้วิจัยดำเนินการแปลแบบสอบถามเป็นภาษาไทยโดยคำนึงถึงบริบทเชิงวัฒนธรรม (forward translation) จากนั้นมีการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้ภาษาอังกฤษ และมีประสบการณ์การแปลซึ่งไม่รู้จักแบบสอบถามต้นฉบับนี้มาก่อน (back translation) มีการประชุมเพื่อตรวจสอบแบบสอบถาม สรุปความเห็นเบื้องต้น ตรวจสอบและปรับแก้ฉบับภาษาไทยถึงสองครั้ง

การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาประเภทต่อสู้อย่างน้อย 1 ปี จำนวน 30 คน โดยแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ภาษาไทย (ERQ-Thai version) เป็นแบบประเมินที่มีข้อคำถาม 10 ข้อสอบถามเรื่องการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองใหม่ 6 ข้อ และแบบ

เก็บกต 4 ข้อ เมื่อแปลโดยการแปลย้อนกลับ (back translation) แล้วจึงนำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างในวิจัย และปรับแก้เล็กน้อยเพื่อให้เหมาะสมและใช้ในวิจัย ผลของการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทยแสดงตามตาราง 8

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย ดำเนินการโดยการแปลย้อนกลับ ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นการใช้กลยุทธ์การกำกับอารมณ์แบบการปรับมุมมองใหม่ และการเก็บกตอารมณ์ ช่วงคะแนนที่ได้จะแสดงออกถึงการใช้กลยุทธ์การกำกับอารมณ์มากน้อยเท่าไร หากคะแนนสูง หมายถึงใช้การกำกับอารมณ์วิธีนั้นสูง มีการตรวจสอบความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหา ด้วยสถิติพื้นฐานด้วยค่าเฉลี่ยดังแสดงในตาราง 7 และทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวัดความสอดคล้องภายในจากวิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่าด้านการปรับมุมมองใหม่ (ข้อ 1, 3, 5, 7, 8, 10) มีค่า Cronbach's alpha = .908 ซึ่งจัดอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการเก็บกตอารมณ์ (ข้อ 2, 4, 6, 9) มีค่า Cronbach's alpha = .720 ซึ่งจัดอยู่ในระดับยอมรับได้ แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่า Cronbach's alpha = .889 อยู่ในระดับดี (Cronbach, 1952, as cited in Boateng et al., 2018) และค่า Cronbach's alpha if item deleted ในแต่ละข้อคำถามดังแสดงในตาราง 8 ผลการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

ตาราง 7 ผลการประเมินความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาโดยการแปลย้อนกลับของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย

ข้อที่	กลยุทธ์การกำกับอารมณ์	ค่าความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหา
1	การปรับมุมมองใหม่	1.0
2	การเก็บกตอารมณ์	1.0
3	การปรับมุมมองใหม่	1.0
4	การเก็บกตอารมณ์	1.0
5	การปรับมุมมองใหม่	1.0
6	การเก็บกตอารมณ์	1.0
7	การปรับมุมมองใหม่	1.0
8	การปรับมุมมองใหม่	1.0
9	การเก็บกตอารมณ์	1.0
10	การปรับมุมมองใหม่	.75

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นผลการประเมินความมั่นคงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม ทั้ง 10 ข้อ โดยข้อ 1-9 มีค่าความมั่นคงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1 แต่ข้อที่ 10 มีคำแนะนำให้ปรับแก้ไข ภาษาที่ใช้ในข้อคำถามที่ใช้เล็กน้อย

ตาราง 8 ผลการประเมินความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

ด้านของข้อคำถาม	ข้อที่	Correct item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
ด้านการปรับมุมมองใหม่	1	.692	.873
	3	.591	.880
	5	.771	.868
	7	.785	.866
	8	.730	.871
	10	.696	.873
ด้านการเก็บกดอารมณ์	2	.481	.887
	4	.436	.891
	6	.624	.878
	9	.491	.889

จากตาราง 8 จะเห็นว่าข้อคำถามทั้งสองด้านมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ในระดับพอใช้-ดี แม้ว่าข้อคำถามด้านการเก็บกดอารมณ์จะมีค่าความเชื่อมั่นเฉพาะด้านที่น้อยกว่า แต่ก็สามารถนำไปใช้ในการศึกษาที่ 2 ผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น ได้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนรับการฝึกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ รอบคัดเลือก

ภาค 5 ครั้งที่ 47 “ลำพูนเกมส์” และเก็บข้อมูลหลังการฝึกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 47 “ศรีสะเกษเกมส์” โดยมีรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตาราง 9 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	จำนวน	อายุ (ปี)	ประสบการณ์เล่น (ปี)
ชาย	15	19.87 ± 1.231	11.73 ± 1.147
หญิง	4	20.25 ± 0.829	11.75 ± 1.299
รวม	19	19.89 ± 1.095	12.55 ± 1.203

จากตาราง 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 19 คน เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 19.89 ปี และกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การเล่นเทควันโดเฉลี่ย 12.55 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทยก่อนการอบอุ่นร่างกายในวันแข่งขันของการแข่งขันครั้งแรก คือก่อนทดลองและทำแบบสอบถามอีกครั้งก่อนการอบอุ่นร่างกายในวันแข่งขันของการแข่งขันครั้งที่สองคือหลังทดลองได้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (คะแนน) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)

คะแนนการกำกับอารมณ์	กลุ่ม	จำนวน	ก่อนทดลอง (pre-test)	หลังทดลอง (post-test)
การปรับมุมมองใหม่	1	7	34.14 ± 5.047	34.43 ± 4.117
	2	4	32.25 ± 2.500	32.50 ± 8.737
	3	8	35.13 ± 5.167	32.33 ± 4.885
การเก็บกดอารมณ์	1	7	17.71 ± 3.546	15.71 ± 2.498
	2	4	17.75 ± 3.096	18.25 ± 4.992
	3	8	19.38 ± 2.200	18.67 ± 2.338

จากตาราง 10 พบว่า คะแนนทักษะการกำกับอารมณ์ทั้งการปรับมุมมองใหม่และการเก็บกดอารมณ์ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับการฝึก

ทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารูปแบบมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารูปแบบมีปฏิสัมพันธ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารูปแบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ และกลุ่ม 3 คือกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีคะแนนการกำกับการอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับการปรับมุมมองใหม่สูงขึ้น และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับการเก็บกดอารมณ์ลดลง ซึ่งแสดงถึงการมีทักษะการกำกับการอารมณ์ดีขึ้น

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความดันโลหิตตัวบน (Systolic blood pressure) และความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic blood pressure) (mmHg) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)

ตัวแปรสรีรวิทยา	กลุ่ม	จำนวน	ก่อนทดลอง (pre-test)	หลังทดลอง (post-test)	<i>p</i>
ความดันโลหิตตัวบน	1	7	126.17 ± 8.681**	115.71 ± 10.828**	.05
	2	4	129.50 ± 3.873	131.25 ± 4.113	
	3	8	121.80 ± 7.120	130.38 ± 10.901	
ความดันโลหิตตัวล่าง	1	7	71.00 ± 10.178*	68.00 ± 12.207	
	2	4	82.50 ± 5.568*	81.25 ± 4.573	
	3	8	68.40 ± 5.367**/*	81.13 ± 7.019**	

จากตาราง 11 พบว่า ความดันโลหิตตัวบนซึ่งเป็นตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารูปแบบมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังได้รับการฝึก กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึก ซึ่งอาจแสดงถึงระดับการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกที่น้อยกว่ากลุ่มอื่น หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารูปแบบมีปฏิสัมพันธ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทาง

จิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ และกลุ่ม 3 คือกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีความดันโลหิตตัวบนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนความดันโลหิตตัวล่าง ก่อนและหลังได้รับการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มควบคุมพบว่า ความดันโลหิตตัวล่างในการแข่งครั้งที่ 2 สูงกว่าการแข่งขันครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจแสดงถึงการทำงานของระบบซิมพาเทติกที่มากขึ้น

หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีความดันโลหิตตัวล่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า หลังกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตตัวล่างน้อยที่สุด ซึ่งอาจแสดงถึงระดับการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกที่น้อยกว่ากลุ่มอื่น

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) (bpm) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)

ตัวแปรสรีรวิทยา	กลุ่ม	จำนวน	ก่อนทดลอง (pre-test)	หลังทดลอง (post-test)	p
อัตราการเต้นของหัวใจ	1	7	76.43 ± 13.903	59.57 ± 12.218*	.05
	2	4	72.50 ± 7.594	82.00 ± 8.794*	
	3	8	80.00 ± 8.602	78.88 ± 14.116*	

จากตาราง 12 พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจซึ่งเป็นตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นของสามกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ ก่อนและหลังได้รับการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ และกลุ่ม 3 คือกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจหมายถึงความสามารถในการกำกับอารมณ์ให้สงบของกลุ่มทดลองที่หนึ่งมากกว่ากลุ่มอื่น

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคอริติซอลในน้ำลาย ($\mu\text{g/dL}$) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)

ตัวแปรสรีรวิทยา	กลุ่ม	จำนวน	ก่อนทดลอง (pre-test)	หลังทดลอง (post-test)	<i>p</i>
ระดับคอริติซอล ในน้ำลาย	1	7	$0.549 \pm 0.225^{**}$	$0.933 \pm 0.448^{**}$.05
	2	4	0.268 ± 0.131	0.481 ± 0.253	
	3	8	0.499 ± 0.361	0.760 ± 0.297	

จากตาราง 13 พบว่า ระดับคอริติซอลในน้ำลายซึ่งเป็นตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยหลังได้รับการฝึก กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยระดับคอริติซอลในน้ำลายสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีระดับคอริติซอลในน้ำลายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง (μV) (neurological brain activity) ก่อนทดลอง (pre-test) และหลังทดลอง (post-test)

ตัวแปรสรีรวิทยา	กลุ่ม	จำนวน	ก่อนทดลอง (pre-test)	หลังทดลอง (post-test)
คลื่นสมองเบต้า	1	7	0.27971 ± 0.29539	0.30218 ± 0.12518
	2	4	0.54458 ± 0.31835	0.70536 ± 0.79194
	3	8	0.58390 ± 0.64190	0.37491 ± 0.20942
คลื่นสมองอัลฟา	1	7	0.36071 ± 0.38000	0.47365 ± 0.18060
	2	4	0.65445 ± 0.32325	0.73219 ± 0.68588
	3	8	0.68773 ± 0.64267	0.45990 ± 0.20385
การแสดงความสามารถ ทางการคิด (%)	1	7	58.21857 ± 5.70783	58.22428 ± 11.98959
	2	4	60.29750 ± 6.09462	53.78250 ± 16.23351
	3	8	52.71875 ± 9.88840	57.79500 ± 10.13252

จากตาราง 14 พบว่า คลื่นเบต้า อัลฟา และการแสดงความสามารถทางการคิด (cognitive performance) ซึ่งเป็นตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ ก่อนและหลังได้รับการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสามกลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีคลื่นเบต้า อัลฟา และการแสดงความสามารถทางความคิด (cognitive performance: Attention/Meditation) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์มีคุณภาพ และความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ คือ มีค่าความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เท่ากับ .80-1.00 ส่วนแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพและความน่าเชื่อถือ คือ มีค่าความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาจากการแปลย้อนกลับเท่ากับ .75-1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยข้อคำถามด้านกลยุทธ์การรับมือมองใหม่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .908 ข้อคำถามด้านกลยุทธ์การเก็บกดอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .720 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .889

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น พบว่า เมื่อเทียบกับก่อนได้รับการฝึก กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์เป็นเวลาสองเดือนมีความดันโลหิตตัวบนลดลง และมีระดับคอร์ติซอลในน้ำลายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิตตัวล่าง อัตราการเต้นของหัวใจและกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองไม่แตกต่างกัน

ในเช้าวันแข่งขันครั้งที่สอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ มีอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ระดับคอร์ติซอลในน้ำลาย และกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อทักษะการกำกับอารมณ์และตัวแปรทางสรีรวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น และเปรียบเทียบผลดังกล่าวกับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์และการไม่ได้รับบริการทางจิตวิทยาซึ่งวัดทักษะการกำกับอารมณ์ผ่านแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย และตัวแปรทางสรีรวิทยา คือ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับคอริทีซอลในน้ำลาย และกิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง โดยผลของการศึกษาได้แสดงในบทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ในบทนี้จะอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

จากตาราง 6 พบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ในสัปดาห์ที่ 1-4 สัปดาห์ที่ 6 และ 8 ได้ค่าความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหาในระดับสูง อย่างไรก็ตามมีการเพิ่มการบ้านเพื่อกลับไปฝึกอย่างต่อเนื่อง เพราะการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเป็นกุญแจสำคัญของ การสร้างทักษะทางจิตใจ จึงทำให้โปรแกรมมีคุณภาพมากขึ้น สอดคล้องกับคำแนะนำของ เซาแธม-จีโรว (Southam-Gerow, 2013) ที่ระบุว่า การฝึกทักษะการกำกับอารมณ์โดยมีการบ้านเพื่อให้วัยรุ่นได้ฝึกฝนนั้นเป็นประโยชน์กับผู้ฝึก เพราะนอกเหนือจากการฝึกทักษะในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาแล้ว การฝึกทักษะในบริบทชีวิตประจำวันที่พวกเขาต้องพบเจอก็จำเป็นอย่างมากเช่นกัน จึงพิจารณาเพิ่มการมอบหมายการบ้านเพื่อให้ฝึกฝนเพิ่มเติม

นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเรื่องให้มุ่งเน้นให้นักกีฬาจินตภาพโดยนึกถึงความรู้สึกของเหตุการณ์ที่นึกถึง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้นักกีฬาสามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของไวน์เบิร์กแอนด์กูด ที่อธิบายประสบการณ์ของนักกีฬาที่ใช้การจินตภาพทั้งเพื่อผ่อนคลายและเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ เช่น กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก หรือเพิ่มความรู้สึกคิดครุ่นในการแข่งขัน การจินตภาพโดยคำนึงถึงความรู้สึกว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และอยู่กับความรู้สึกนั้นนานเพียงพอช่วยให้นักกีฬากำกับความรู้สึกของตนเองได้ (Weinberg & Gould, 2019)

สมมติฐานที่ 2 แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation Questionnaires) ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

จากตาราง 8 พบว่าแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของทั้งฉบับเท่ากับ .889 เท่ากับ ในข้อคำถามด้านการปรับมุมมองใหม่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .908 และเท่ากับ .720 ในข้อคำถามด้านการเก็บกดอารมณ์ ในการศึกษาคุณภาพของเครื่องมือนี้ สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศอื่น ๆ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของข้อคำถามด้านการปรับมุมมองใหม่สูงกว่าด้านการเก็บกดอารมณ์ ได้แก่ แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทยเกหลี มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .82 ในข้อคำถามด้านการปรับมุมมองใหม่ ส่วนค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .75 ในข้อคำถามด้านการเก็บกดอารมณ์ (Kim et al., 2022) ส่วนในประเทศอิตาลี แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาอิตาลีเลียน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84 ในข้อคำถามด้านการปรับมุมมองใหม่ และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .72 ในข้อคำถามด้านการเก็บกดอารมณ์ (Balzarotti et al., 2010) ดังนั้น แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์กับนักจิตวิทยา มีการกำกับอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต คอริติซอลและคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง และ **สมมติฐานที่ 4** เมื่อสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์มีการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คอริติซอล และคลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารออนไลน์โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม

ทักษะการกำกับอารมณ์

ในกลุ่มทดลองที่ 1 หลังได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารแบบออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์ มีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการปรับมุมมองใหม่และการเก็บกดอารมณ์ไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับสามกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้งสามกลุ่ม

มีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการปรับมุมมองใหม่และการเก็บกดอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบฉบับเดียวนี้อาจไม่สามารถวัดทักษะการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนได้อย่างครอบคลุม กระบวนการที่ซับซ้อนนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้านในแต่ไม่เพียงพอในการฉายภาพกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดออกมาผ่านคะแนนจากแบบสอบถามได้ (Dryman & Heimberg, 2018) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเป็นสถานการณ์การแข่งชันจริง ผู้วิจัยไม่ได้ออกแบบให้ใช้แบบสอบถามมากกว่าหนึ่งแบบสอบถาม เพื่อไม่ให้รบกวนผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษานี้อาจไม่ส่งผลต่อผลลัพธ์ปฐมภูมิ (primary outcome) คือทักษะการกำกับอารมณ์ของนักกีฬา เนื่องจากข้อมูลที่ได้ไม่กระจายเป็นโค้งปกติ ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเพียงบางคนเท่านั้น แต่ไปส่งผลที่ผลลัพธ์ทุติยภูมิ (secondary outcomes) คือความดันโลหิตตัวบนและอัตราการเต้นของหัวใจ ดังที่ แอนเดรด (Andrade, 2015) ได้กล่าวถึงปรากฏการณ์ที่เป็นไปได้ของการทดลองด้านจิตวิทยาว่า 1) บางการบำบัดรักษานั้นส่งผลกระทบกับตัวแปรบางตัวแปรซึ่งไม่ใช่ผลลัพธ์ปฐมภูมิ โดยเฉพาะในกรณีที่ตัวแปรทั้งหลายมีโครงสร้างที่แตกต่างกัน หรืออาจเป็นไปได้ว่า (2) ผลลัพธ์ทุติยภูมินั้นเปลี่ยนไปโดยบังเอิญ หรือเป็นไปได้ว่า (3) ผลที่เปลี่ยนไปนั้นควรถูกเลือกเป็นผลลัพธ์ปฐมภูมิตั้งแต่แรกก็ได้ อย่างไรก็ตาม การจะรู้ได้อย่างแน่ชัดนั้นสามารถทำได้ไม่ง่ายนัก ซึ่งนั่นก็อาจจะเป็นข้อท้าทายของผู้วิจัย ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในระดับของตัวแปรที่เกี่ยวข้องหรือพิจารณาการประเมินผลเป็นการประเมินหลังฝึกในช่วงที่ได้รับการฝึกทักษะร่วมกับการปรึกษาจริง

3. ตัวโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์อาจให้เวลากับการประเมินความต้องการของนักกีฬาแต่ละคนน้อยเกินไป และเน้นการใส่ชุดการฝึกทักษะจิตใจ (psychological skills training package) ในสัดส่วนที่มากเกินไป เพราะการประเมินความต้องการส่วนบุคคลโดยเฉพาะของนักกีฬาวัยรุ่นจะมีลักษณะแตกต่างกันไป และช่วงเวลาในการประเมินจะมีผลต่อการสร้างความไว้วางใจของนักกีฬากับนักจิตวิทยาด้วย (Holland et al., 2017) นอกจากนี้ ช่วงเวลาในการประเมินความต้องการนี้จะช่วยประเมินสภาวะและความพร้อมของนักกีฬาที่ส่งผลกับการพัฒนาทักษะทางจิตใจด้วย (Weinberg & Gould, 2019)

4. ประเด็นส่วนบุคคลของนักกีฬายังมีอีกหนึ่งประเด็นคือ การฝึกซ้อมของนักกีฬาที่แตกต่างกัน อ้างอิงถึงการศึกษานักกีฬาเยาวชน (2564) ซึ่งศึกษาทักษะการจัดการ

ความเครียดทางกีฬาในนักกีฬาเยาวชน พบว่า นอกเหนือจากการฝึกซ้อมทางจิตใจและการได้รับคำปรึกษาทางจิตวิทยาแล้ว ชั่วโมงการซ้อมของนักกีฬาก็มีผลต่อความสามารถในการกำกับอารมณ์และจัดการความเครียดของนักกีฬาด้วย โดยนักกีฬาที่มีชั่วโมงการซ้อมต่อสัปดาห์น้อยมีคะแนนการจัดการความเครียดทางการกีฬาน้อยกว่านักกีฬาที่มีชั่วโมงซ้อมต่อสัปดาห์มาก ซึ่งในการศึกษานี้ไม่ได้ควบคุมชั่วโมงการซ้อมของนักกีฬาทั้งสามกลุ่ม จึงทำให้ยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของทักษะที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง

5. สำหรับกลุ่มที่ 2 ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ (แบบให้ความรู้) การไม่เปลี่ยนแปลงของคะแนนทักษะการกำกับอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ เบอร์ทอลโลและคนอื่น ๆ (Bertollo et al., 2021) ซึ่งให้นักกีฬายกน้ำหนักมารับความรู้และมีกลุ่ม focus group ทางออนไลน์ทั้งหมด ผลพบว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมมีคะแนนความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น (well-being) แต่คะแนนอารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลง อาจเป็นไปได้ว่าโปรแกรมการฝึกโดยไม่มีปฏิสัมพันธ์นี้ทั้งสั้น มีความเข้มข้นน้อยและเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ทำความเข้าใจตนเอง (self-explanatory) น้อยเกินไป จึงไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างชัดเจนทางสถิติ

ตัวแปรทางสรีรวิทยา

ความดันโลหิตตัวบน (Systolic Blood Pressure)

ความดันโลหิตตัวบนหลังได้รับการปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ลดลงจากก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ในการวัดหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์แบบไม่มีปฏิสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยการพูดคุยส่งผลให้ความดันโลหิตตัวบนเพิ่มขึ้นน้อยกว่าการไม่ได้รับการสนับสนุน และบางการศึกษาระบุว่าความดันโลหิตตัวบนที่ลดลงหมายถึงทักษะกำกับอารมณ์ที่มากขึ้นและความเครียดน้อย (Christenfeld et al., 1997; Zysberg & Raz, 2019) ส่วนการศึกษาของ พอนเต มาร์ควิซและคนอื่น ๆ (Ponte Márquez et al., 2019) ระบุว่า การฝึกที่เน้นการหายใจและจินตนาการช่วยลดความดันโลหิตตัวบนด้วย เป็นไปได้ว่านักกีฬาเทควันโดที่นำทักษะดังกล่าวมากำกับอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นในการแข่งขันครั้งที่สอง แต่เมื่อเทียบระหว่างกลุ่มแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การลดลงของความดันโลหิตตัวบนอาจเป็นผลมาจากการทำงานของกระบวนการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองใหม่ที่มากขึ้นด้วย (Beames et al., 2019)

ความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic Blood Pressure)

ในขณะที่ความดันโลหิตตัวล่างหลังได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬารุ่นออนไลน์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงถึงทั้งก่อนการแข่งขันแมตช์ที่ 1 และแมตช์ที่ 2 ของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบมีปฏิสัมพันธ์มีระดับการทำงานของระบบประสาทที่แสดงผ่านระบบหัวใจและหลอดเลือดใกล้เคียงกัน

อย่างไรก็ตาม ในเข้าการแข่งขันครั้งที่ 2 พบว่า กลุ่มควบคุมมีความดันโลหิตตัวล่างสูงกว่าการแข่งขันครั้งแรก ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการกำกับอารมณ์ที่น้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยนักกีฬากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ถูกจำกัดการรับบริการทางจิตวิทยาจากทีมเทควันโดต้นสังกัดทุกคนได้รายงานตนเองว่าระหว่าง 2 เดือนที่เข้าร่วมวิจัย นักกีฬาไม่ได้รับการให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำเกี่ยวกับจิตวิทยา กีฬาเลย สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูชิโนและการวิจัย (Uchino & Garvey, 1997) ซึ่งศึกษาผลของการมี การสนับสนุนทางสังคมผ่านการพูดคุยว่าช่วยลดความดันโลหิตตัวล่างของบุคคลได้ แต่บุคคลที่ไม่ได้รับการสนับสนุนดังกล่าวจะไม่พบการลดลงของความดันโลหิตตัวล่าง แสดงถึงการไม่สามารถลดความเครียดทางจิตใจอย่างฉับพลันได้ด้วย

อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate)

ในเข้าการแข่งขันครั้งที่ 2 อัตราการเต้นของหัวใจของนักกีฬากลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับอีกสองกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเป็น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยานี้เป็นผลจากการได้รับการสนับสนุนทางจิตใจและสามารถลดความเครียดในโปรแกรมการฝึก ทำให้นักกีฬาสามารถกำกับอารมณ์ได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่ม (Uchino & Garvey, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟอนทานาและแมคคลอลิน (Fontana & McLaughlin, 1998) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่จะมีอัตราการเต้นหัวใจต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้กระบวนการดังกล่าว อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าจากข้อมูลการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และการเปรียบเทียบกับกลุ่มอีกสองกลุ่ม นักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกแบบมีปฏิสัมพันธ์แบบออนไลน์มีแนวโน้มจะมีทักษะการกำกับอารมณ์มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ แต่ไม่ได้แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับคะแนนของตนเองก่อนเริ่มรับการฝึก

ระดับคอร์ติซอลในน้ำลาย

ด้านคอร์ติซอลในน้ำลายของนักกีฬาในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาพร้อมกับทำให้ปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ในการแข่งขันครั้งที่สองเพิ่มขึ้นจากก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายของนักกีฬาหลังกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประเด็นนี้เป็นที่น่าสนใจและอธิบายได้หลายประการ ดังนี้

1. การเผชิญกับการแข่งขันระดับชาติในแมตช์ที่สองซึ่งมีคู่ต่อสู้ที่กำหนดไม่ได้ มีความไม่แน่นอนของผลการแข่งขันสูงอาจส่งผลให้ระดับคอร์ติซอลของนักกีฬาเทควันโดสูงขึ้น (Dickerson & Kemeny, 2004) และเมื่อพิจารณาพร้อมกับข้อมูลจาก ไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2019) และ ฐิธาธรณ์ หัสตินทรยศ (2562) ซึ่งกล่าวว่า ความสำคัญของการแข่งขันมีผลต่อความเครียดของนักกีฬาอย่างมาก เป็นเรื่องปกติที่นักกีฬาแต่ละคนจะมีการให้ความสำคัญต่างกันย่อมส่งผลต่างกัน และเป็นไปได้ว่าเมื่อนักกีฬาในกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองมาเข้าร่วมในการศึกษานี้และสมัครใจเข้ารับการฝึกแบบมีปฏิสัมพันธ์เป็นเวลาทั้งหมด 2 เดือน พวกเขาอาจให้ความสำคัญกับการแข่งขันครั้งที่สองอย่างมาก รวมทั้งต้องพบกับความไม่แน่นอนของผลการแข่งขันในแมตช์ที่ใหญ่ขึ้น สะท้อนออกมาให้เห็นในระดับคอร์ติซอลของการแข่งขันครั้งที่สองอยู่ในระดับสูงกว่าอย่างเห็นได้ชัด อย่างไรก็ตาม ด้วยทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยการปรับมุมมองใหม่ที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย แม้จะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้นอาจจะมีประสิทธิภาพพอที่จะส่งผลให้ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายที่เพิ่มขึ้นในตัวนักกีฬาเทควันโดด้วยรุ่นของกลุ่มทดลองที่ 1 นั้น ไม่แตกต่างกับนักกีฬาเทควันโดด้วยรุ่นอีกสองกลุ่ม

2. ลักษณะเฉพาะ บุคลิกภาพและประสบการณ์ของบุคคล ส่งผลให้การตอบสนองทางร่างกายโดยอัตโนมัติแตกต่างกัน ดังการศึกษาของ ฐิธาธรณ์ หัสตินทรยศ (2562) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนานักกีฬาเพื่อความ เป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน พบว่า นอกจากความสำคัญของการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวและความวิตกกังวลแล้ว กระบวนการกำกับอารมณ์หรือจัดการกับความกังวลเหล่านี้ก็แตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย สอดคล้องกับการศึกษาในระดับความเข้มข้นของคอร์ติซอลในนักศึกษาระดับปริญญาตรีว่ามีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพสมบุรณ์แบบหรือไม่มีของ ริชาร์ดสันและคนอื่น ๆ (Richardson et al., 2014) พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในช่วงอายุเดียวกับนักกีฬาเทควันโดด้วยรุ่นในวิจัยนี้มีระดับคอร์ติซอลที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพสมบุรณ์แบบที่ปรับตัวได้ กลุ่มที่มีบุคลิกภาพสมบุรณ์

แบบที่ปรับตัวไม่เหมาะสม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีบุคลิกภาพสมบุรณ์แบบ ดังนั้น อีกตัวแปรที่อาจจะเกี่ยวข้องกับระดับคอริติซอลอย่างเดียวกันไม่ได้ คือ บุคลิกภาพของนักกีฬาด้วย

3. ระดับคอริติซอลที่สูงขึ้นอาจเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกอื่นที่เข้ามากระทบกับนักกีฬาได้ เช่น ระดับการแข่งขันที่ใหญ่ขึ้น รวมทั้งประสบการณ์ของนักกีฬารายบุคคลในการแข่งขันระดับนี้ (Cintineo & Arent, 2019)

4. ระดับคอริติซอลที่สูงขึ้นอาจเป็นตัวบ่งชี้ความแข็งแรงของร่างกายของนักกีฬาได้ (Crewther et al., 2006) โดยเฉพาะนักกีฬาที่ฝึกด้วยแรงต้าน

5. ระดับคอริติซอลที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมเสี่ยงและการตัดสินใจ การแข่งขันที่มีความไม่แน่นอน รวมทั้งแสดงถึงการมีสมาธิอย่างจดจ่อต่อการต่อสู้ ดังนั้น ระดับคอริติซอลที่สูงขึ้นอาจส่งผลให้นักกีฬาเตรียมพร้อมกับการต่อสู้กับคู่ต่อสู้ตามธรรมชาติของกีฬา ซึ่งเป็นประโยชน์กับการแข่งขันได้ (Lautenbach & Lobinger, 2018)

กล่าวโดยสรุปว่าระดับคอริติซอลในน้ำลายที่สูงขึ้นนั้นมีความเป็นไปได้ที่จะแสดงออกถึงความเครียดที่สูงขึ้นอันเนื่องมาจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความสำคัญของแมตช์ต่อนักกีฬา ความไม่แน่นอนของการจับคู่ต่อสู้ ลักษณะบุคลิกภาพ หรือปัจจัยภายนอก เช่น ระดับการแข่งขันที่ใหญ่ขึ้น ประสบการณ์ของนักกีฬาแต่ละคนในระดับการแข่งขันนั้น แต่ในขณะเดียวกัน ระดับคอริติซอลที่สูงขึ้นก็สัมพันธ์กับการตัดสินใจในการแข่งขันที่ไม่แน่นอน การมีสมาธิจดจ่อต่อการแข่งขัน หรือแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของร่างกายด้วย (Crewther et al., 2006) ของนักกีฬาซึ่งส่งผลดีต่อการแสดงศักยภาพทางกีฬาก็ได้ อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาโดยละเอียดต่อไป ดังจะแนะนำไว้ในข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

กิจกรรมไฟฟ้าทางสมอง

คลื่นเบต้าและอัลฟา รวมทั้งการแสดงความสามารถทางความคิดของนักกีฬา กลุ่มทดลองที่ 1 ในเช้าของวันแข่งขันครั้งที่สองไม่แตกต่างกับก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ระดับคลื่นเบต้าและอัลฟา รวมทั้งการแสดงความสามารถทางความคิด หลังกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจอธิบายผลการวิจัยนี้ได้ดังต่อไปนี้

1. คลื่นเบต้าที่ไม่ลดลงตามสมมติฐาน อาจแสดงถึงสภาวะการเตรียมพร้อมของนักกีฬา เนื่องจากเทควันโดเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะประเมินคู่ต่อสู้และโต้ตอบ (ทักษะเปิด : open-skill sports) ต่างจากกีฬาที่ใช้ทักษะของตนเองเท่านั้น (ทักษะปิด : closed-skill sports เช่น วอลเลย์บอล กอล์ฟ) ทำให้นักกีฬาไม่สามารถผ่อนคลายได้เพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องให้

ความสนใจจดจ่ออย่างมาก (Chu et al., 2018) และนักกีฬาแต่ละคนจะเครียดมากน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับคู่แข่งที่จะพบเป็นคู่แข่งในวันด้วย

2. อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ อธิธา ภาสะวณิช (2561) ซึ่งนักกีฬาที่มีประสบการณ์การฝึกจินตภาพสภาวะว่างเปล่าสามารถผลิตคลื่นอัลฟาได้ ในทางตรงกันข้าม กลุ่มควบคุมกลับมีคลื่นอัลฟาลดลง อาจกล่าวได้ว่า ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์นั้น มีแนวโน้มของการกำกับการอารมณ์เพิ่มขึ้นในการแข่งขันแมตช์ที่สอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการกำกับการอารมณ์เพิ่มขึ้น

3. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์อาจส่งผลต่อนักกีฬาแต่ไม่ปรากฏผลอย่างชัดเจน ดังการศึกษาของ เวทและคนอื่น ๆ (Waite et al., 2022) ซึ่งได้ศึกษาความต้องการและความชอบในการรับบริการทางจิตวิทยากีฬาในนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลานชั้นเลิศ นักกีฬาส่วนใหญ่ต้องการพบนักจิตวิทยาแบบพบหน้าในครั้งแรก ๆ ผสมกับแบบออนไลน์ เพราะจะทำให้สะดวกและได้ความสม่ำเสมอมากกว่าแบบพบหน้าอย่างเดียว เนื่องจากนักกีฬาต้องการรู้สึกสบายใจ ใ่วางนักจิตวิทยาได้เพื่อให้สามารถเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการแข่งขัน อีกประการสำคัญคือ นักกีฬาที่มีความต้องการที่แตกต่างกันอย่างมาก ดังนั้นการจัดบริการทางจิตวิทยาจำเป็นต้องออกแบบให้นักกีฬาแต่ละคนโดยละเอียด และการศึกษาของ หลี่-เซียและคนอื่น ๆ (Li-xia et al., 2010) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์และแบบพบหน้าในนักศึกษาโดยเฉพาะตัวแปรด้านสัมพันธภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพบหน้ารู้สึกพึงพอใจและมีความจริงแท้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ ด้านการเปิดเผยตนเองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพบหน้า

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ เฮอร์ลีย์ (Hurley, 2021) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์นั้นมีประโยชน์ในการช่วยขจัดปัญหาการไม่ได้รับคำปรึกษาเมื่อนักกีฬาและนักจิตวิทยาไม่สามารถพบกันตัวต่อตัวได้ นักกีฬาสามารถเข้าถึงบริการได้ง่ายขึ้นและประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ก็มีข้อจำกัดก็มีหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความต้องการคุณภาพอินเทอร์เน็ตที่เสถียร การระบุตัวตนและความเป็นส่วนตัว รวมทั้งความเสี่ยงที่นักจิตวิทยาจะเข้าสู่ภาวะหมดไฟเนื่องจากต้องออนไลน์แบบเตรียมพร้อม (on-call) ตลอดเวลา ด้วยเหตุผลข้างต้น อาจเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฯ ให้เป็นแบบควบคู่ (ออนไลน์และพบหน้า)

กล่าวโดยสรุป ในเข้าวันแข่งขันครั้งที่สอง (หลังการทดลอง) กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันโดยมีปฏิสัมพันธ์ มีทักษะการกำกับอารมณ์ ความดันโลหิตตัวล่าง และกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองไม่แตกต่างกับเข้าวันแข่งขันครั้งที่หนึ่ง (ก่อนการทดลอง) แต่มีความดันโลหิตตัวบน อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และคอร์ติซอลในน้ำลายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปได้ว่า โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา ร่วมกับการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันโดยมีปฏิสัมพันธ์อาจส่งผลให้เกิดการเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลา มีสมาธิจดจ่อกับการต่อสู้และพร้อมที่จะตัดสินใจในการแข่งขัน ดังปรากฏผ่านผลการวัดระดับคอร์ติซอลในน้ำลายในเข้าวันแข่งขัน อย่างไรก็ตาม ทักษะดังกล่าวอาจไม่ใช่ทักษะถาวรหรือโปรแกรมยังมีประสิทธิภาพที่สามารถเพิ่มขึ้นได้โดยมุ่งเน้นส่งเสริมให้นักกีฬามีทักษะที่เพิ่มขึ้น ทำให้นักกีฬานำใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพมากกว่านี้ ภายใต้เงื่อนไขสำคัญคือการอยู่ในการแข่งขันจริงที่มีความสำคัญต่อแต่ละบุคคล แตกต่างกัน สำหรับกลุ่มที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาร่วมกันโดยไม่มีปฏิสัมพันธ์ หรือการได้รับความรู้ผ่านคลิปวิดีโอ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวแปรด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา เป็นไปได้ว่า สื่อออนไลน์ที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์นั้นสั้น มีความเข้มข้นต่ำ และไม่ได้เปิดโอกาสให้นักกีฬาทำความเข้าใจทั้งความรู้สึกและความคิดของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม ซึ่งรายงานว่าไม่ได้รับบริการจิตวิทยากีฬานั้น มีความดันโลหิตตัวล่างสูงกว่าก่อนทดลอง หากนักกีฬาได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์หรือได้รับคำปรึกษาทางกีฬาน่าจะเป็นประโยชน์กับนักกีฬา

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การประเมินผลจากการให้คำปรึกษาทางกีฬาควรประเมินผลทันทีที่ได้รับการปรึกษา อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้ได้ประเมินตัวแปรทางสรีรวิทยาก่อนการแข่งขันเนื่องจากเป็นผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาเป็นหลัก
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มาจากการสุ่มแบบยกกลุ่มอาจไม่สามารถเป็นตัวแทนของประชากรที่ดีได้
3. การประเมินการกำกับอารมณ์โดยการทำแบบทดสอบจำนวน 10 ข้ออาจไม่สามารถแสดงให้เห็นความสามารถในการกำกับอารมณ์ได้อย่างครบถ้วน ควรมีการประเมินด้วยแบบทดสอบอื่น ๆ เพิ่มเติมหากไม่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเสียประโยชน์จากกระบวนการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เพิ่มกลุ่มตัวอย่างหรือเพิ่มแบบทดสอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทย

2. การฝึกฝนอาจเป็นกุญแจสำคัญซึ่งจำเป็นต้องใช้ระยะเวลายาวนานกว่าช่วงเวลาที่วิจัย เพื่อให้ผลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีรวิทยา จึงควรศึกษา โดยให้โปรแกรมการฝึก ๓ นานกว่านี้ หรือศึกษาการฝึกฝนต่อเนื่อง

3. ควรมีการให้บริการควบคู่คือทั้งแบบออนไลน์และแบบพบหน้า และศึกษาผล

4. ควรเพิ่มแผนการชักซ้อมจิตใจ (Mental plan) เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงด้วย เพื่อประโยชน์ต่อนักกีฬาเอง

สรุปผลการวิจัย

แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ ฉบับภาษาไทย มีคุณภาพความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในระดับดี ด้านการปรับมุมมองใหม่มีคุณภาพระดับดี และด้านการเก็บกอดอารมณ์มีระดับยอมรับได้ ส่วนโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์ซึ่งบรรจุการสร้างสัมพันธภาพ การตั้งเป้าหมาย การประเมินความต้องการ การฝึกทักษะทางจิตใจไว้ มีคุณภาพเป็นที่น่าเชื่อถือต่อการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ผลการศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์โดยมีปฏิสัมพันธ์นั้น พบว่าส่งผลต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาเพียงบางตัวแปรระดับทุดิยภูมิเท่านั้น คือความดันโลหิตตัวบน อัตราการเต้นของหัวใจซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีการกำกับอารมณ์ทำให้ตนเองเครียดและกังวลน้อยลง ส่วนระดับคอร์ติซอลในน้ำลายที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มอาจเป็นผลมาจากความเครียดที่เพิ่มขึ้น หรือการที่กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิจดจ่อกับการต่อสู้หรือมีความแข็งแรงของร่างกายมากขึ้นก็ได้ เนื่องจากมีการศึกษาที่ระดับคอร์ติซอลในน้ำลายค่อนข้างหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม การแข่งขันจริงทั้งสองครั้งในวิจัยนี้อาจมีผลกระทบกับจิตใจนักกีฬาน้อยแตกต่างกันไป ทั้งในแง่ของความสำคัญของการแข่งขัน ความพร้อมทางกีฬา และความมั่นใจทางกีฬาของนักกีฬา รวมทั้งปัจจัยภายในตัวของนักกีฬา เช่น บุคลิกภาพ การฝึกฝนจิตใจก็สามารถส่งผลถึงทักษะการกำกับอารมณ์ของนักกีฬาด้วย ส่วนการประเมินด้านสรีรวิทยาหลายตัวแปรในสถานการณ์การแข่งขันจริงดังการศึกษานี้ก็มีการศึกษาค่อนข้างจำกัด เนื่องจากควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวได้น้อย หากมีการศึกษาก็มักศึกษาในสถานการณ์แข่งขันจำลอง แต่การศึกษานี้ได้ศึกษาครอบคลุมทั้งอารมณ์ผ่านการรายงานตนเองและผ่านระบบสรีรวิทยา นับเป็นข้อท้าทายใหญ่ของวิจัยนี้ แต่ก็แลกมากับการได้ประเมินจากสนามจริงในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งพยายามจะสะท้อนความเป็นจริงของสภาวะจิตใจของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่นออกมาให้ได้มากที่สุด อย่างน้อยที่สุดอาจสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์โดยนักจิตวิทยามีปฏิสัมพันธ์กับนักกีฬามีแนวโน้มส่งผลทางบวกกับนักกีฬา และแนะนำให้มีการศึกษาผลการให้ปรึกษาทางกีฬาในรูปแบบไฮบริด คือผสมผสานแบบพบหน้าและออนไลน์เข้าด้วยกัน โดยเพิ่มเวลาของการประเมินความต้องการและการฝึกฝนของนักกีฬา

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา. (2557). การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา. ลุคซ์ แอดเวอร์ไทซิง.

<https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791891>

กรมพลศึกษา. (2559). คู่มือฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดตามหลักสูตรมาตรฐานวิชาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

<https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791927>

ครองขวัญ วงศ์ภา. (2559). คุณลักษณะความสามารถสูงสุดทางการกีฬาของนักกีฬาประเภทต่อสู้: โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) [ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Srinakharinwirot University Central Library.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Exe_Sci/Krongkwan_W.pdf

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2540). สรีรวิทยาของมนุษย์ 2 (พิมพ์ครั้งที่ 3). สวัสดิการพิมพ์.

ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2559). ไม่มิโหแล้ว. อาฟเตอร์เวิลด์.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

ไทยรัฐออนไลน์. (2564, 31 กรกฎาคม). คนสำคัญ “น้องเทนนิส” โพสต์ขอบคุณ “อาจารย์ปลา” หลังคว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2020. <https://www.thairath.co.th/sport/worldsport/2154428>

ธิรดา ภาสะวณิช. (2561). การเปรียบเทียบกิจกรรมไฟฟ้าทางสมองระหว่างนักกอล์ฟที่มีประสบการณ์การจินตภาพสภาวะว่างเปล่ากับนักกอล์ฟที่ไม่มีประสบการณ์ กรณีศึกษา.

วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 10(2), 263-272. [https://he02.tci-](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/download/248677/169127)

[thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/download/248677/169127](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/download/248677/169127)

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2565). แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการพัฒนา มนุษย์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นันทกา สวัสดิพานิช, และ สุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2554). การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม: เทคนิคและประเด็นที่ต้องพิจารณา. วารสารสภาการพยาบาล, 26(1), 19-28.

<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJONC/article/view/2652/2033>

ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2565, 29 มิถุนายน). คู่มือการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ภาควิชาพยาธิวิทยาคลินิก: Cortisol.

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/manual/Project>

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2561). การวัดความดันโลหิตที่บ้านด้วยตนเอง. https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/620_49_1.pdf

ภูธราธรรม หัสตินทรัพย์เรศ. (2562). ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sport Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ]. กองส่งเสริมวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.

<http://www.tnsu.ac.th/web/web5/wittayanipon/2562/6.%20%e0%b8%a0%e0%b8%b9%e0%b8%98%e0%b8%b4%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%98%e0%b8%a3%e0%b8%93%e0%b9%8c%20%20%e0%b8%ab%e0%b8%b1%e0%b8%aa%e0%b8%94%e0%b8%b4%e0%b8%99%e0%b8%97%e0%b8%a3%e0%b9%8c%e0%b8%a2%e0%b9%80%e0%b8%a3%e0%b8%a8%202562.pdf>

มณฑิรา วิทยากิตติพงษ์. (2549). การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองในผู้ใหญ่: ความรู้พื้นฐานสำหรับพยาบาล. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 24(5), 445-452.

https://www.researchgate.net/publication/277208850_Adult_electroencephalography_basic_knowledge_for_nurses/fulltext/5594eab408ae21086d1ef902/Adult-electroencephalography-basic-knowledge-for-nurses.pdf

ยุทธการ ขาววรรณ. (2564). ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 13(1), 91-99. [https://he02.tci-](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/248340/168765)

[thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/248340/168765](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/248340/168765)

วรรณิ แกมเกต. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีรยุทธ ศรีทุมสุข, และ อรุณา ธรรมผล. (2563). การวัดความดันโลหิตที่บ้าน: บทบาทพยาบาลการจัดการควบคุมความดันโลหิตในกลุ่มบุคคลได้รับยาความดันโลหิตสูง. *วารสารทหารบก*, 21(1), 35-45. [https://he01.tci-](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/download/220472/164163/834807)

[thaijo.org/index.php/JRTAN/article/download/220472/164163/834807](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/download/220472/164163/834807)

ศาสตราวิทย์ วงศ์บุตรวิวัฒนา. (2560). สภาวะการคลื่นไหลในนักกีฬาไทย. *วารสารสังคมศาสตร์ นิติรัฐศาสตร์*, 1(2), 171-192.

ศิริรักษา น้อยผล, ฉัตรภมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ สุวีพร อนุศาสนนันท์. (2566).

ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเตะราวนกิกของนักกีฬาเทควันโดระดับเยาวชน.

วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 49(1), 277-286.

ศิริรัตน์ อุฬารัตินนท์. (2559). ลิลลี่ก็กลัว. ภาพพิมพ์.

สมาคมกีฬาเทควันโดแห่งประเทศไทย. (2562). กติกาการแข่งขันและคำอธิบาย. ม.ป.พ.

https://www.taekwondo-thai.com/assets/Rules_Kyorugi.pdf

สยาม ทองใบ, อุตร รัตนภักดิ์, และ บรรจบ ภิรมย์คำ. (2551). ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย. วิทยาศาสตร์การ

แพ่งแสน, 6(2), 94-98.

https://kukrdb.lib.ku.ac.th/journal/index.php?KAJ/search_detail/result/201962

สถฤทธิเดช สุขมงคล. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะคลื่นไหลดของนักกีฬาเทควันโดประเภท

ต่อสู้. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45(2), 221-231.

สุพัชริน เขมรัตน์. (2558). แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา. กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. <https://www.dpe.go.th/manual-files-401891791796>

แสงเดือน ยอดอัฒมณีวงศ์, และ พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์. (2564). จิตวิทยาการเรียนรู้และความจำ.

ใน ชุชัย สมितिไกร, พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์, อิศระ บุญญะฤทธิ์, และ แสงเดือน ยอดอัฒมณี

วงศ์ (บ.ก.), จิตวิทยาทั่วไป. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อภิวัฒน์ ปานทอง, อริญชย์ พรหมเทพ, นพรักษ์ แกสमान, วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์, และ จีรวัฒน์

สัทธรรม. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. วารสารบัณฑิตศึกษา,

14(64), 15-22. <https://so02.tci->

[thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/download/92773/72635/230586](https://so02.tci-thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/download/92773/72635/230586)

ภาษาอังกฤษ

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2017, June). *Delivery of child and adolescent psychiatry services through telepsychiatry.*

https://www.aacap.org/AACAP/Policy_Statements/2017/Delivery_of_Child_and_Adolescent_Psychiatry_Services_Through_Telepsychiatry.aspx

American Psychological Association. (2002). *Developing Adolescents: A reference for professionals.*

Anantavorawong, S., & Narkpongphun, A. (2018). The effects of a mindfulness therapy

- program on core symptoms of children with ADHD disorder. *International Journal of Child Development and Mental Health*, 6(2), 40-55.
- Andrade, C. (2015). The primary outcome measure and its importance in clinical trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 76(10), e1320-e1323.
<https://doi.org/10.4088/JCP.15f10377>
- Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of General Psychology*, 10(3), 229-240.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.3.229>
- Bagherpour, T., Hashim, H. A., Saha, S., & Ghosh, A. K. (2012, June). *Effects of progressive muscle relaxation and internal imagery on Competitive State Anxiety Inventory - 2R among taekwondo athletes* [Conference paper]. 2012 International Conference on Education and Management Innovation, Singapore.
<https://doi.org/10.13140/2.1.2184.4161>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Beames, J. R., O'Dean, S. M., Grisham, J. R., Moulds, M. L., & Denson, T. F. (2019). Anger regulation in interpersonal contexts: Anger experience, aggressive behavior, and cardiovascular reactivity. *Journal of social and personal relationships*, 36(5), 1441-1458. <https://doi.org/10.1177/0265407518819295>
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How does a sport psychological intervention help professional cyclists to cope with their mental health during the COVID-19 lockdown? *Frontiers in Psychology*, 12, Article 607152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, Article 149.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>

- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185-216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive behaviour therapy*, 46(2), 91-113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., De Rosas, M., Messina, G., Tessitore, A., & Cibelli, G. (2017). Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 96(28), e7272. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000007272>
- Capranica, L., Lupo, C., Cortis, C., Chiodo, S., Cibelli, G., & Tessitore, A. (2012). Salivary cortisol and alpha-amylase reactivity to taekwondo competition in children. *European Journal of Applied Physiology*, 112(2), 647-652. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2023-z>
- Chan, G. H. (2020). A comparative analysis of online, offline, and integrated counseling among hidden youth in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 114, Article 105042. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105042>
- Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., De Rosas, M., & Capranica, L. (2011). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 111-119. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01046.x>
- Christenfeld, N., Gerin, W., Linden, W., Sanders, M., Mathur, J., Deich, J. D., & Pickering, T. G. (1997). Social support effects on cardiovascular reactivity: Is a stranger as effective as a friend? *Psychosomatic Medicine*, 59(4), 388-398. <https://doi.org/10.1097/00006842-199707000-00009>
- Christodoulou, G., Salami, N., & Black, D. S. (2020). The utility of heart rate variability in mindfulness research. *Mindfulness*, 11(3), 554-570. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01296-3>
- Chu, D., Chen, L.-J., Lee, Y.-L., Hung, B.-L., Chou, K.-M., Sun, A.-C., & Fang, S.-H. (2018).

The correlation of brainwaves of Taekwondo athletes with training vis-à-vis competition performance - an explorative study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(1), 69-77.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1447205>

Cintineo, H. P., & Arent, S. M. (2019). Anticipatory salivary cortisol and state anxiety before competition predict match outcome in division I collegiate wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(11), 2905-2908.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003376>

Crewther, B., Keogh, J., Cronin, J., & Cook, C. (2006). Possible stimuli for strength and power adaptation: Acute hormonal responses. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(3), 215-238. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636030-00004>

Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355-391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>

Dowling, M., & Rickwood, D. J. (2014). Experiences of counsellors providing online chat counselling to young people. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24(2), 183-196. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.28>

Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>

Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781483332222>

Fantini-Hauwel, C., Batsel , E., Gois, C., & Noel, X. (2020). Emotion regulation difficulties are not always associated with negative outcomes on women: The buffer effect of HRV. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 697.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00697>

Fifer, A., Henschen, K., Gould, D., & Ravizza, K. (2008). What works when working with Athletes. *The Sport Psychologist*, 22(3), 356-377.

<https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.356>

- Finkenber, M. E., DiNucci, J. M., McCune, E. D., & McCune, S. L. (1992). Analysis of the effect of competitive trait anxiety on performance in Taekwondo competition. *Perceptual and Motor Skills*, 75(1), 239-243. <https://doi.org/10.2466/PMS.75.4.239-243>
- Fontana, A., & McLaughlin, M. (1998). Coping and appraisal of daily stressors predict heart rate and blood pressure levels in young women. *Behavioral Medicine*, 24(1), 5-16. <https://doi.org/10.1080/08964289809596376>
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120-128. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H., & Hölzle, P. (2020). Depression, dependence and prices of the COVID-19-Crisis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 99. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.068>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Holland, M. J., Cooley, S. J., & Cumming, J. (2017). Understanding and assessing young athletes' psychological needs. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 43-54). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-5>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>

- Hozawa, A., Ohkubo, T., Kikuya, M., Ugajin, T., Yamaguchi, J., Asayama, K., Metoki, H., Ohmori, K., Hoshi, H., Hashimoto, J., Satoh, H., Tsuji, I., & Imai, Y. (2004). Prognostic value of home heart rate for cardiovascular mortality in the general population: The Ohasama study. *American Journal of Hypertension*, 17(11 Pt 1), 1005-1010. <https://doi.org/10.1016/j.amjhyper.2004.06.019>
- Hurley, O. A. (2021). Sport cyberpsychology in action during the COVID-19 pandemic (opportunities, challenges, and future possibilities): A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 621283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621283>
- Kelman, E., & Wheeler, S. (2015). Cognitive Behaviour Therapy with children who stutter. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 193, 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.256>
- Kiema, H., Rantanen, A., Laukka, S., Siipo, A., & Soini, H. (2014). The connection between skilled counseling and client's heart rate variability. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 802-807. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.452>
- Kim, K., Kim, S. H., & Kim, S. (2022). Psychometric properties of the Korean version of the Emotion Regulation Questionnaire (K-ERQ) in a clinical sample. *Psychiatry Investigation*, 19(2), 125-134. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0269>
- Kubiak, J., Rother, S., & Egloff, B. (2019). Keep your cool and win the game: Emotion regulation and performance in table tennis. *Journal of Personality*, 87(5), 996-1008. <https://doi.org/10.1111/jopy.12451>
- Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 468-475. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.007>
- Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., Van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., Ha, T., Evers, C., & Engels, R. C. M. E. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of early adolescence*, 33(2), 184-200. <https://doi.org/10.1177/0272431611432712>
- Lautenbach, F., & Lobinger, B. H. (2018). Cortisol predicts performance during

- competition: Preliminary results of a field study with elite adolescent Taekwondo athletes. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 43(4), 275-280.
<https://doi.org/10.1007/s10484-018-9406-4>
- Li-xia, C., Ya-nan, L., Li, L., & Sheng, T. (2010, August). *Relationship variables in online versus face-to-face counseling* [Conference paper]. 2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society, Beijing, China. <https://doi.org/10.1109/SWS.2010.5607476>
- Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo olympian. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), 235-245.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0161>
- Lopes, J. S. S., de M. Neto, A. M., Goncalves, L. C. O., Alves, P. R. L., & Andrade, C. M. B. (2022). Dynamics of cortisol and testosterone in acute response to a simulated Brazilian jiu-jitsu competition practiced by athletes with disabilities: Multiple case study. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(2), 48-55. <https://doi.org/10.14589/ido.22.2.6>
- Ma, Y., She, Z., Siu, A. F.-Y., Zeng, X., & Liu, X. (2018). Effectiveness of online mindfulness-based interventions on psychological distress and the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2090.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02090>
- Mather, M., & Thayer, J. F. (2018). How heart rate variability affects emotion regulation brain networks. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 98-104.
<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.017>
- May, R. W., Seibert, G. S., Sanchez-Gonzalez, M. A., & Fincham, F. D. (2019). Self-regulatory biofeedback training: An intervention to reduce school burnout and improve cardiac functioning in college students. *Stress : The International Journal on the Biology of Stress*, 22(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1501021>
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Zadeh, A. M., & Sánchez, J. C. J. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 147-148.

<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>

- Mendoza, G., Clemente-Suárez, V. J., Alvero-Cruz, J. R., Rivilla, I., García-Romero, J., Fernández-Navas, M., Albornoz-Gil, M. C., & Jiménez, M. (2021). The role of experience, perceived match importance, and anxiety on cortisol response in an official esports competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), Article 2893. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062893qw>
- Miller, M. (2019). Emotional rescue: The heart-brain connection. *Cerebrum : The Dana Forum on Brain Science* 2019.
- Monfared, S. S., Lebeau, J.-C., Mason, J., Cho, S. K., Basevitch, I., Perry, I., Baur, D. A., & Tenenbaum, G. (2021). A bio-physio-psychological investigation of athletes' burnout. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 189-198. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1715911>
- Murison, R. (2016). Chapter 2 - The Neurobiology of Stress. In M. al'Absi & M. A. Flaten (Eds.), *Neuroscience of pain, stress, and emotion : Psychological and clinical implications* (pp. 29-49). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800538-5.00002-9>
- Nelson, E.-L., Barnard, M., & Cain, S. (2003). Treating childhood depression over videoconferencing. *Telemedicine journal and e-health : the official journal of the American Telemedicine Association*, 9(1), 49-55. <https://doi.org/10.1089/153056203763317648>
- Onyedibe, M. C. C., Ibeagha, P. N., & Onyishi, I. E. (2020). Distress tolerance moderates the relationship between anger experience and elevated blood pressure. *South African journal of psychology*, 50(1), 39-53. <https://doi.org/10.1177/0081246319832540>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020302>
- Ponte Márquez, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., Soler-Ribaudi, J., Roca-Cusachs Coll, A., & Arroyo-Díaz, J. A.

- (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 33(3), 237-247. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>
- Richardson, C. M. E., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 110-118. <https://doi.org/10.1037/a0034446>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269-272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1754616>
- Seo, S. H., & Lee, J.-T. (2010). Stress and EEG. In M. Crisan (Ed.), *Convergence and hybrid information technologies* (Vol. 413-426). InTech. <https://doi.org/10.5772/9651>
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235-1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>
- Singh, N., Moneghetti, K. J., Christle, J. W., Hadley, D., Froelicher, V., & Plews, D. (2018). Heart rate variability: An old metric with new meaning in the era of using mhealth technologies for health and exercise training guidance. Part two: Prognosis and training. *Arrhythmia & Electrophysiology Review*, 7(4), 247-255. <https://doi.org/10.15420/aer.2018.30.2>
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F., & Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2018.78905>

- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklíček, I., Riper, H., Keyzer, J., & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37(3), 319-328.
<https://doi.org/10.1017/S0033291706008944>
- Storch, E. A., Caporino, N. E., Morgan, J. R., Lewin, A. B., Rojas, A., Brauer, L., Larson, M. J., & Murphy, T. K. (2011). Preliminary investigation of web-camera delivered cognitive-behavioral therapy for youth with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 189(3), 407-412.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.05.047>
- Tharion, E., Samuel, P., Rajalakshmi, R., Gnanasenthil, G., & Subramanian, R. K. (2012). Influence of deep breathing exercise on spontaneous respiratory rate and heart rate variability: A randomised controlled trial in healthy subjects. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 56(1), 80-87.
- Tomitani, N., Kanegae, H., & Kario, K. (2023). The effect of psychological stress and physical activity on ambulatory blood pressure variability detected by a multisensor ambulatory blood pressure monitoring device. *Hypertension Research : Official Journal of the Japanese Society of Hypertension*, 46(4), 916-921.
<https://doi.org/10.1038/s41440-022-01123-8>
- Uchino, B. N., & Garvey, T. S. (1997). The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 15-27. <https://doi.org/10.1023/a:1025583012283>
- Wadey, R., & Hanton, S. (2008). Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: Perceived underlying mechanisms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 363-373. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599500>
- Waite, L., Stanley, C., Zuleger, B., & Shadle, A. (2022). Evaluating sport psychology service delivery for elite USA track and field athletes: Findings and recommendations. *The Sport Psychologist*, 36(1), 47-60.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0069>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th

- ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Neff, R., & Jurica, B. (2012). Online mental training: Making it available for the masses. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(3), 182-192.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2012.656833>
- Weinberg, R. S., Seabourne, T., G., & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(3), 228-238. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.3.228>
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2014). *The sport imagery ability questionnaire manual*. The University of Birmingham.
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal States in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>
- World Health Organization. (2020, April 14). *Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: Interim guidance*. <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-sports-federations-sports-event-organizers-when-planning-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance>
- Yang, J., Tong, J., Meng, F., Feng, Q., Ma, H., Shi, C., Yuan, J., Yang, S., Liu, L., Xu, L., Xi, Y., Li, W., Rohlf, H., Zhao, X., & Kang, C. (2020). Characteristics and challenges of psychological first aid in China during the COVID-19 outbreak. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 113-114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.075>
- Zysberg, L., & Raz, S. (2019). Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence. *Personality and Individual Differences*, 139, 202-207. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.027>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการแปลแบบสอบถามการกำกับอารมณ์ฉบับภาษาไทย

1. อ. ดร.แสงเดือน ยอดฉัตรมณีวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ
นักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมยกน้ำหนักทีมชาติไทย
2. อ.ธันวิทย์ ชาวคำเขตต์ อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาอังกฤษ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อ.ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ นักจิตวิทยาการกีฬา

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษาทางกีฬาแบบออนไลน์

1. ผศ. ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
และสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และนักจิตวิทยา
การกีฬาประจำทีมเทควันโดทีมชาติไทย
2. ผศ. ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัตน์สุนนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค กทท.
ภาค 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาของ
การกีฬาแห่งประเทศไทย
4. ดร.ดลหทัย ทองตะนูนาม นักจิตวิทยาการกีฬา Sports Mind
5. ดร.จตุพล ยอดฉัตรมณีวงศ์ อาจารย์พิเศษคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเทควันโด
และอดีตนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย
เหรียญเงินเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ประเทศไทย



ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 151/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการให้คำปรึกษาทางไกลออนไลน์แบบมีปฏิสัมพันธ์และไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัวแปรทาง สรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ตระณี จันทร์หัตถ์

สังกัด: คณะพลศึกษา

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณงา เอี่ยมจิรกูล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-151/2564

วันที่ให้การรับรอง : 05/04/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 05/04/2565

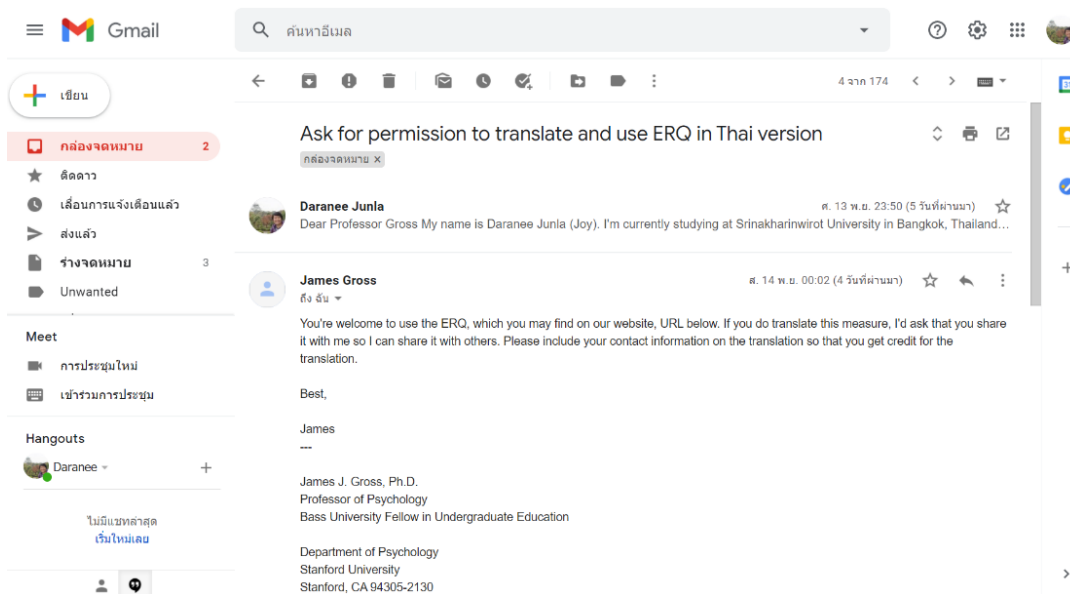


ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์

ผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้แปลและใช้แบบสอบถามจากผู้สร้างแบบสอบถามทางอีเมล



Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Gross & John

9/03

The Emotion Regulation Questionnaire is designed to assess individual differences in the habitual use of two emotion regulation strategies: cognitive reappraisal and expressive suppression.

Citation

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Instructions and Items

We would like to ask you some questions about your emotional life, in particular, how you control (that is, regulate and manage) your emotions. The questions below involve two distinct aspects of your emotional life. One is your emotional experience, or what you feel like inside. The other is your emotional expression, or how you show your emotions in the way you talk, gesture, or behave. Although some of the following questions may seem similar to one another, they differ in important ways. For each item, please answer using the following scale:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
strongly neutral strongly
disagree agree

1. ____ When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.
2. ____ I keep my emotions to myself.
3. ____ When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.
4. ____ When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.
5. ____ When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.
6. ____ I control my emotions by not expressing them.
7. ____ When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.
8. ____ I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.
9. ____ When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.
10. ____ When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation.

Note

Do not change item order, as items 1 and 3 at the beginning of the questionnaire define the terms "positive emotion" and "negative emotion".

Scoring (no reversals)

Reappraisal Items: 1, 3, 5, 7, 8, 10; Suppression Items: 2, 4, 6, 9.

2. เครื่องวัดความดันโลหิต ยี่ห้อ Omron



3. ชุดตรวจคอรัติซอลในน้ำลาย ยี่ห้อ Salimetrics ®

3.1 อุปกรณ์ในชุดตรวจ Salimetrics®



- หลอดเก็บตัวอย่างน้ำลาย (Cryovials)
- หลอด SCA (หลอดช่วยเก็บตัวอย่างน้ำลาย) (Saliva Collection Aid: SCA)
- ป้ายระบุตัวตน (labels)

3.2 คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย : ข้อควรระวังในการใช้ชุดเก็บส่งตรวจ

- ไม่ใช้อุปกรณ์ซ้ำ ใช้ได้ครั้งเดียวเท่านั้น
- ไม่ควรใช้ชุดตรวจนี้ในเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี/ ไม่ใช้โดยไม่ได้รับการดูแลจากผู้ใหญ่
- ไม่ใช้อุปกรณ์ที่ขาด เสียหายหรือไม่สมบูรณ์
- ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ทั้งก่อนใช้ชุดตรวจและหลังใช้ชุดตรวจ

3.3 การทิ้งขยะจากการเก็บส่งตรวจ

- ใส่หลอด SCA และซองที่ใช้แล้วลงในถุงขยะติดเชื้อ (สีแดง) ที่เตรียมให้ พร้อมเขียนที่ถุงว่า “ขยะติดเชื้อ”

- หากบริเวณที่ท่านอยู่มีถังขยะติดเชื้อ ให้ทิ้งที่ถังขยะติดเชื้อ หากไม่มีถังขยะติดเชื้อสามารถทิ้งในขยะทั่วไปได้ โดยต้องระบุที่ถุงว่าเป็น “ขยะติดเชื้อ”

3.4 การจัดเก็บหลอดเก็บตัวอย่างน้ำลาย

- เก็บหลอดตัวอย่างน้ำลายใส่ตู้เย็นที่ช่องแช่แข็ง (freeze) ทันที หากไม่มีช่องแช่แข็งขอให้จัดเก็บที่อุณหภูมิตู้เย็นที่ 4 องศาเซลเซียส และนำเข้าช่องแช่แข็งโดยเร็วที่สุด (ภายใน 2 ชั่วโมง)

3.5 เอกสารประกอบสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในการจัดเก็บตัวอย่างน้ำลาย

ครั้งที่

รหัส

วันที่เก็บ.....

เวลาที่เก็บ

หมายเหตุ :

เก็บตรงเวลา // แซ่ตู้เย็นทันที

ข้อควรระวังในการเก็บ

ไม่มีแผลในปาก ที่มีเลือดออก

งดทำฟันมาก่อน 24 ชั่วโมง

งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 12 ชั่วโมง

งดแปรงฟันก่อนเก็บ 1 ชั่วโมง

งดทานอาหารหลักก่อน 1 ชั่วโมง

หลีกเลี่ยงอาหาร/เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล /กรด / คาเฟอีน

กลั้วปากด้วยน้ำสะอาดก่อนเก็บ 10 นาที

วิธีการเก็บน้ำลาย



1. ฉีกซองหลอด SCA



2. เปิดฝาหลอดเก็บ นำหลอด SCA ต่อเข้ากับหลอดเก็บ กดให้แน่น



3. อมน้ำลายใต้ลิ้นสักครู่ แล้วก้มหน้าลง ปล่อยให้น้ำลายไหลเข้า หลอดเก็บจน 1.5 ml. เต็ม



4. ดึง หลอด SCA ทั้ง ปิดฝาหลอดเก็บให้แน่น นำเก็บไว้ในตู้เย็น

4. เครื่องวัดสัญญาณคลื่นสมอง BrainLink: Mind Asset



5. โปรแกรมการให้คำปรึกษาทางกีฬาออนไลน์เรื่องการกำกับอารมณ์

ตาราง 15 โครงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์แบบออนไลน์

สัปดาห์	หัวข้อ	Technique	Phase	Non-interaction program (mins)
1	การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งเป้าหมาย และการฝึกทักษะทางจิตใจ	Counseling & PST	Rapport and Education	10
2	การกำกับอารมณ์	Counseling	Education	5
2-4	การฝึกหายใจ เพื่อผ่อนคลาย	PST	Education, Acquisition, Practice	10
5-6	การจินตภาพ	PST	Education, Acquisition, Practice	10
7	การปรับมุมมองใหม่	Counseling	Education, Acquisition, Practice	10
8	การบูรณาการเทคนิค	Counseling & PST	Practice	10

ตาราง 16 การให้คำปรึกษาเรื่องการทำบอดอนไลน์ สัปดาห์ที่ 1

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การสร้างสัมพันธภาพ และการตั้งเป้าหมาย (Building rapport and goal-setting)	เพื่อสร้างความไว้วางใจ ทราบความต้องการของนักกีฬา แรงจูงใจของนักกีฬาและตั้งเป้าหมายระยะสั้น ของการให้คำปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำความรู้จักเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับนักกีฬา สอบถามที่มา ประวัติการเล่นกีฬา เรื่องที่นักกีฬาสนใจ 2. สอบถาม สังเกตและระบุนแรงจูงใจในการเล่นกีฬา 3. สอบถามทัศนคติเกี่ยวกับจิตใจในการเล่นกีฬาและความต้องการของนักกีฬา 4. อภิปรายเรื่องความสำคัญของที่ตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬา 5. บันทึกเป้าหมายของตนเองในสมุดบันทึก (logbook) และบอกว่าครั้งต่อไปจะเป็นการพูดคุยถึงทักษะทางจิตใจที่มีส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย
พฤหัสบดี	การฝึกทักษะทางจิตใจ (Psychological Skills Training: PST)	เพื่อสร้างความไว้วางใจ ชวนนักกีฬาฝึกสังเกตอารมณ์ และรับรู้ความสำคัญของการฝึก PST	<ol style="list-style-type: none"> 1. สอบถามเรื่องทั่วไป โดยเริ่มพูดคุยจากเรื่องของนักกีฬา ใช้คำถามชวนสอบถามอารมณ์ ความรู้สึกของนักกีฬา 2. ทบทวนเรื่องเป้าหมายและชวมนักกีฬาเล่าประสบการณ์เรื่องอารมณ์ที่ส่งผลถึงการซ้อมและการแข่งขัน 3. อภิปรายความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา 4. เป็ไดโกล่าให้อภิปรายและเชื่อมโยงการฝึกทักษะทางจิตใจเข้ากับเป้าหมายของนักกีฬา 5. แนะนำการบันทึกอารมณ์ โดยมีการบ้านเป็นการบันทึกอารมณ์และความเข้มข้นของอารมณ์ (การบ้าน: สังเกตและบันทึกอารมณ์พร้อมระดับ โดย 1 คือไม่รู้สึกเลย-7 คือรู้สึกอย่างมาก วันละ 1 ครั้ง)

ตาราง 17 การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับการอารมณ์แบบอัตโนมัติ สัปดาห์ที่ 2

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การกำกับการอารมณ์ และการฝึกหายใจ และการฝึกหายใจ (Emotion regulation and Breathing Relaxation)	เพื่อสร้างสัมพันธภาพและเข้าใจ วงจรความคิดและการกำกับการอารมณ์รวมถึงเข้าใจและได้ฝึก การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย	1. พูดคุยเรื่องบันทึกอารมณ์ในสมุดบันทึกและเรื่องราวทั่วไปของนักกีฬา 2. อภิปรายเรื่องวงจรความคิด (Cognitive model) และการกำกับการอารมณ์ (Emotion regulation) โดยใช้ข้อมูลจากอารมณ์และสถานการณ์ที่นักกีฬาเจอ เพื่อให้เข้าใจง่าย 3. แนะนำเทคนิคที่จะฝึกเพื่อกำกับการอารมณ์โดยเชื่อมโยงกับความต้องการ เริ่มจาก การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย (Breathing relaxation) เริ่มจากการหายใจเข้าลึก ๆ-ออกช้า ๆ พร้อมกับฝึกสังเกตร่างกาย 4. แนะนำการบันทึกอารมณ์และความเข้มข้นของอารมณ์และชวนให้ฝึกบันทึกการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย (การบ้านคือ ฝึกวันละ 1 รอบ ๆ ละ 5 นาที)
พฤหัสบดี	การฝึกหายใจเพื่อ การผ่อนคลาย (Breathing Relaxation)	เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ ทบทวนเป้าหมาย รวมทั้ง ทดลองฝึกทักษะหายใจเพื่อผ่อนคลาย	1. พูดคุยเรื่องอารมณ์และการฝึกหายใจ เพื่อทราบปัญหาหรืออุปสรรค 2. ฝึกหายใจเข้าลึก หายใจออกช้า โดยฝึกครบละ 5 นาที ทำทั้งหมด 3 รอบ มีการประเมินอารมณ์และ ความรู้สึกของร่างกายก่อนและหลังทำ (บอกเป็นระดับ 1-7 ซึ่ง 1 คือดีมาก และ 7 คือผ่อนคลายมาก) 3. อภิปรายเรื่องระดับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงและสังเกตร่างกาย 4. การบ้านบันทึกการกำกับการอารมณ์ ความเข้มข้นของอารมณ์ และบันทึกการฝึกและระดับความตึงของร่างกาย (การบ้าน: ฝึกวันละ 3 รอบ ๆ ละ 5 นาที และชวนให้บันทึก)

ตาราง 18 การให้คำปรึกษาเรื่องการทำอารมณ์แบบอดนไลน์ สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การฝึกหายใจ และ การสังเกตความคิด	เพื่อคงสัมพันธภาพ	1. พูดคุยเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวันของนักกีฬา ส่วนสังเกตอารมณ์และการบ้านที่ไปลองทำ
	การสังเกตความคิด (Breathing Exercise and cognitive monitoring)	สำรวจความต้องการการเรียนรู้ และฝึกทักษะ	2. ให้นักกีฬาทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่พึงพอใจ 3. ฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย บันทึกรู้สึกของร่างกาย (แยกส่วนที่รู้สึก) โดยใช้ระดับ 1-7 4. ให้นักกีฬาทบทวน ความรู้สึกในร่างกาย ความคิดหลังฝึก ส่วนความคิดขอให้อธิบายเป็นภาพ 5. บันทึกการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายและบันทึกสิ่งที่คิดเป็นภาพหลังการฝึก (การบ้านคือ ฝึกวันละ 3 รอบ ๆ ละ 5 นาที แล้วบันทึก)
พฤหัสบดี	การฝึกหายใจ และ การสังเกตความคิด	เพื่อฝึกการเรียนรู้เท่าทัน ฝึกทักษะ และเตรียมพร้อมสำหรับทักษะใหม่	1. พูดคุยเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวันของนักกีฬา ส่วนสังเกตอารมณ์และการบ้านที่ไปลองทำ 2. เชื่อมโยงสถานการณ์ที่ลองฝึกไปเป็นครั้งก่อน และสังเกตความ คิด เชื่อมโยงความคิดกับอารมณ์ และร่างกาย 3. ให้นักกีฬาทบทวน ความรู้สึกในร่างกาย ความคิดหลังฝึก ส่วนความคิดขอให้อธิบายเป็นภาพ 4. บันทึกการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายและบันทึกสิ่งที่คิดเป็นภาพหลังการฝึก (การบ้านคือ ฝึกวันละ 3 รอบ ๆ ละ 5 นาที)

ตาราง 19 การให้คำปรึกษาเรื่องการกำกับการดูแลแบบประคับประคองในเด็กระดับต้น

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การจินตภาพ (Imagery)	เพื่อฝึกสังเกตอารมณ์ รู้จักเทคนิคจินตภาพและฝึกฝน	<ol style="list-style-type: none"> 1. พูดคุยเรื่องบันทึกการฝึกหายใจและสิ่งที่คิดเมื่อฝึกหายใจจบแล้ว 2. แนะนำและอธิบายเทคนิคจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย ฝึกฝนโดยเริ่มถึงสถานที่ที่ตนเองชอบและผ่อนคลาย ว่าเป็นอย่างไร เห็นอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ได้กลิ่นอะไรบ้าง อุณหภูมิเป็นอย่างไร สัมผัสได้ถึงอะไรบ้าง ค่อย ๆ ให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและจินตนาการ 3. การบ้านคือ ฝึกจินตภาพครั้งละ 3 นาที วันละ 1 ครั้ง และฝึกหายใจครั้งละ 5 นาที วันละ 2 ครั้ง พร้อมบันทึก
พฤหัสบดี	การจินตภาพ (Imagery)	เพื่อประเมินทักษะและทราบปัญหาของนักกีฬาและฝึกฝนทักษะ	<ol style="list-style-type: none"> 1. พูดคุยเรื่องทั่วไปของนักกีฬา และสอบถามเรื่องบันทึกการจินตภาพเพื่อประเมินทักษะ ปัญหาหรืออุปสรรคและอารมณ์ 2. ส่งเสริมสิ่งที่นักกีฬาฝึกฝน โดยเฉพาะเมื่อได้ลงฝึกไม่ว่าจะบันทึกกี่ครั้งก็ตาม พร้อมกับชวนนักกีฬาทบทวนสิ่งที่ได้ฝึกไปแล้ว 3. ฝึกฝนโดยให้ฝึกถึงสถานที่ที่ตนเองชอบและผ่อนคลาย ว่าเป็นอย่างไร เห็นอะไรบ้าง ได้ยินอะไรบ้าง ได้กลิ่นอะไรบ้าง อุณหภูมิเป็นอย่างไร สัมผัสได้ถึงอะไรบ้าง ค่อย ๆ ให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและจินตนาการ
			<ol style="list-style-type: none"> 4. การบ้าน ฝึกจินตภาพครั้งละ 3 นาที วันละ 1 ครั้ง และฝึกหายใจครั้งละ 5 นาที วันละ 2 ครั้ง พร้อมบันทึก

ตาราง 20 การให้คำปรึกษาเรื่องการทำบารอมมิเตอร์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 6

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์และ พฤหัสบดี	การเงินตภาพ (Imagery)	เพื่อฝึกทักษะจินตภาพเพื่อ ความมั่นใจ และสังเกตอารมณ์	1. พูดคุยเรื่องบันทึกการเงินตภาพ เพื่อประเมินทักษะ บัญหาและอุปสรรคในการฝึก 2. แนะนำและอธิบายเทคนิคจินตภาพเพื่อความมั่นใจ โดยใช้หลัก PETTLAP เพื่อให้การคิดชัดเจน ที่สุด องค์ประกอบที่สำคัญคือ ลักษณะทางกายภาพเป็นอย่างไร สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร สิ่งที่ทำอยู่ เป็นอย่างไร เป็นเวลาช่วงใดและคิดนานเท่าที่ตรงทำจริง ได้เรียนรู้อะไรในช่วงเวลานั้น มีอารมณ์ เป็นอย่างไร และมุมมองที่มองภาพนั้นเป็นคนทำเองหรือเป็นผู้สังเกตการณ์ ซึ่งต้องพิจารณาว่าร่วมกับ ทักษะของนักกีฬาเป็นรายบุคคล
			3. การบ้านคือ ฝึกจินตภาพครั้งละ 3 นาที วันละ 3 ครั้งและฝึกหายใจครั้งละ 5 นาที วันละ 2 ครั้ง พร้อมบันทึก

ตาราง 21 การให้คำปรึกษาเรื่องการทำอารมณ์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 7

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การรับมุมมองใหม่ เพื่อทบทวนการฝึกที่ที่ผ่านมา (Cognitive Reappraisal)	ส่งเสริมการสะท้อนคิดและรู้จักที่มาของอารมณ์รวมทั้งการกำกับอารมณ์	1. พูดคุยการฝึกทักษะทางจิตใจที่ผ่านมา ให้ความรู้ว่าเป็นทักษะที่เราฝึกในด้านร่างกายและการจินตภาพ 2. อภิปรายเรื่องวงจรความคิด (Cognitive model) และการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) อ้างอิงจากสัปดาห์ที่ 2 ว่ามีอีกหนึ่งวิธี คือการปรับเปลี่ยนการคิด และฝึกการคิดมุมมองใหม่ ให้ได้หลายมุมมองมากที่สุด 3. การบ้าน บันทึกอารมณ์ ความคิดและเพิ่มความคิดใหม่ 1 สถานการณ์ ควบคู่กับการฝึกหายใจ เพื่อผ่อนคลายหรือจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย หรือจินตภาพเพื่อความสำเร็จ ครึ่งละ 5 นาที วันละ 2 รอบ พร้อมบันทึกการฝึก (บันทึกที่เลือกฝึกอันใดอันหนึ่ง)
พฤหัสบดี	การรับมุมมองใหม่ เพื่อฝึกฝนการกำกับอารมณ์โดย (Cognitive Reappraisal)	การรับมุมมองจิตใจ เรื่องการฝึกทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาเลือก	1. พูดคุยการฝึกปรับมุมมองและการฝึกทักษะทางจิตใจ 2. อภิปรายเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการฝึกปรับเปลี่ยนการคิด ตอบข้อซักถาม และอภิปรายเรื่องการฝึกทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาเลือก 3. การบ้าน บันทึกอารมณ์ ความคิดและเพิ่มความคิดใหม่ 1 สถานการณ์ ควบคู่กับการฝึกหายใจ เพื่อผ่อนคลายหรือจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย หรือจินตภาพเพื่อความสำเร็จ ครึ่งละ 5 นาที วันละ 2 รอบ พร้อมบันทึกการฝึก (บันทึกที่เลือกฝึกอันใดอันหนึ่ง)

ตาราง 22 การให้คำปรึกษาเรื่องการทำบารอมมิเตอร์แบบออนไลน์ สัปดาห์ที่ 8

วัน	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กระบวนการ
จันทร์	การบูรณาการ เทคนิค	เพื่อส่งเสริมการสะท้อนคิด ฝึกทักษะที่ถนัดและกระตุ้น การฝึกอย่างสม่ำเสมอ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชวนให้นักกีฬาพบทวนการฝึกทั้ง 3 เทคนิค อภิปรายข้อดี ข้อเสียที่ได้จากการฝึก และประเมินตนเองว่าถนัดใช้ทักษะใด อย่างไร 2. ส่งเสริมส่วนที่นักกีฬาทำได้ และตอบคำถาม ข้อสงสัยของนักกีฬาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และเทคนิค 3. การบ้าน : บันทึกอารมณ์ ความคิดและเพิ่มความถี่ใหม่ 1 สถานการณ์ ควบคู่กับการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย หรือจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย หรือจินตภาพเพื่อความสำเร็จ (นักกีฬาเลือกฝึกอันใดอันหนึ่ง) ครั้งละ 5 นาที วันละ 2 รอบ พร้อมบันทึกการฝึก
พฤหัสบดี	การบูรณาการ เทคนิค	เพื่อส่งเสริมการสะท้อนคิดและ สะท้อนอารมณ์ เพิ่มทัศนคติ ทางบวกให้กับการฝึกฝน การกำกับอารมณ์และ สิ้นสุดโปรแกรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. พบทวนการฝึกจากบันทึกที่ผ่านมา อภิปราย บรรยายความรู้สึกของตนเองและการฝึก 2. เขียนบันทึกขอบคุณตนเอง 3. สรุปเทคนิคที่ได้และนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ดรณี จันทร์ห่อ
วัน เดือน ปี เกิด	10 มิถุนายน 2529
สถานที่เกิด	ลำพูน
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2552 วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 1 จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2561 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

