



ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความ
ยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

THE EFFECT OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP COUNSELING
ON RESILIENCE AMONG PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ปฏิพล บุญเชื้อ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความ
ยึดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP COUNSELING
ON RESILIENCE AMONG PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS



PATIPOL BOONSUE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความ
ยึดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ของ

ปฏิพล บุญเชื้อ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล) (รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
ผู้วิจัย	ปวิพล บุญเชื้อ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการวัดก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่สมัครใจเข้าร่วมและต้องการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่าย เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มระยะเวลาดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติของสโมสร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ และแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test และ One-way repeated-measure ANOVA ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจหลังได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่ทำการศึกษามีต่อความยืดหยุ่นทางใจส่งผลเชิงบวกต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการฝึกซ้อมแบบกลุ่มสำหรับบุคลากรด้านการกีฬา เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางใจสู่การเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไป

คำสำคัญ : ความยืดหยุ่นทางใจ, โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม, นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

Title	THE EFFECT OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AMONG PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS
Author	PATIPOL BOONSUE
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assoc. Prof. Dr. Sittipong Wattananonsakul

This quasi-experimental research investigates the impact of mindfulness-acceptance-commitment group counseling on resilience among professional football players. The population consisted of 30 professional football players, who were eager to enhance their resilience, and participated in the study. Employing a pre-test and post-test design, the participants were randomly assigned to either an experimental or control group, each comprised of 15 individuals. The experimental group underwent a 10-session counseling program focusing on mindfulness, acceptance, and commitment training for resilience with the researcher, and each session lasted 60 minutes. The control group participated in regular activities from football club. The data collection instruments included the mindfulness-acceptance-commitment group counseling and the resilience scale. Data analysis involved t-tests and a One-Way Repeated-Measure ANOVA. The findings indicated that the experimental group demonstrated a significantly higher mean score of resilience post-intervention compared to pre-intervention, as well as a higher mean score than the control group, both at a significance level of .05. These results highlighted the positive impact of the mindfulness-acceptance-commitment group counseling on enhancing resilience, suggesting its potential as a valuable resource in sports counseling for fostering success in achieving athletic excellence.

Keyword : Resilience, Group counseling, Professional football players

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล ผู้ให้คำแนะนำและสนับสนุนในทุกขั้นตอนของงานวิจัย เปรียบเสมือนหัวเรือสำคัญในการขับเคลื่อน ทั้งด้านการดำเนินการวิจัยและด้านกำลังใจ อาจารย์ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ในการตรวจสอบและเติมเต็มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงผู้วิจัยรู้สึกปลื้มปิติเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงด้วยใจจริง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อูสา สุทธิสาคร ประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว สำหรับความกรุณาในการให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร. สันติภาพ นันทะสาร ในความกรุณาเสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2567 สำหรับการเข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยในงานประชุม The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2024 (ACP2024) ประเทศญี่ปุ่น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณโค้ช ผู้จัดการทีม ทีมงาน และนักกีฬาฟุตบอล สำหรับโอกาสในการเข้าไปการเก็บข้อมูลและการสนับสนุนเรื่องสถานที่

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ทุกท่าน ที่ได้คอยช่วยเหลือ แบ่งปัน เป็นกำลังใจเติมพลังซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบริษัทการเงินประเทศสิงคโปร์ที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความช่วยเหลือจากหัวหน้างานชาวฮ่องกง และเพื่อนร่วมงานชาวไทยและชาวสิงคโปร์

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัว รวมไปถึงคุณนต. และคุณสพ. ที่เป็นแรงผลักดัน ให้ความสนับสนุน และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยตั้งแต่วันแรกของเส้นทางการศึกษาจนถึงวันที่ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วง สิ้นสุดการเดินทาง “ช่างเป็นเรื่องที่น่าเหลือเชื่อจริง ๆ”

ปฏิพล บุญชื่อ

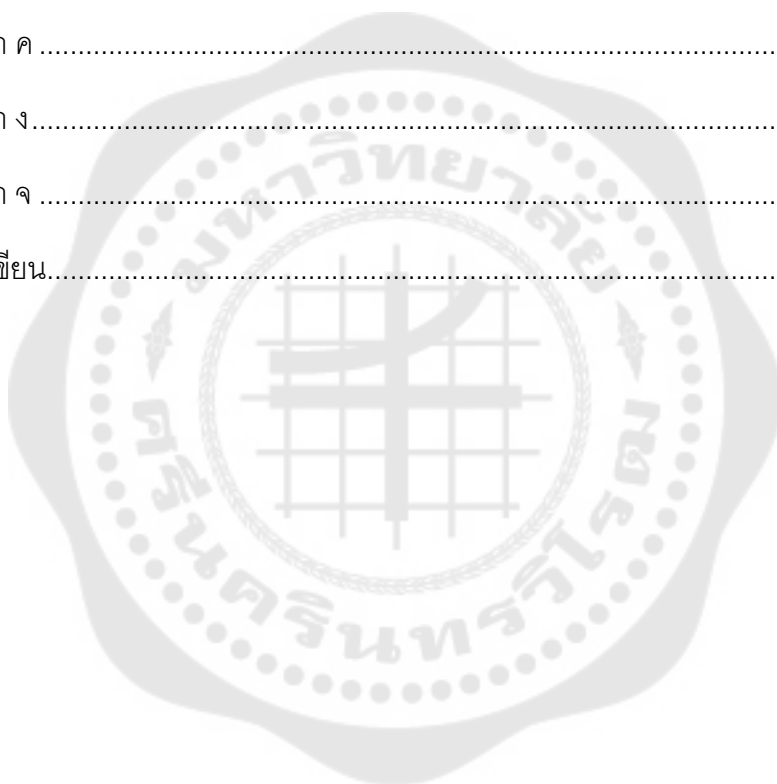
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ประโยชน์ในเชิงวิชาการ	6
ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรในการวิจัย	7
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	7
ตัวแปรที่ศึกษา	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	7
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	10

1. ความยืดหยุ่นทางใจ.....	10
1.1 แนวคิดของความยืดหยุ่นทางใจ	10
1.2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางใจ.....	10
1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ	12
1.4 การวัดความยืดหยุ่นทางใจ	14
2. การปรึกษาแบบกลุ่ม	17
2.1 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม	17
2.2 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม	18
2.3 หลักการของกลุ่ม	19
3. แนวคิดทฤษฎีการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา	21
3.1 แนวคิดของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา	21
3.2 ความหมายของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา.....	22
3.3 องค์ประกอบการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา.....	22
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล	25
4.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาทักษะทางจิตในกีฬา	26
5. กรอบแนวคิดการวิจัย	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	29
1.1 ประชากร	29
1.2 กลุ่มตัวอย่าง.....	29
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
2.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ	31

2.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อ ความยืดหยุ่นทางใจ	33
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
3.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ	39
3.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา	40
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	41
6. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม	44
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม	46
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการ เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา แบบกลุ่ม แยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ	48
4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) ของคะแนนความยืดหยุ่น ทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา แบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)	50
5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) การทดสอบรายคู่ ของ คะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบ กลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)	51
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย	53

อภิปรายผลการวิจัย	54
ข้อจำกัด.....	58
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก ก	65
ภาคผนวก ข	70
ภาคผนวก ค	75
ภาคผนวก ง.....	118
ภาคผนวก จ	124
ประวัติผู้เขียน.....	126



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ตัวอย่างข้อวัดของความยืดหยุ่นทางใจแบ่งตามองค์ประกอบ	33
ตาราง 2 โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา	34
ตาราง 3 ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	44
ตาราง 4 ข้อมูลคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม	46
ตาราง 5 ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม	47
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการ ฝึกแบบกลุ่มแยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ	48
ตาราง 7 ข้อมูลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) ของคะแนนความ ยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบ กลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)	50
ตาราง 8 ข้อมูลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA) การทดสอบรายคู่ ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลัง เสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)	51

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	28
ภาพประกอบ 2 ตารางการดำเนินการวิจัย	31
ภาพประกอบ 3 คะแนนความยืดหยุ่นทางใจ	52



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับข้อมูลของพฤติกรรมที่มองเห็นและมองไม่เห็นของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เมื่อนำมาประยุกต์ในด้านการกีฬา กลไกทางด้านจิตวิทยาถือเป็นส่วนสำคัญต่อการแสดงความสามารถทางด้านกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพ และการประสบความสำเร็จสูงสุดทางด้านกีฬา คุณลักษณะทางจิตวิทยาได้รับการศึกษาและวิเคราะห์เพื่อเป็นการสนับสนุนต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันของนักกีฬาอาชีพ รวมไปถึงพิจารณาความเหมาะสมในการใช้คุณลักษณะทางจิตวิทยาส่งเสริมจิตใจนักกีฬาดังแต่ช่วงระยะเวลาการฝึกซ้อมจนไปถึงช่วงระยะเวลาการแข่งขันจริง (Anderson et al., 2014)

หากพิจารณาถึงคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตในวงการของการเล่นกีฬา พบว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาหลายคุณลักษณะที่ได้รับการนำมาศึกษาและพัฒนาในการเล่นกีฬา หนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความเชื่อมโยงกับการพัฒนานักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาอาชีพ พบว่าความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) ที่ได้รับการศึกษาเป็น ความสามารถส่วนบุคคลในการแก้ไขปัญหา การปรับตัวต่ออุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น จนสามารถกลับมามีสุขภาพปกติได้อีกครั้ง (Connor & Davidson, 2003) เป็นหนึ่งคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลถึงการประสบความสำเร็จ (Success) และการแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน (Peak Performance) รวมไปถึงนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ (Beauchamp et al., 2021)

จากการศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬา พบว่าการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในเส้นทางอาชีพ นักกีฬาต้องรับมือและเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความท้าทายเต็มไปด้วยอุปสรรคและสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ เกินกว่าการควบคุม เพราะฉะนั้น การรับมือกับความเครียด ความคาดหวัง ความกดดันทั้งจากการแข่งขันกีฬา และนอกเหนือการแข่งขันกีฬารวมไปถึงการบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ถือเป็นหนึ่งความสามารถของนักกีฬาที่มีความเชื่อมโยงกับความยืดหยุ่นทางใจ (Burns et al., 2022) ความยืดหยุ่นทางใจ เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาการรู้คิดในการส่งเสริมทรัพยากรภายในตัวนักกีฬา ให้สามารถปกป้องตนเองจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัจจัยเชิงลบต่าง ๆ (Fletcher & Sarkar, 2012) จากการวิจัยที่ศึกษาความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬา พบว่านักกีฬาที่มีระดับความยืดหยุ่นทางใจสูง ส่งผลให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลและความเครียดต่ำ เมื่อเทียบกับนักกีฬาที่มีระดับความยืดหยุ่นทางใจต่ำ แสดงให้

เห็นถึงทักษะในการจัดการกับความเครียด การรับมือกับสถานการณ์ความท้าทายที่เป็นอุปสรรคของนักกีฬา นักกีฬาเลือกเผชิญหน้าแทนการหลีกเลี่ยงปัญหาคือสถานการณ์ นอกจากนี้ยังพบว่าเกิดความภาคภูมิใจและเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวนักกีฬาเอง ในการก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองอีกด้วย (Codonhato et al., 2018)

ในประเทศไทยกีฬาฟุตบอลถือเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยม และเป็นหนึ่งในกีฬาที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ การจัดแข่งขันฟุตบอลลีกอาชีพ ประกอบด้วยรายการ ไทยลีก 1 ลีก 2 ลีก 3 และ ลีก 4 เห็นได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566-2570) ในหัวข้อการพัฒนาที่ 5 มีการส่งเสริมการพัฒนาในด้านอุตสาหกรรมการกีฬา รวมไปถึงการพัฒนาศักยภาพและเศรษฐกิจสถานะของนักกีฬาอาชีพ (วรรณชลิ โนริยา, 2565) อย่างไรก็ตาม การศึกษาของ ศศิธร มະภูดี (2560) พบว่า การพัฒนาการกีฬาฟุตบอลมีข้อจำกัดหลายประการ โดยหนึ่งในข้อจำกัดคือเรื่องผลประโยชน์ของแต่ละสโมสรฟุตบอลอาชีพที่มีผลประโยชน์ในลักษณะขาดทุน มีผลกระทบทั่วถึงกับผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับสโมสรฟุตบอล เฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ที่สังกัดสโมสรฟุตบอลเนื่องจากอาชีพนักฟุตบอลเป็นอาชีพที่ต้องใช้ทั้งทักษะ และความแข็งแรงของร่างกาย มีโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บสูง นอกจากปัจจัยเรื่องของทักษะทางกีฬาฟุตบอลและร่างกายมีผลต่อ การแสดงความสามารถ และระยะเวลาการทำงานของนักฟุตบอลอาชีพ ยังพบว่า นักกีฬาฟุตบอลอาชีพยังประสบปัญหาด้านคุณภาพชีวิต และด้านความมั่นคงในเส้นทางอาชีพ มีนักกีฬาฟุตบอลอาชีพจำนวนน้อยที่จะประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง มีรายได้ที่สูงเพียงพอต่อการดำรงชีวิตได้ด้วยรายได้จากการเล่นกีฬาอาชีพเพียงอย่างเดียว และ ความไม่มั่นคงในเรื่องการงานอาชีพที่รองรับหลังจากเลิกเล่นกีฬาอาชีพหรือต้องเลิกเล่นจากอาการบาดเจ็บในระหว่างการแข่งขันหรือฝึกซ้อม (ณัฐพร มูลมัตย์, 2565)

จากสถานการณ์ที่กล่าวถึง แสดงให้เห็นความเสี่ยงของสโมสรฟุตบอลอาชีพหนึ่ง ในการแข่งขันฟุตบอลลีกอาชีพรายการไทยลีก 2 ที่กำลังพบเจออยู่ในสถานการณ์ที่มีความไม่มั่นคงทั้งในเรื่องผลประโยชน์ประจำปี ด้านรายได้จากผู้สนับสนุน ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านประโยชน์ด้านการจัดการแผนการเตรียมพร้อม และด้านการเลือกใช้ทรัพยากรนักกีฬาฟุตบอลอย่างจำกัด (อักริช นวลละออง และคณะ, 2565) ส่งผลให้สโมสรฟุตบอลอาชีพ ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินการในการแข่งขันฟุตบอลลีกอาชีพรายการไทยลีก 2 ให้มีความยืดหยุ่นภายใต้ข้อจำกัดของทรัพยากรที่มีอยู่ เป็นการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพสูงที่สุด ในขณะเดียวกันความท้าทายในเรื่องการเลือกใช้นักกีฬาฟุตบอลอาชีพในสังกัดที่มีข้อจำกัด อันเนื่องมาจากปัจจัยเรื่องของทรัพยากรทุนที่ต้องมีการหมุนเวียนประจำวัน ส่งผลให้สโมสรฟุตบอลอาชีพ จำเป็นต้องมี

การสนับสนุนให้โอกาสนักกีฬาฟุตบอลที่มีอายุน้อย หรือ เป็นนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชน พัฒนา นักกีฬาฟุตบอลกลุ่มดังกล่าวให้พร้อมทั้งด้านกายและจิตใจสำหรับการเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอล ลีกอาชีพรายการไทยลีก 2 ส่งผลให้นักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ขาดประสบการณ์ หรือ นักกีฬาฟุตบอลที่กำลังก้าวมาเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เผชิญกับความท้าทายในระดับของจิตใจ และ ความไม่มั่นคงในเรื่องการงานอาชีพ การที่นักกีฬาฟุตบอลต้องรับมือกับสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การฝึกซ้อมที่เน้นไปที่ความแข็งแรงของร่างกาย และทักษะทางกีฬาฟุตบอล อาจไม่เพียงพอ ทำให้ความสำคัญของคุณลักษณะทางจิตวิทยาก็เป็นหนึ่งในปัจจัย ที่จะเป็นตัวช่วย ในการแก้ไขปัญหา การปรับตัวต่อความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความ ยึดหยุ่นทางใจในตัวนักกีฬาฟุตบอลที่จะส่งเสริมเพื่อเป็นเกราะป้องกันสำคัญสำหรับจิตใจ (Madsen et al., 2021) ส่งผลให้มีความกล้าเผชิญกับความท้าทายและความไม่แน่นอนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

การเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพจำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งในด้านของร่างกายและด้านของ จิตใจ เพื่อการแสดงความสามารถสูงสุดของตนในทุกช่วงเวลาสำคัญทั้งในขณะเวลาฝึกซ้อม และ ขณะเวลาแข่งขันจริง จากผลการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่าปัญหาหรือข้อจำกัดของนักกีฬาฟุตบอล อาชีพที่แสดงความสามารถสูงสุดของตนได้ไม่เท่าศักยภาพที่ตนมีอยู่ อันเนื่องมาจากการที่นักกีฬา ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่คาดเดาได้ยาก (Ivarsson et al., 2020) เต็มไปด้วยความตึงเครียด ความเสี่ยงในเรื่องการบาดเจ็บ รวมไปถึงปัญหาระดับของจิตใจ (Gupta & Sudhesh, 2019) การรวบรวมสมาธิ เพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่สำคัญ (ฉัตรตระกูล และคณะ, 2564) เกิดความยากและความเข้มข้นมากขึ้นทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริง ส่งผลให้นักกีฬาเกิด ความเบื่อหน่าย วิตกกังวล เป็นสาเหตุนำไปสู่การหยุดหรือเลิกเล่นของนักกีฬาในท้ายที่สุด (ฉัตร กมล สิงห์น้อย, 2554) โดยแบ่งการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาอาชีพออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความ เหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/Psychological Exhaustion) ด้านคุณค่าของกีฬา ลดลง (Sport Devaluation) และ ด้านการประสบผลสำเร็จลดลง (Reduced Accomplishment) (Anshel, 2003)

การศึกษาของ กรมพลศึกษา (2556) พบว่าองค์ประกอบในความสำเร็จทางการกีฬาของ นักกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วยกัน 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพของกาย (Physical Fitness) ทักษะ (Skill Performance) และ สมรรถภาพของจิต (Mental Fitness) ในระยะหลัง จิตวิทยามี บทบาทที่ชัดเจนขึ้น ในการดูแลความพร้อมและสนับสนุนให้นักกีฬาฟุตบอลมีความสามารถในการ ควบคุมสมรรถภาพทางด้านจิตให้มีประสิทธิภาพที่ดีเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการศึกษาก่อนหน้านี้ที่

จัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลในแง่ของสมรรถภาพทางจิต (กรณีทิพย์ ลิมนรรัตน์, 2565)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาในรอบ 10 ปี พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมและเปลี่ยนแปลงความยืดหยุ่นทางใจ มีหลากหลายโปรแกรมที่จำเป็นต่อการเพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ เมื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาพบว่ามีโปรแกรมการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็น การทำงานระหว่างสมาชิกกลุ่มหลายคน เพื่อการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาชีวิต ผ่านบรรยากาศแห่งความไว้วางใจระหว่างกัน พิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ ทรัพยากรภายในตัวบุคคล และ ความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรม (Ungar & Theron, 2020) งานวิจัยก่อนหน้านี้ พบว่า ความยืดหยุ่นทางใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ อันเนื่องมาจากการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจผ่านโปรแกรมและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสติ (Mindfulness) กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Activity) กิจกรรมที่มีหลักฐานในเชิงประจักษ์ (Evidence-based Activity) การสนับสนุนด้านสังคม (Social Support) การให้การศึกษาผ่านกระบวนการทางจิต (Psychoeducation) และ กิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ (Alternative) (Liu et al., 2020) ยังพบข้อสรุปอีกว่า โปรแกรมที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Angelopoulou & Panagopoulou, 2022) เป็นโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และพัฒนาความคิดในการเผชิญปัญหา รวมไปถึงโปรแกรมที่มีการนำการฝึกสติ การทำสมาธิ และการฝึกการผ่อนคลาย เป็นต้น โดย Gardner and Moore (2004) มีการเสนอเพิ่มเติมจากการศึกษาการฝึกสติ โดยนิยามสติว่าเป็น การตระหนักรู้ประสบการณ์ปัจจุบัน ตอบสนองด้วยการยอมรับ ไม่ประหม่น ไม่วิเคราะห และไม่ตัดสิน (Dimidjian & Linehan, 2003) เพื่อส่งเสริมตัวนักกีฬาสู่การประสบความสำเร็จ (Success) และการแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance) ของนักกีฬาอาชีพ เป็นขั้นตอนทางจิตวิทยาที่นำไปสู่การเกิดการตระหนักรู้ ณ ปัจจุบัน ปราศจากการตัดสิน การมีสติมีส่วนช่วยให้นักกีฬาสามารถอยู่กับช่วงเวลาปัจจุบัน ปลดปล่อยสิ่งรบกวนต่าง ๆ รอบข้างทั้งในอดีตและจากอนาคต ส่งผลต่อนักกีฬาในการแสดงความสามารถสูงสุด (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554)

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness-Acceptance-Commitment Group Counseling หรือ MAC) เป็นโปรแกรมพัฒนาเพิ่มการมีสติ (Mindfulness) ที่มีการผสมแนว 2 แนวคิดการบำบัดเข้าด้วยกัน ระหว่างการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy) คือ การบำบัดกระบวนการทางความคิดและความรู้สึก ผ่านการสำรวจ

ตนเอง เพื่อให้เข้าใจกระบวนการความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล ผ่านการยอมรับไม่ไปกำจัดหรือเปลี่ยนแปลง เกิดความยืดหยุ่นทางความคิด และผสมผสานร่วมกับ การบำบัดความคิดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) คือ การบำบัดกระบวนการทางความคิดและความรู้สึก ผ่านการมีสติรู้ตัวและการสังเกตรูปแบบความคิดเฉพาะของตน ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ความคิดในทางลบ (Gardner & Moore, 2004) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มีพื้นฐานอยู่บนหลักของการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา มีการเสนอมุมมองเฉพาะด้านของการกีฬา เพื่อวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนาประสิทธิภาพการแสดงความสามารถทางด้านการกีฬา ถูกพัฒนามาเพื่อนักกีฬาอาชีพที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางด้านการกีฬาโดยเฉพาะ (Josefsson et al., 2019) ตรงกันข้ามกับวัตถุประสงค์ของการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาที่มุ่งเน้นการยอมรับความรู้สึกและความคิดไม่ตัดสิน เพื่อลดความคิดที่เป็นลบ ในบุคคลทั่วไปสำหรับการรับมือกับความท้าทายในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต (Heydari et al., 2018) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีแก่นหลักเป็นการฝึกการมีสติ (Mindfulness) มุ่งเน้นการดูแลความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเชิงลบ ผ่านการพิจารณาถึงคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มเลือกด้วยตนเอง จากนั้นจึงเลือกคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญเพื่อเป็นหลักการในการจัดการพฤติกรรมแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามคุณค่าที่เลือก เพื่อบรรลุเป้าหมายตามแต่คุณค่าที่ภายใน ต่างจากโปรแกรมการฝึกสติ (Mindfulness Training) รูปแบบเดิม ที่เน้นแต่การฝึกทักษะในการจัดการความคิดและพฤติกรรม การควบคุมหรือกำจัด ความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบที่มีอยู่ให้หายไป เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา (Gardner & Moore, 2017) ภายหลังมีงานวิจัยที่สนับสนุนโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาว่า การฝึกการมีสติ (Mindfulness) เป็นกระบวนการที่สามารถเพิ่มความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันภายในจิตใจ เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมไปถึงเพิ่มระดับของความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬา ส่งผลถึงการพัฒนาประสิทธิภาพของการแข่งขัน (Mohebi et al., 2021)

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อที่จะพัฒนาและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจ เลือกใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เพื่อเป็นการเติมเต็มข้อจำกัดของโปรแกรมในปัจจุบัน พบว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญายังขาดการยืนยันด้วยหลักฐานทางทฤษฎีผลต่อความยืดหยุ่นทางใจ ในบริบทของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในไทยลีก 2 การศึกษาครั้งนี้จึงเลือกใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามาดำเนินการวิจัยเพื่อยืนยันถึงผลลัพธ์

ของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อการพัฒนา และส่งเสริม รวมไปถึงการพัฒนาในทิศทางบวกของความยืดหยุ่นทางใจที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักกีฬา ฟุตบอลอาชีพ ผ่านการทำงานในรูปแบบของการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม

ผลการศึกษาส่งผลให้เกิดประโยชน์สำหรับนักจิตวิทยา โดยเฉพาะนักจิตวิทยาที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ รวมไปถึงนักกีฬา อาชีพประเภทอื่น ๆ

คำถามวิจัย

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีผลต่อ ความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพหรือไม่

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและ พันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ความสำคัญของการวิจัย

ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

1. ได้พัฒนารูปแบบของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและ พันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
 2. เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ ในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอาชีพประเภทอื่น ๆ
- ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

1. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาฟุตบอลอาชีพในการ พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมศักยภาพด้านของจิตใจ ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นต้น
2. สามารถนำโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและ พันธสัญญา ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอาชีพประเภทอื่น ๆ

สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีผลต่อ ความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

ประชากรในการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพในจังหวัดชัยนาท ที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาฟุตบอลอย่างเป็นทางการกับบริษัท ไทยลีก จำกัด ผู้ได้รับสิทธิเป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลลีกอาชีพ จากสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก ประจำปีฤดูกาล 2566/2567 จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาฟุตบอลของสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่งในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก 2 ประจำปีฤดูกาล 2566/2567 ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยความสมัครใจและเต็มใจเข้าร่วม จำนวน 30 คน จากนั้นแบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คนเท่ากัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางใจ

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาฟุตบอลของสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่งตามข้อกำหนดของบริษัท ไทยลีก จำกัด ผู้ได้รับสิทธิเป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลลีกอาชีพ จากสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก 2 ประจำปีฤดูกาล 2566/2567

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. ความยืดหยุ่นทางใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวต่อสถานการณ์คุกคาม อุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วก้าวข้าม

ปัญหาจนสามารถกลับมามีสุขภาพที่ดีเป็นปกติได้อีกครั้ง ตามแนวคิดของ (Connor & Davidson, 2003) ได้แบ่งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ ออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นการรับรู้ถึงศักยภาพในการทำหน้าที่หรือการเผชิญกับอุปสรรคของตนเอง

2) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in Own Intuition) เป็นการรับรู้ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงการประเมินความพร้อมและแหล่งประโยชน์ของตนเองได้

3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of Change) เป็นการรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหลังจากมีหรือไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในก่อนหน้านี้ก็ได้ ไม่กระวนกระวายหรือกังวลต่อผลของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มากนัก

4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control) เป็นการใช้กระบวนการภายในของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค สามารถประเมินสถานการณ์ สร้างทางเลือกและวิธีการจัดการที่เหมาะสมได้

5) อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual Influence) เป็นการประเมินสิ่งไร้ภายนอกที่มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

วัดได้จากแบบวัด (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)) พัฒนามาจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของ คอนเนอร์ และ เดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย อรุณลักษณ์ คงไพศาลโสภณ และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2556) ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 25 ข้อ 5 องค์ประกอบ ลักษณะเป็นมาตราส่วนแบบประเมินค่า 4 ระดับ ผู้ได้คะแนนสูง มีความยืดหยุ่นทางใจสูงกว่า ผู้ได้คะแนนต่ำกว่า

2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา หมายถึง โปรแกรมทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา (Gardner & Moore, 2017) การใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานในการสังเกตสภาวะภายในให้เปิดรับในการยอมรับกับประสบการณ์ด้านลบ ดำเนินการในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลอาชีพสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่ง มีกระบวนการให้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที แต่ละครั้งจะประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) และขั้นยุติ (The Closing Stage) ใช้เทคนิคตามการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา สอดคล้องกับ 7 วัตถุประสงค์ในการปรึกษาแต่ละครั้ง ได้แก่ การศึกษาผ่านกระบวนการทางจิต (Psychoeducation) การฝึกสติและการแยกความคิด (Mindfulness and Cognitive Defusion)

คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน (Value and Value-driven Behavior) การยอมรับ (Acceptance) การเพิ่มพันธสัญญา (Commitment) การรวบรวมทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตนักกีฬา (Skill Consolidation and Poise-Combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment) และ การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา (Maintaining and Enhancing Mindfulness, Acceptance, and Commitment) ผ่านการทำงานของกระบวนการกลุ่มของสมาชิกกลุ่มโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อส่งเสริม พัฒนา และสร้างการเปลี่ยนแปลงของความยืดหยุ่นทางใจในทิศทางบวก ส่งผลไปถึงการเพิ่มความสามารถทางการดำเนินกีฬา ให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการก้าวสู่ความเป็นเลิศทางด้านการกีฬา



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้นำเสนอหัวข้อ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีความยืดหยุ่นทางใจ
2. แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. แนวคิดทฤษฎีการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ความยืดหยุ่นทางใจ

1.1 แนวคิดของความยืดหยุ่นทางใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวข้องกับแนวคิดของความยืดหยุ่นทางใจ รายละเอียด ดังนี้

ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการด้านการรู้คิด (Cognitive process) เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ คำว่า “Resilience” เป็นคำมาจากภาษาละติน คือคำว่า “resilire” หรือ “resilio” มีความหมายว่า การดีดกลับ หรือการสะท้อนกลับ (Alexander, 2013) ในส่วนของความหมายของความยืดหยุ่นทางใจ ค้นพบว่า ในทางวิชาการได้มีการแปลเป็นภาษาไทย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทนทาน พลังความเข้มแข็งอย่างสร้างสรรค์ การฟื้นคืนพลัง บุคลิกภาพในการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ ภูมิต้านทานทางอารมณ์ และพลังสุขภาพจิต เป็นต้น โดยงานวิจัยนี้ ใช้คำว่าความยืดหยุ่นทางใจ หลังจากทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความยืดหยุ่นทางใจได้รับการศึกษาจากนักวิจัย รายงานเอกสาร ดังนี้

1.2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางใจ

หลังจากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าที่เกี่ยวกับความหมายนิยามของความยืดหยุ่นทางใจ รายละเอียด ดังนี้

เมื่อพิจารณาความหมายนิยามของความยืดหยุ่นทางใจ มีนักวิจัยได้เสนอความหมาย ดังนี้ ตามพจนานุกรม สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) ในปี 2022 เสนอความหมายของความยืดหยุ่นทางใจไว้ว่า เป็นความสามารถในการฟื้นตัว เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับประสบการณ์ของชีวิต

ที่ยากลำบากและทำลาย สอดคล้องกับอารมณ์ และพฤติกรรม รวมไปถึงการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการทั้งภายใน ภายนอก มีปัจจัยสนับสนุนความสามารถในการฟื้นตัว เช่น ลักษณะวิธีที่บุคคลมองและมีส่วนร่วมทั้งต่อตนเองกับโลก การมีอยู่และการช่วยเหลือจากทรัพยากรทางสังคม และกลยุทธ์การรับมือกับสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความหมาย ความยืดหยุ่นทางใจของ Verdolini and Vieta (2021) ที่เสนอว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวรับมือต่อสถานการณ์ที่มีความทุกข์ยาก หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการฟื้นคืนของบุคคล ต่อความทุกข์ยากของบุคคลนั้นให้สามารถดึงตัวเองกลับมาสู่ความปกติสุข โดยมีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ ความรู้สึกโดยตรงเข้ามาเกี่ยวข้อง

ส่วนของความหมายของความยืดหยุ่นทางใจในมุมมองของ Perkins-Gough (2013) เสนอความหมายนิยามของความยืดหยุ่นทางใจในลักษณะที่ใกล้เคียง โดยมีการเพิ่มเรื่องของการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่ปราศจากอคติ โดยยังมีความคล้ายคลึงในส่วนของความสามารถในการลงมือทำเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่ทำลายและยากลำบาก ผ่านบทบาทของการเชื่อมโยงของกระบวนการภายในตัวบุคคล รวมไปถึงพฤติกรรม และจิตใจ เพื่อปกป้องผลกระทบที่จะตามมาจากความเครียดที่เกิดขึ้น (Fletcher & Sarkar, 2012) รวมไปถึงการเสนอคำว่าความยืดหยุ่นทางใจในบริบทของประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2563) ที่ยึดถือความหมายของ American Psychological Association ในปี 2022 เสนอความหมาย ความยืดหยุ่นทางใจด้วยคำว่า “พลังสุขภาพจิต” หมายถึง การฟื้นตัวและการปรับตัวเป็นเสมือนความสามารถบุคคลจากเหตุการณ์ทำลายที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต เห็นได้จากผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตในระดับสูง เป็นผู้ที่สามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้

ตามแนวคิดความยืดหยุ่นทางใจของ Connor and Davidson (2003) เป็นหนึ่งในแนวคิดที่ได้รับความนิยมนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ได้เสนอถึงความยืดหยุ่นทางใจว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวต่อสถานการณ์คุกคาม อุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วก้าวข้ามปัญหาจนสามารถกลับมามีสุขภาวะที่ดีเป็นปกติได้อีกครั้ง กลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว จากความทุกข์ ความกดดันหรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการคาดเดา รวมไปถึงสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Siebert, 2009) ผ่านการอดทนต่อความเครียดและสามารถยอมรับต่อการปรับเปลี่ยนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ อาศัยความรู้ ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาปรับใช้ในการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบต่าง ๆ ของความยืดหยุ่นทางใจ ทั้งหมด 5 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบ มีความเชื่อมโยงถึงกัน

เมื่อพิจารณานิยามความหมายของคำว่า “ความยืดหยุ่นทางใจ” ทั้งนิยามของพจนานุกรมสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) กรมสุขภาพจิต รวมไปถึงนักวิจัยที่ได้ศึกษาประเด็นเดียวกัน พบว่า ความยืดหยุ่นทางใจ เป็นได้ทั้งขั้นตอนกระบวนการ ความสามารถ ศักยภาพในตัวบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย นอกเหนือการควบคุม หรือ สถานการณ์ที่บีบบังคับ เพื่อให้บุคคลสามารถปรับสภาวะทางอารมณ์ จิตใจปรับเปลี่ยนและฟื้นตัวกลับสู่ความเป็นปกติได้ ทั้งในระหว่างที่เผชิญและหลังสถานการณ์ต่าง ๆ โดยนิยามของการวิจัยครั้งนี้ ใช้ตามแนวทาง American Psychological Association (2022) และ Connor and Davidson (2003) ว่าเป็นความสามารถของบุคคลต่อการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวในสถานการณ์คุกคาม อุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ แล้วก้าวข้ามปัญหาจนสามารถกลับมามีสภาวะที่ดีอย่างเป็นปกติได้อีกครั้ง ความหมายดังกล่าวครอบคลุมนิยามตามเอกสารงานวิจัยที่ศึกษาประเด็นเดียวกันก่อนหน้านี้

1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้านี้เกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ รายละเอียด ดังนี้

Wagnild and Young (1993) ได้มีการศึกษาความยืดหยุ่นทางใจ พบว่าความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความสงบภายในจิตใจ (Equanimity) การที่บุคคลมีความสมดุลภายในของด้านจิตใจ
- 2) ความอดุสาหะ (Perseverance) การที่บุคคลที่มีความพยายามในการเอาชนะปัญหา
- 3) ความเชื่อมั่นต่อตนเอง (Self-reliance) การที่บุคคลรับรู้และมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการแก้ไขปัญหา
- 4) เข้าใจถึงการมีความหมายและคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ (Meaningfulness)
- 5) เลือกใช้ชีวิตโดยรับรู้ถึงการมีอยู่ของเส้นทางชีวิตตนเอง (Existential Aloneness)

ในส่วนของ Grothberg (1995) ได้เสนอว่าความยืดหยุ่นทางใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับการใช้แนวคิดและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

- 1) สิ่งที่ตนเองเป็น (I Am) เป็นการรับรู้ในการประเมินบทบาทและพันธกิจของตนเองได้ เป็นการรับรู้และประเมินตนเองด้วยความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดความเข้าใจต่อตัวเอง รวมไปถึงการตัดสินใจอย่างมีอิสระในทางเลือกและเส้นทางในการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าต่อตัวเองมากขึ้น

2) สิ่งที่ตนเองมี (I Have) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์ในการสนับสนุนความผาสุกของบุคคล เป็นพื้นฐานด้านความปลอดภัยเช่น ความปลอดภัยจากครอบครัว ชุมชน หรือระบบสังคมที่คอยสนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อเกิดความไม่สมดุลในชีวิต ทั้งนี้บุคคลจะรู้สึกปลอดภัยเมื่อตระหนักว่าตนเองไม่ได้อยู่คนเดียว รู้สึกมีคุณค่าเมื่อมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

3) สิ่งที่ตนเองมีความสามารถ (I Can) เป็นการประเมินความสามารถภายในของตนเอง การรับรู้ศักยภาพของตนเองในการเผชิญกับอุปสรรค รวมถึงความสามารถในการวางแผนและสร้างทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ทำให้บุคคลเกิดความภูมิใจในตนเอง

ในส่วนของงานวิจัยของ Connor and Davidson (2003) ได้มีการแบ่งองค์ประกอบในส่วนของความยืดหยุ่นทางใจออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นการเข้าใจถึงศักยภาพในการทำหน้าที่หรือการเผชิญกับอุปสรรคของตนเอง

2) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in Own Intuition) เป็นการรับรู้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความท้าทาย รวมถึงการประเมินความพร้อมและแหล่งประโยชน์ของตนเองได้

3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of Change) เป็นการรับรู้ถึงสภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงหลังจากมีหรือไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในก่อนหน้านี้ก็ได้ ไม่กระวนกระวายหรือกังวลต่อผลของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มากนัก

4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control) เป็นการใช้กระบวนการภายในต่อการจัดการกับสิ่งที่เป็อุปสรรค สามารถประเมินสถานการณ์ สร้างทางเลือกและวิธีการจัดการที่เหมาะสมได้

5) อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual Influence) เป็นการประเมินสิ่งเร้าภายนอกที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยง โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์แต่ละบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2563) มีการกำหนดให้ความยืดหยุ่นทางใจ มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ อึด ฮึด สู้ อธิบายลักษณะความสำคัญทางจิตใจและอารมณ์ทั้ง 3 ด้านรวมกันช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาและวิกฤตต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (พลังฮึด) หมายถึง อารมณ์ที่มั่นคงของบุคคล ไม่อ่อนไหว ไม่เครียด สามารถอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เต็มไปด้วยกดดันหรือข้อบังคับกฎระเบียบต่าง ๆ ได้ โดยมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตัวเเองให้สงบอย่างมั่นคง

2) ด้านกำลังใจ (พลังฮึด) หมายถึง การที่บุคคลมีแรงใจ การมีกำลังใจ ต่อชีวิตให้สามารถใช้ชีวิตต่อไป แม้พบเจอกับเรื่องราวที่เป็นอุปสรรค ยากลำบาก หรือกดดัน กำลังใจนี้มาได้จากทั้งตัวเอง และคนรอบตัว

3) ด้านการจัดการกับปัญหา (พลังสู้) หมายถึง สามารถในการต่อสู้ เพื่อเอาชนะต่อปัญหาอย่างมั่นใจ และเตรียมพร้อมต่อการรับมือทุกอุปสรรค ความมั่นใจนี้เกิดจากความเชื่อต่อสิ่งที่เรียกว่าปัญหาในทิศทางบวก โดยคิดว่าฉันสามารถทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ ด้วยตัวของฉันเอง

จากองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจที่กล่าวมาข้างต้นเห็นได้อย่างชัดเจนว่าความยืดหยุ่นทางใจเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ที่ทุกการเติบโตต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา หรือสถานการณ์ที่ควบคุมได้ยาก การที่บุคคลมีทักษะด้านความยืดหยุ่นทางใจก็จะเป็นหนึ่งในเครื่องมือ เพื่อผ่านพ้นกับปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างราบรื่น อีกทั้งยังมีความพร้อมต่อการเตรียมตัวรับมือกับความท้าทายใหม่ในอนาคต รวมไปถึงมีส่วนร่วมช่วยในการไปถึงเป้าหมายของตนเองอีกด้วย จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นตัวแปรความยืดหยุ่นทางใจ พบว่าในช่วงเวลา 10 ปี มีนักวิจัยจำนวนหนึ่งได้เสนอให้มีการใช้นิยามความยืดหยุ่นทางใจของ Connor and Davidson (2003) องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้ ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal control) และ อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence) เห็นได้ชัดว่าองค์ประกอบมีความหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ American Psychological Association (2022) แนวคิดของการศึกษาก่อนหน้า และเป็นหนึ่งองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยด้านกีฬาหลายชนิด ประกอบกับการใช้แบบวัดองค์ประกอบ (Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)) ที่พัฒนาโดย Connor and Davidson (2003) เป็นหนึ่งในแบบวัดที่สะท้อนถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ ที่ถูกนำไปประยุกต์ใช้กับหลายงานวิจัย รวมไปถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

1.4 การวัดความยืดหยุ่นทางใจ

จากการทบทวนศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางใจ พบว่ามีนักวิจัยมีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวัดความยืดหยุ่นทางใจอย่างหลากหลาย เนื่องจากความยืดหยุ่นทางใจ นักวิจัยให้ความสนใจศึกษาทฤษฎีและกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดของการวัดความยืดหยุ่นทางใจดังต่อไปนี้

1.4.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience Scale: RS) พัฒนาโดย Wagnild and Young (1993) แบบวัดดังกล่าว ประกอบด้วย 25 ข้อวัด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ มุ่งวัดความยืดหยุ่นทางใจเชิงบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนาจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สามารถปรับตัวได้หลังเผชิญเหตุการณ์ทางลบ มี 2 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถ (Personal Competence) และการยอมรับตนเอง (Acceptance of Life and Self) แบบวัดดังกล่าวนี้มีความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในสูงและมีความตรงในเชิงโครงสร้างดี ทำการตรวจสอบด้วยเทคนิควิธีกลุ่มรู้ลักษณะอยู่แล้ว (Known Group) การตรวจสอบ พบว่าแบบวัดมีความตรงและเที่ยง

1.4.2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจสำหรับวัยรุ่น (Adolescent Resilience Scale: ASR) เป็นแบบวัดที่ใช้วัดความยืดหยุ่นทางใจในกลุ่มของวัยรุ่นที่ถูกพัฒนา Oshio et al. (2003) แบบวัดดังกล่าวมีข้อวัด 21 ข้อ มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การแสวงหาสิ่งใหม่ (Novelty Seeking) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) และการมุ่งสู่อนาคตในเชิงบวก (Positive Future Orientation) เครื่องมือมีความเที่ยงในรูปแบบสอดคล้องภายในดี และมีความระหว่าง .72 ถึง .75 และมีความตรงตามสภาพกับการรับรู้ภาวะสุขภาพทั่วไป (General Health) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตามความยืดหยุ่นทางใจนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับระดับเหตุการณ์ในชีวิตทางลบ (Negative Life Events) สรุปแบบวัดดังกล่าวเป็นแบบวัดที่มีความเที่ยง ความตรงอยู่ในระดับที่ดีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นกลุ่มวัยรุ่นในประเทศญี่ปุ่น เพราะฉะนั้นเครื่องมือดังกล่าวอาจยังมีข้อจำกัดในเรื่องกลุ่มตัวอย่าง หากมีการนำไปใช้กับบริบทของประเทศอื่น ๆ

1.4.3. แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจสำหรับผู้ใหญ่ (Resilience Scale for Adults: RSA) เป็นแบบวัดที่วัดความยืดหยุ่นทางใจสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ แบบวัดดังกล่าวพัฒนาโดย Friborg et al. (2003) มีข้อวัดจำนวน 37 ข้อ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ความสามารถทางสังคม (Social Competence) ความสามัคคีในครอบครัว (Family Coherence) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และการวางแผนกลยุทธ์ของบุคคล (Personal Structure) แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในระหว่าง .67 ถึง .90 และ มีความเที่ยงแบบคงที่ เว้นระยะห่าง 4 เดือน มีค่าอยู่ระหว่าง .69 ถึง .84 ผู้พัฒนาได้ตรวจสอบความตรงตามสภาพ พบว่ามีความสัมพันธ์ทิศทางบวกกับมาตรวัดการรับรู้ความสอดคล้อง (The Sense of Coherence Scale) และมีความสัมพันธ์

ทิศทางลบกับแบบวัดภาวะซึมเศร้า และความเครียด HSCL-25 (The Hopkins Symptom Check List-25)

1.4.4. แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของ Connor-Davidson (Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC) แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจนี้พัฒนาโดย Connor and Davidson (2003) มีข้อวัดจำนวน 25 ข้อ มุ่งเน้นในการวัดความยืดหยุ่นทางใจเชิงบุคคลิกภาพ แบบวัดดังกล่าวมีจุดเด่นที่สำคัญคือ เป็นแบบวัดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกกลุ่มประชากร ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือนี้ได้นำมาประยุกต์ใช้กับตัวอย่างที่มีความหลากหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มบุคคลทั่วไป กลุ่มผู้ป่วยทั่วไป กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช กลุ่มผู้ป่วยโรควิตกกังวล และมีการใช้เครื่องมือดังกล่าวกับหลายกลุ่มอายุ ทั้งในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ รวมไปถึงวัยผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การรับรู้ความสามารถของตน (2) ความเชื่อในตนเอง (3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง และ (5) ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ในการทดสอบความเที่ยงของแบบวัด มีค่าเท่ากับ .84 ในส่วนของการทดสอบความตรงมีค่าเท่ากับ .89 นอกจากนั้นแบบวัดนี้ได้ถูกพัฒนาให้เป็นฉบับ 10 ข้อวัด โดย Campbell-Sills and Stein (2007) เพื่อปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับโครงสร้างของแบบวัดฉบับ 25 ข้อวัด ให้มีความคงที่ของโครงสร้างและเพิ่มประสิทธิภาพในการวัดมากยิ่งขึ้น โดยผลของแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของ Connor-Davidson ฉบับ 25 ข้อวัดนั้น มุ่งเน้นความยืดหยุ่นทางใจเชิงบุคคลิกภาพ มีลักษณะเป็น เอกมิติ (Uni-dimension) มีความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในดีมาก (Cronbach's Alpha = .85) ซึ่งมีความตรงในเชิงโครงสร้างดี และมีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบระหว่าง .44 ถึง .74 และมีประสิทธิภาพสูงในด้านของการเก็บข้อมูลวิจัย เนื่องจากมีข้อวัดน้อยและได้รับการยอมรับในนิยามความหมายความยืดหยุ่นทางใจอย่างแพร่หลาย ซึ่งแบบวัดนี้ได้ถูกแปลในหลายประเทศทั่วโลก

1.4.5 Resilience Quotient (RQ) ของกรมสุขภาพจิต ปรับปรุงขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg ที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นคืนพลัง หรือพลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ ที่จะช่วยให้คนไทยวัยตั้งแต่อายุ 25 เป็นต้นไป เป็นความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาต่าง ๆ ได้ แบบวัดเพื่อให้คนไทยได้ค้นหาข้อดี ข้อจำกัด และการเตรียมตัวพัฒนาตนเองให้พร้อมกับความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต แบบวัด RQ ที่ใช้ประเมินบุคคลในด้านความสามารถ 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความอดทน 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะ โดยหลังการประเมิน หากมีองค์ประกอบด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลสามารถเลือกพัฒนาความสามารถด้านนั้น ๆ ให้สูงขึ้น โดยแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .7

จากการทบทวนเอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ พบว่า แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของ Connor-Davidson (Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC) จำนวน 25 ข้อ เป็นแบบวัดที่ครอบคลุมการปรับตัว การเผชิญต่อความเครียด ความกังวล และการรับมือต่อความท้าทาย รวมไปถึงการตั้งเป้าหมาย เป็นแบบวัดที่สามารถสะท้อนองค์ประกอบให้เห็นถึงต้นตอของความยืดหยุ่นทางใจ ที่มีผลต่อความอดทนความทุกข์และยอมรับของการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งได้รับการศึกษาอย่างแพร่หลาย นำมาประยุกต์ใช้ได้กับประชากรในการศึกษานี้ เป็นหนึ่งในแบบวัดที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการกีฬาหลายชนิด ผู้วิจัยจึงสนใจนำแบบวัดตามแนวคิดของ Connor-Davidson (Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC) จำนวน 25 ข้อ มาประยุกต์ในงานวิจัยนี้เพื่อวัดความยืดหยุ่นทางใจ

2. การศึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวกับความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม รายละเอียด ดังนี้

ในการให้ความหมายของคำว่าการศึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) พบว่ามีคำนิยามจากงานวิจัยที่หลากหลาย ได้แก่ การศึกษาแบบกลุ่ม เป็นการพัฒนาความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลที่มีการยอมรับอย่างไว้วางใจต่อกัน เป็นทำความเข้าใจผ่านการสื่อสารของผู้ให้การปรึกษา 1 คนกับผู้รับการปรึกษามากกว่า 1 คน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันภายใน นำไปสู่การเกิดความเข้าใจและการค้นหาวិธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ (Trotzer, 1999) โดย Corey (2012) ได้ให้นิยามของการศึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นการทำงานระหว่างบุคคล เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหานั้นขึ้นและวางเป้าหมายการพัฒนาด้วยตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านของพฤติกรรม และด้านของจิตใจ ผ่านการสำรวจค้นหาทรัพยากรภายในตัวผู้รับการปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความเชื่อมั่นในกันและกัน ก่อเกิดเป็นพลังสนับสนุนจนนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการสำรวจทางเลือกต่าง ๆ และความสามารถในการพัฒนาทักษะการจัดการเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ในส่วนของประเทศไทยได้มีการให้นิยามความหมายการศึกษาแบบกลุ่ม จากงานวิจัยของ พระมหาถาวร ถาวโร (2564) เสนอว่า เป็นการดำเนินการร่วมกันของผู้รับการปรึกษาให้การสนับสนุน อาศัยคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาภายใต้ทักษะในการให้การปรึกษามีปัจจัยพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ ดังนี้ 1) ผู้รับการปรึกษา 2) ผู้ให้การปรึกษา และ 3) เป็นสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ

อาภา จันทรสกุล (2551) ที่เสนอว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยน ผ่านการจำลองสถานการณ์อยู่ร่วมกัน ทำให้ผู้รับการปรึกษามีความกล้าในเปิดเผยความเป็นตัวเองออกมา ผ่านความเข้าใจ เคารพกันและกันอย่างไม่ตัดสิน ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ไปพร้อมกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก

ความหมายจากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ว่า เป็นกระบวนการทำงานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ผ่านความร่วมมือ ความเข้าใจ และการเคารพซึ่งกันและกัน รวมไปถึงผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้และทักษะการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกภายในตัวผู้รับการปรึกษา นำไปสู่การเติบโตและการพัฒนาทักษะชีวิตแก่ผู้รับการปรึกษาภายในกลุ่ม

2.2 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวกับขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มรายละเอียดดังนี้

Trotzer (1977) เสนอการแบ่งขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน อรุณประภา เวียงลอ, 2561) ดังนี้

1) ขั้นการสร้างความรู้สึกลึกมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage) ผู้ให้การปรึกษาจะดำเนินการให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มมีความรู้สึกไว้วางใจด้วยการแสดงออกอย่างอบอุ่น เข้าใจผู้รับการปรึกษา และการมีบรรยากาศที่เป็นมิตร

2) ขั้นการยอมรับ (The Acceptance Stage) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กันให้เกิดมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน

3) ขั้นการเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (The Responsibility Stage) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มมีการรับรู้และดูแลต่อตนเองภายใต้บรรยากาศที่อิสระ เพื่อให้เกิดการค้นหาจุดแข็ง ข้อจำกัด และศักยภาพในตนเอง เน้นที่ขณะปัจจุบัน

4) ขั้นกระทำ (The Working Stage) เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษานับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มมีส่วนช่วยเหลือกันมากขึ้น ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนจะเป็นเสมือนทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือ

5) ขั้นการยุติกลุ่ม (The Closing Stage) ขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจ ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

Corey (2012) มีการเสนอว่า ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แบ่ง 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเชื่อใจและการยอมรับกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข
- 2) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาตามทฤษฎีหลักการ และเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษากำหนด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม จนสามารถตัดสินใจต่อทางเลือกที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาหรือความยุ่งยาก ในช่วงชีวิตของผู้รับการปรึกษา
- 3) ขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มได้วางแผนในการพัฒนาในเชิงบวก โดยสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

จากการทบทวนขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มมีนักวิจัยที่แบ่งจำนวนขั้นตอนในการปรึกษาที่ต่างกัน ครอบคลุมขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอนของ Corey (2012) ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปการปรึกษามาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม และดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มเกิดการรับรู้และรับผิดชอบต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองภายในและการนำไปปฏิบัติได้จริง

2.3 หลักการของกลุ่ม

2.3.1 ขนาดของกลุ่ม

ในเรื่องขนาดของการปรึกษากลุ่ม Hansen (1980) เสนอว่า จำนวนผู้รับการปรึกษาในกลุ่มควรมี 7-8 คน และมีขอบเขตระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีจำนวนผู้รับการปรึกษาน้อยจะทำให้ผู้รับการปรึกษาพบว่าตนเองเกี่ยวข้องกับการปรึกษาเป็นรายบุคคลภายในกลุ่ม รวมทั้งการได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลง หากผู้รับการปรึกษามีจำนวนมากเกินไปส่งผลต่อเรื่องเวลาของผู้รับการปรึกษาทำให้มีเวลาน้อยที่จะจัดการปัญหาต่าง ๆ และเป็นข้อจำกัดของผู้รับการปรึกษาในเรื่องการแสดงโอกาสการแบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ Corey (2004) ที่ระบุว่า จำนวนผู้รับการปรึกษาในกลุ่มที่เหมาะสมควรมี 8 คน เพื่อเอื้อให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด (Hansen, 1980; Corey, 2004 อ้างถึงใน วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2561)

2.3.2 ระยะเวลาของกลุ่ม

Corey (2012) เสนอว่า การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่นั้น ควรมีการพบกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที ถึง 120 นาที เพื่อให้มีเวลาเหมาะสมต่อกระบวนการต่าง ๆ ถ้าหากใช้เวลามากเกินกว่า 90 นาที ถึง 120 นาที อาจส่งผลให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกความเบื่อหน่าย

ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นควรมีการพบกันมากกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้เวลาในแต่ละครั้งให้สั้นลงกว่า 90 นาที ถึง 120 นาที เช่นเดียวกันกับ วชิร ทรัพย์มี (2550) ที่ได้มีการเสนอในทิศทางเดียวกันกับ Corey (2012) เสนอว่า ช่วงเวลาของการจัดขึ้นอยู่กับช่วงอายุผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม ถ้าผู้รับการปรึกษาเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สำหรับผู้ใหญ่อาจพิจารณาว่านานขึ้นได้ ระยะเวลาของการปรึกษาแบบกลุ่มจึงต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม ได้แก่ เพศ อายุ และความสนใจของผู้รับการปรึกษา

2.3.3 ลักษณะของกลุ่ม

ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มทั่วไปนั้น ถูกแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ กลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยผู้รับการปรึกษาที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มการปรึกษาจนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้การปรึกษา และกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) หมายถึง กลุ่มที่มีผู้รับการปรึกษาเข้าออกตลอดเวลา คือผู้รับการปรึกษาคนเดิมออกไปแล้วมีผู้รับการปรึกษาคนใหม่เข้ามา ทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปรึกษา ดังนั้นการปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ต้องการความต่อเนื่องจึงควรเป็นลักษณะกลุ่มแบบปิด เพื่อให้เกิดพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม นำไปสู่การเติบโตของงานของผู้รับการปรึกษาได้ (ชนกันท์ พุทมนต์, อมราพร สุรการ, และ สิทธิพร ครามานนท์, 2565)

จากการทบทวนหลักการของกลุ่ม พบว่า หลักการของกลุ่มมีความหลากหลายและสามารถทำให้สอดคล้องกับบริบทและช่วงเวลา ทั้งขนาด ระยะเวลา และลักษณะของกลุ่ม เพื่อเอื้อให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยได้ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 8-12 คน เพื่อโอกาสการแบ่งปันของผู้รับการปรึกษาในเรื่องการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา มีระยะเวลาของกลุ่มในแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที เป็นลักษณะกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับความรู้สึกปลอดภัยของผู้รับการปรึกษาในกลุ่ม นำไปสู่การเติบโตของงานต่อไป

3. แนวคิดทฤษฎีการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

3.1 แนวคิดของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวกับแนวคิดของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญารายละเอียด ดังนี้

Frank Gardner และ Zella Moore (2017) เสนอว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness Acceptance and Commitment : MAC) เป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ถูกพัฒนาเพื่อวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา เป็นโปรแกรมที่ถูกเสนอต่อยอดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) (Josefsson et al., 2019) โดยเป็นโปรแกรมการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬารูปแบบเดิม ที่ถูกคิดค้นขึ้นในช่วงปี 1950 Avksenty Puni ที่มุ่งเน้นการฝึกฝนควบคุมทางจิตใจผ่านเทคนิคทางจิตวิทยา 4 เทคนิค ได้แก่ การจินตภาพ (Imagery) เทคนิคการรวบรวมสมาธิ (Concentration) เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-talk) และ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) (ลูกมาน เฮาะมะ, 2566)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เป็นการผสมผสานจุดเด่นระหว่าง 2 โปรแกรมการบำบัด คือ โปรแกรมทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes, 2004) ร่วมเข้ากับโปรแกรมการบำบัดฝึกสติและกระบวนการคิด (Segal et al., 2002) อยู่บนหลักพื้นฐานของการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา มีการเสนอมุมมองเฉพาะด้านของการกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์หลักในการเพิ่มเติมประสิทธิภาพการแสดงความสามารถทางด้านการกีฬา (Josefsson et al., 2019) โดยมีการฝึกการมีสติ (Mindfulness) เป็นแกนหลัก มุ่งเน้นการดูแลความรู้สึก ความคิดด้านลบที่มีอยู่ ผ่านการพิจารณาถึงคุณค่าที่ผู้เข้าร่วมเลือกด้วยตนเอง จากนั้นจึงเลือกคุณค่าที่ผู้เข้าร่วมปรารถนาเพื่อเป็นขั้นตอนในการจัดการพฤติกรรมแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามคุณค่าที่เลือก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ถูกคิดค้นและพัฒนาเพื่อมาเติมเต็มช่องว่างของการพัฒนาปรับปรุงความสามารถทางด้านการกีฬาเป็นสำคัญ โดยใช้พื้นฐานของ 2 การบำบัด เพื่อลดข้อจำกัดการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ไม่นั่นกันกำจัดหรือลบความคิด แต่เป็นการฝึกการมีสติ เพื่อให้ นักกีฬาสามารถดูแลความรู้สึก ความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น แต่ให้ความสำคัญกับคุณค่าที่มีผลในการขับเคลื่อนและจัดการพฤติกรรม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติในท้ายที่สุด

3.2 ความหมายของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

จากการศึกษางานวิจัยก่อนหน้านี้เกี่ยวกับความหมายของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญารายละเอียด ดังนี้

Baltzell and Summers (2017) มีการเสนอว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เน้นการฝึกสติเป็นพื้นฐานในการให้นักกีฬายอมรับกับประสบการณ์ภายในที่บุคคลไม่ชอบ เช่น การรับสัมผัสผ่านการตระหนักรู้อย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เป็นการยอมรับสภาวะภายในของตัวบุคคลในปัจจุบันขณะ แทนที่การพยายามปรับเปลี่ยน ลด ตกดั่งหรือควบคุมสภาวะภายใน เป็นกระบวนการที่บุคคลสนใจกับงานตรงหน้าแทนที่การค้นหาเพื่อมุ่งเน้นในกระบวนการภายในเมื่อบุคคลต้องการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนสภาวะภายใน และเป็นการให้บุคคลมุ่งมั่นและมั่นคงกับคุณค่าที่ส่งผลให้เกิดแรงผลักดันส่วนบุคคล จนทำให้เกิดเป็นพันธสัญญาที่จะทำให้ นักกีฬามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าและความต้องการของตนเองในทางด้านกีฬา สอดคล้องกับ Josefsson et al. (2019) ที่มีการเสนอว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เป็นการให้นักกีฬาได้มีความตระหนักรู้ อยู่กับช่วงเวลาในปัจจุบัน มีการรับรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองในเวลานั้น ไม่ได้ไปปรับหรือลดความคิด ความรู้สึกของตนเองของตนที่มีอยู่ อีกทั้งยังมุ่งเน้นในส่วนของคุณค่าที่สำคัญภายในตนเอง เพื่อรับรู้และเกิดความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมเพื่อไปถึงยังเป้าหมายตามคุณค่าที่ตนเองตั้งไว้

การปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness acceptance and commitment) มีความหมายว่า โปรแกรมทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา การผสมผสานและประยุกต์ระหว่างการบำบัดแบบการยอมรับ และพันธสัญญา กับการบำบัดเน้นการฝึกสติและกระบวนการคิด โดยการใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานในการสังเกตสภาวะภายในให้เปิดรับในการยอมรับกับประสบการณ์ด้านลบ แล้วจึงสำรวจคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกีฬาเพื่อใช้เป็นแรงขับเคลื่อนให้นักกีฬาให้มีพันธสัญญาต่อพฤติกรรม ส่งมอบให้นักกีฬาได้เลือกชีวิตตามคุณค่าและความต้องการของตนเอง (Gardner & Moore, 2017)

3.3 องค์ประกอบของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้านี้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญารายละเอียด ดังนี้

Gardner and Moore (2007) มีการเสนอว่า วัตถุประสงค์หลักของโปรแกรมถูกพัฒนาออกแบบเพื่อประยุกต์การสร้างเสริมความสามารถในนักกีฬาหลากหลายประเภท ซึ่งกีฬาที่มีความแตกต่างย่อมต้องการเติมเต็มของทักษะทางกีฬาที่แตกต่างกัน ในส่วนขององค์ประกอบในการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา สามารถแบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การเตรียมความพร้อมกับผู้รับบริการด้วยการศึกษาผ่านกระบวนการทางจิต (Psychoeducation) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับเหตุผลทางทฤษฎีของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเชื่อมประสบการณ์ด้านความสามารถส่วนบุคคลของนักกีฬาเข้ากับเหตุผลทางทฤษฎีเพื่ออธิบายการกำกับตนเอง (Self-regulation) เพื่อนิยามเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและเป็นการนำเสนอโปรแกรมการฝึกสติย่อ

2) การฝึกสติและการแยกความคิด (Mindfulness and Cognitive Defusion) หลังจากให้นักกีฬาได้เรียนรู้การฝึกสติ ที่ทำให้ตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจะมุ่งเน้นให้นักกีฬาอยู่กับปัจจุบันไม่ตัดสิน แล้วจึงให้นักกีฬาฝึกการแยกจากสภาวะภายใน ให้นักคลสนใจกับการมุ่งเน้นที่งานมากขึ้น การสอนการฝึกสติและสอบถามผู้รับบริการถึงเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ทั้งจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาครั้งที่ผ่านมาและครั้งปัจจุบัน ทำการสำรวจและตอบคำถามหรือข้อสงสัยในระหว่างการฝึก อธิบายถึงเหตุผลและความสำคัญของการฝึกสติ และทำการสอบถามถึงโปรแกรมการฝึกในระหว่างการปรึกษาแบบกลุ่มในเรื่องประเด็นที่ได้เรียนรู้อีกครั้ง เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกคุ้นเคยกับการฝึกสติมากขึ้น พร้อมทั้งอธิบายการฝึกสติแบบสั้นประกอบกับการให้แบบฝึกหัดการฝึกสติให้นักกีฬาทำเป็นการบ้าน

3) คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน (Value and Value-driven Behavior) คือ การให้นักกีฬาคิดถึงคุณค่าและเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา เพื่อให้บุคคลนั้นได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการใช้คุณค่าเป็นแรงขับเคลื่อน แทนการใช้ความรู้สึกหรือความสำเร็จเพียงอย่างเดียวเป็นแรงขับเคลื่อน ให้นักคลฝึกสติระยะสั้น แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ คอยตรวจสอบและตอบคำถามต่อข้อสงสัยจากการฝึกในสัปดาห์ที่ผ่านมา พูดคุยและสำรวจเกี่ยวกับคุณค่าและพฤติกรรมการใช้คุณค่าเป็นแรงผลักดันเทียบกับพฤติกรรมการใช้ความรู้สึกเป็นแรงขับเคลื่อน ต่อด้วยโปรแกรมเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับการฝึกสติ แล้วทำการพูดคุยในระหว่างการปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ จนจบด้วยการฝึกโปรแกรมการหายใจอย่างมีสติ

4) การยอมรับ (Acceptance) เมื่อบุคคลใช้ชีวิตตามคุณค่าที่เป็นแรงขับเคลื่อน ทำให้บุคคลอาจพบกับอุปสรรค กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจึงฝึกให้นักกีฬาการยอมรับต่ออุปสรรค ตรงข้ามกับการหลีกเลี่ยงต่อประสบการณ์ประสบการณ์ผ่านการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มที่ผ่านมา จากนั้นจึงตรวจสอบและตอบคำถามถึงข้อสงสัยเมื่อประกอบกับการพูดคุยให้เห็นถึงผลการฝึกสติและการยอมรับต่อประสบการณ์ เพื่อเป็นทางเลือกที่นอกเหนือจากการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ต่าง ๆ การพูดคุยจึงเน้นให้เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างการยอมรับถึงสิ่งที่เผชิญและการเลือกใช้ชีวิตการมีพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นแรงขับเคลื่อน แล้วจึงจบการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการฝึกสติ

5) การเพิ่มพันธสัญญา (Commitment) เป็นการทบทวนจากการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมาและเป็นการเพิ่มพันธสัญญา การเริ่มต้นการฝึกสติ พูดคุยและทบทวนถึงการเชื่อมโยงระหว่างคุณค่า เป้าหมายและพฤติกรรม จากนั้นจึงให้การบ้านเป็นการฝึกสติที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถ แล้วจึงทบทวนและจบด้วยการฝึกสติ

6) การรวบรวมทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตนักกีฬา (Skill Consolidation and Poise-combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment) กล่าวคือการรวมการฝึกสติ การยอมรับและลงมือปฏิบัติ เป็นทักษะที่ได้จากการเข้ากลุ่มมา โดยทบทวนให้นักกีฬาได้มีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นขึ้น สนับสนุนการใช้สติในการแยกความคิด เพื่อช่วยส่งเสริมการยอมรับผ่านการเปิดรับประสบการณ์ภายในอย่างเต็มที่ และยังคงความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติตามคุณค่าส่วนบุคคลที่ช่วยส่งเสริมด้านความสามารถทางกีฬา ในการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้จะเริ่มที่การฝึกสติ การทบทวนความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ส่งเสริมการฝึกสติผ่านโปรแกรมหรือบริบทต่าง ๆ ที่พบเจอ เพื่อเพิ่มเติมความสามารถของการยอมรับความรู้สึกเชิงลบแทนการเพิ่มความสับสนใจ พร้อมทั้งลงมือทำในสิ่งที่จำเป็นและมีคุณค่าต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาต่อไปได้ดีขึ้น จากนั้นจึงทบทวนและมอบหมายโปรแกรมด้านการฝึกสติที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถและการตั้งใจอยู่กับงานตรงหน้า

7) การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา (Maintaining and Enhancing Mindfulness, Acceptance, and Commitment) เมื่อถึงการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย นักกีฬาก็จะมีทักษะทางด้านการมีสติ การยอมรับ และพันธสัญญา เพื่อเป็นส่วนช่วยในการเพิ่มความสามารถทางกีฬา กล่าวคือการมีสติเป็นการสนับสนุนการตระหนักรู้ในตนเองและการมุ่งเน้นการทำงานตรงหน้า การยอมรับกับความคิดและความรู้สึกที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของมนุษย์ ค้นหาคุณค่าของตน เพื่อการเกิดขึ้นของพฤติกรรมที่

นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา จนเกิดเป็นพันธสัญญา ลงมือปฏิบัติจริงตามคุณค่าที่บุคคลเลือกด้วยตนเอง การศึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้ายจะเป็นการทบทวนกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาทั้งหมด ต่อด้วยการฝึกสติอย่างสั้น ทบทวนระดับการยอมรับต่อประสบการณ์ความตั้งใจและการลงมือทำตามคุณค่า แล้วจึงจบการศึกษาแบบกลุ่มด้วยการวางแผนการฝึกในอนาคตร่วมกับนักกีฬา เพื่อต่อยอดการดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาของนักกีฬาในอนาคตต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น พบว่า องค์ประกอบของการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่ถูกพัฒนาขึ้นของ Gardner and Moore (2007) เพื่อเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา ผ่าน 7 องค์ประกอบ ที่ควบคุมและสอดคล้องกับบริบทของนักกีฬา ประกอบด้วย การศึกษาผ่านกระบวนการทางจิต การฝึกสติและการแยกความคิด คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน การยอมรับ การเพิ่มพันธสัญญา การรวบรวมทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตนักกีฬา และ การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของ Gardner and Moore (2007) สะท้อนถึงการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในหลายแง่มุม มีแก่นของการพัฒนามาจาก การฝึกสติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงความสนใจในการศึกษาประสิทธิภาพผลของกลุ่มการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ รวมไปถึงเพื่อศึกษากระบวนการและการเปลี่ยนแปลงภายในจิตทางบวกของความยืดหยุ่นทางใจที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ผ่านการทำงานในรูปแบบของการศึกษาแบบกลุ่ม โดยงานวิจัยนี้ ใช้คำ MAC เป็นการอธิบายถึง Mindfulness Acceptance and Commitment

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลรายละเอียด ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล เป็นงานวิจัยที่มีหัวข้อที่หลากหลาย เนื่องจากกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมโยงกับหลายมิติ โดนในส่วนของมิติด้านจิตใจ Madsen et al. (2021) ได้มีการเสนอว่า นักกีฬาฟุตบอลมืออาชีพประเทศเดนมาร์กประสบกับความท้าทายของสภาวะความวิตกกังวลหากต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ ทั้งนี้พบว่าบทบาทความยืดหยุ่นทางใจมีความเชื่อมโยงกับการรักษาสุขภาพจิตของนักฟุตบอลให้ก้าวข้ามผ่าน ช่วงเวลายากลำบาก มีส่วนเป็นเกราะป้องกันสำคัญสำหรับจิตใจของตัวนักกีฬา นักกีฬาฟุตบอลที่มีความยืดหยุ่นทางใจพบว่า มีสภาวะความวิตกกังวลต่ำ ความยืดหยุ่นทางใจเป็นปัจจัยสำคัญในการก้าวข้ามผ่าน ช่วงเวลา

ยากลำบาก สอดคล้องกับ (Özdemir, 2019) ที่ทำการศึกษาอิทธิพลของคุณลักษณะทางจิตวิทยาของนักกีฬาฟุตบอลมืออาชีพประเทศตุรกี ในการรับมือกับสถานการณ์ความกดดัน ที่ทำให้ประสิทธิภาพการแสดงความสามารถของนักกีฬาลดลง พบว่า ความยืดหยุ่นทางใจ มีส่วนสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริมในกีฬาให้รับมือกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้งจากการแข่งขันและนอกการแข่งขัน รวมไปถึงมีส่วนช่วยในการรักษาความสม่ำเสมอของนักกีฬา ให้มีประสิทธิภาพต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาทั้งในเวลากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

โดยในงานวิจัยของ Gupta and Sudhesh (2019) ที่ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดและการสามารถกลับมาเป็นปกติจากการฟ่ายแพ้ของนักกีฬาฟุตบอลระดับมหาลัย ที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการแข่งขัน รวมไปถึงความไม่แน่นอนจากอนาคตในเรื่องการพัฒนาไปสู่การเป็นนักฟุตบอลมืออาชีพ มีการเสนอว่า คุณลักษณะทางจิตวิทยาหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทต่อการควบคุมพฤติกรรมตลอดจนพัฒนาและดำเนินการตามแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย หากต้องพบเจอกับช่วงเวลาแห่งความยากลำบาก คุณลักษณะทางจิตวิทยาดังกล่าวคือ ความยืดหยุ่นทางใจ เป็นความสามารถของนักกีฬาแต่ละบุคคลในการตั้งตนเองฟื้นตัวกลับมาจากความผิดหวังเสียใจยังพบว่า ความยืดหยุ่นทางใจมีความเชื่อมโยงกับความสำเร็จในเส้นทางการเล่นกีฬาในอนาคต

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า สถานการณ์ที่นักกีฬาฟุตบอลทั้งระดับอาชีพและกึ่งอาชีพต้องพบเจอ คือ ความท้าทายในเรื่องของสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ นักกีฬามีความเครียด ความกังวล และความกดดันจากหลายฝ่าย ทั้งนี้คุณลักษณะทางจิตวิทยามีผลต่อทั้งตัวนักกีฬาและยังมีผลต่อการประสบความสำเร็จทางด้านการกีฬาของนักกีฬาอีกด้วย การแข่งขันกีฬาทราบดีว่าย่อมมีความผิดหวังมากกว่าสมหวัง เป็นผลให้คุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีชื่อว่า ความยืดหยุ่นทางใจ ส่งผลทางบวกกับนักกีฬาทั้งในทางตรงและในทางอ้อม ในการรับมือกับอุปสรรค รวมไปถึงเป็นเกราะป้องกันสำคัญสำหรับจิตใจของตัวนักกีฬา และการช่วยความสม่ำเสมอ นำไปสู่การมีประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถทางกีฬาทั้งในเวลากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

4.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาทักษะทางจิตในกีฬา

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้าเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาทักษะทางจิตในกีฬารายละเอียด ดังนี้

ในการศึกษาของ Jafarigilandeh et al. (2021) ศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาต่อการรับรู้ความสำเร็จด้านกีฬาของนักฟุตบอลมืออาชีพ พบว่า โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) ประกอบด้วย 5 ทักษะ การตั้งเป้าหมาย (Goal

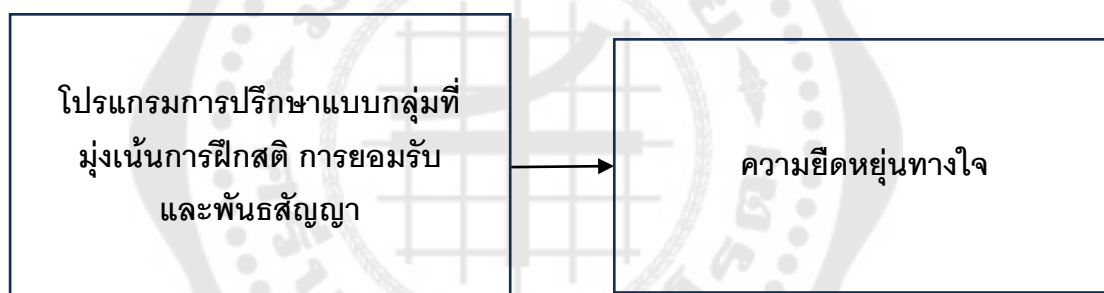
Setting) การจินตภาพ (Mental Imagery) การพูดกับตัวเอง (Self-talk) แรงบันดาลใจ (Motivation) และ การผ่อนคลาย (Relaxation) มีวัตถุประสงค์หลักในการเพิ่มทักษะทางจิตวิทยาที่จะส่งผลต่อการรับรู้ความสำเร็จทางด้านการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลสโมสร ShahrDari Ardabil F.C. พบว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลองส่งผลให้คะแนนการรับรู้ความสำเร็จด้านกีฬาของนักฟุตบอลมืออาชีพเพิ่มขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม นักกีฬาที่มีการรับรู้ความสำเร็จด้านกีฬาผ่านทักษะทางจิตวิทยา 5 ทักษะ สะท้อนถึงความสามารถทางด้านการกีฬา นอกจากโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) ยังพบการเสนอของ Gardner and Moore (2017) ที่เสนอโปรแกรมต่อยอดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยา หรือ Psychological Skills Training ชื่อว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา หรือ Mindfulness Acceptance and Commitment

การศึกษาของ Oguntuase and Sun (2022) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อการรับรู้ความสามารถตนเองของนักฟุตบอลอาชีพในประเทศไนจีเรีย หลังจากที่ได้ศึกษามีการเสนอว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาส่งผลเชิงบวกต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ส่งผลให้นักกีฬาได้มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การแสดงความสามารถในช่วงเวลาการแข่งขันเพิ่มขึ้น จากข้อมูลสนับสนุนจากการวิเคราะห์ปริมาณของผลต่อโปรแกรมมุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา พบว่ามีความสอดคล้องในเรื่องของประสิทธิภาพของโปรแกรม ผลการศึกษาสรุปได้ว่า โปรแกรมแสดงถึงประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการมีสติ รวมไปถึงการเพิ่มการยอมรับจากประสบการณ์ และการส่งเสริมความกินดีอยู่ดีของนักกีฬา รวมไปถึงเพิ่มประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถทางด้านการกีฬา (Ptáček et al., 2023)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าการพัฒนาขีดความสามารถของตัวนักกีฬาเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของคุณลักษณะทางจิตวิทยาในนักกีฬาฟุตบอล มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องผ่านรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย ทั้งส่งผลในทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้ให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถหรือศักยภาพสูงสุดของตนเอง ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในด้านการกีฬา ผู้วิจัยจึงได้เห็นความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจ ถือเป็นหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีผลกระทบเชิงบวกต่อตัวนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาฟุตบอล ทำให้ค้นพบช่องว่างในการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ มีเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฝนการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ผู้วิจัยใช้แนวคิดโปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มของ Gardner and Moore (2004) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาจากโปรแกรมทางจิตวิทยาที่ผสมผสานระหว่างโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes, 2004) และ โปรแกรมการบำบัดฝึกสติและกระบวนการคิด (Segal et al., 2002) กล่าวคือ โปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มจะดำเนินการทั้งหมด 10 ครั้ง (Gardner & Moore, 2017) โดยการดำเนินการแต่ละครั้งจะช่วยเสริมสร้าง 7 องค์ประกอบ นำไปสู่การเกิดความยืดหยุ่นทางใจ ดังนั้นกรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา จึงประกอบไปด้วย ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางใจ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” เป็นวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย
6. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาฟุตบอลของสโมสรฟุตบอลในจังหวัดชัยนาท ที่ขึ้นทะเบียนเป็นนักกีฬาฟุตบอลอย่างเป็นทางการกับบริษัท ไทยลีก จำกัด ผู้ได้รับสิทธิเป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลลีกอาชีพ จากสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก ประจำปีฤดูกาล 2566/2567 จำนวน 60 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษานี้ คำนวณโดยใช้ระดับนัยสำคัญ (α) เท่ากับ .05 อำนาจการทดสอบ ($1-\beta$) เท่ากับ .95 และใช้ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) จากสูตรของโคเฮน (Cohen, 1988) ดังนี้

$$d = \frac{X_e - X_c}{SD}$$

d คือ ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size)

Xe คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

Xc คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มเปรียบเทียบ

SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม

ค่าขนาดอิทธิพลที่ใช้ในการคำนวณ อ้างอิงจากผลการศึกษาที่มีลักษณะโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาใกล้เคียงกันของ (Mohebi et al., 2021) ที่ศึกษาการตรวจสอบผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองและความวิริยะอุตสาหะ ของนักกีฬาอาชีพเพศหญิง (Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes) ผลการศึกษพบว่า ค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อนการทดลอง เท่ากับ 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51 ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 4.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .54 แทนค่าในสูตร $d = (4.01 - 3.52) / 0.53 = .9$ ค่าที่ได้มากกว่า .80 มีขนาดอิทธิพลสูงจากนั้นนำค่าขนาดอิทธิพล ไปแทนค่ากำหนดขนาดตัวอย่าง ใช้โปรแกรม G*power 3.1 ในการคำนวณ เลือกรูปแบบการทดสอบ T ในสถิติ Mean : Difference between two dependent means เลือกค่าขนาดอิทธิพลที่ .9 และ อำนาจการทดสอบที่ .95 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 15 คน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 30 คน

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพของสโมสรฟุตบอลอาชีพแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ในขณะที่เดียวกันกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม

มีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1) เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1.1 เป็นของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ภายใต้สังกัดสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่งในการแข่งขันฟุตบอลรายการไทยลีก 2 ประจำปีฤดูกาล 2566/2567

1.2 มีความพร้อมและสมัครใจในการเข้าร่วมผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงยุติกระบวนการฝึกซ้อม

1.3 มีความแข็งแรงและมั่นคงทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจ

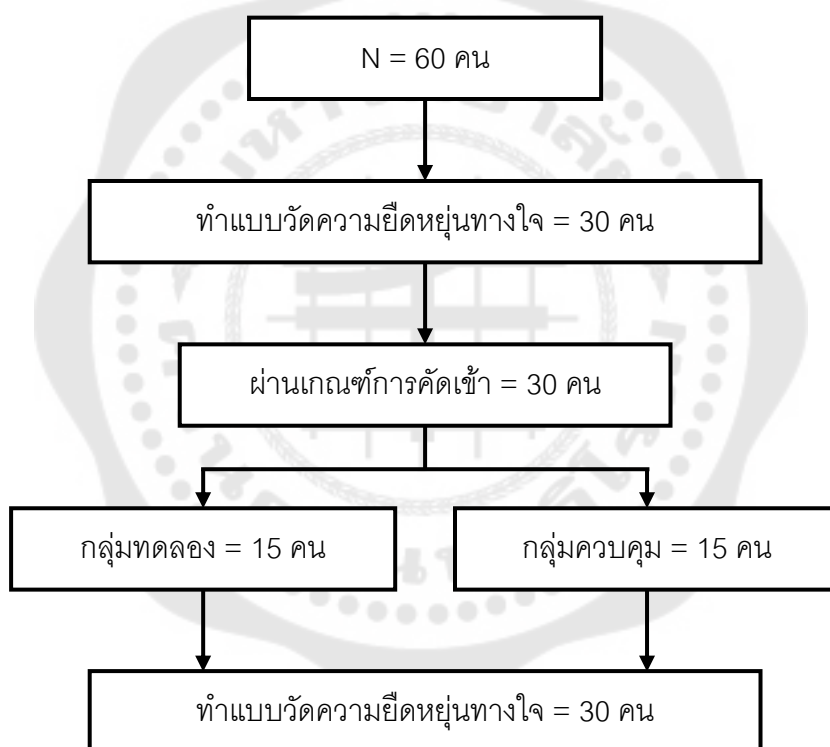
2) เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

2.1 มีประวัติในการเจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับสมองหรือโรคจิตเวช

2.2 เป็นผู้มีความท้าทายในการสื่อสาร ทำให้มีความยากลำบากในการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเข้าใจ

2.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยถอนตัว หรือปฏิเสธการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจติดต่อกันเกินกว่า 2 ครั้งขึ้นไป



ภาพประกอบ 2 ตารางการดำเนินการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ และโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ

แบบวัดประกอบด้วยทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกโดยมีหลายคำตอบ (Multiple Choice) ประกอบด้วย

- 1) อายุ
- 2) ตำแหน่งฟุตบอลที่เล่น
- 3) จำนวนปีที่เล่นฟุตบอลอาชีพ
- 4) จังหวัดที่เกิด

ตอนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ ผู้วิจัยได้นำแบบวัด (Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)) พัฒนามาจากแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของ คอนเนอร์ และ เดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) แปลเป็นภาษาไทย อรุณลักษณ์ คงไพศาลโสภณ และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2556) จากนั้นสร้างข้อวัดและนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับ องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 25 ข้อ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ

- 1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) จำนวน 5 ข้อ
- 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in Own Intuition) จำนวน 7 ข้อ
- 3) ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of Change) จำนวน 8 ข้อ
- 4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control) จำนวน 3 ข้อ
- 5) อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual Influence) จำนวน 2 ข้อ

แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ ผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว เป็นลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่ามีทั้งหมด 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนของ แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ ดังนี้

กำหนดคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน หมายความว่า ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด

กำหนดคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน หมายความว่า ตรงกับตัวฉันน้อย

กำหนดคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน หมายความว่า ตรงกับตัวฉันมาก

กำหนดคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน หมายความว่า ตรงกับตัวฉันมากที่สุด

เกณฑ์ในการแปลผลของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจ คิดจากคะแนนรวม ถ้าคะแนนรวมของความยืดหยุ่นทางใจสูง แปลว่า ระดับความยืดหยุ่นทางใจมาก ในขณะเดียวกัน ถ้าคะแนนรวมของความยืดหยุ่นทางใจน้อย แปลว่า ระดับความยืดหยุ่นทางใจต่ำ

ตาราง 1 ตัวอย่างข้อวัดของความยืดหยุ่นทางใจแบ่งตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ข้อวัด
1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence)	- ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ - ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ทุกรูปแบบ
2) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition)	- ฉันมีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องที่ยาก ๆ - ฉันสามารถรับมือกับความรู้สึกที่ไม่ดีของตัวเอง
3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change)	- ฉันทำสิ่งต่าง ๆ สุดความสามารถ ไม่ว่าจะผลจะออกมาเป็นเช่นไร - ฉันสามารถทำตามเป้าหมายได้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคมาขวางกั้น
4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal control)	- ฉันมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิต - ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้
5) อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence)	- ฉันเป็นคนใจดี - ฉันเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุและผลของมัน

2.2 โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจ

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness-Acceptance-Commitment Group Counseling) ของ Gardner and Moore (2017) เป็นหลักในการพัฒนาและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจ ประกอบในการจัดโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที มีรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง ดังนี้

ตาราง 2 โปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

ครั้งที่	ชื่อการ ฝึกฝน แบบ กลุ่ม	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน ของ MAC	องค์ประกอบ ของความ ยืดหยุ่นทางใจ
1	การเตรียมความพร้อมของจิตใจกับกีฬาฟุตบอล	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจโปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติการยอมรับ และพันธสัญญาในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจ วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความสำคัญของจิตใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจ	1. Therapeutic Alliance & Relationship (การสร้างความสัมพันธ์ร่วมกัน) 2. Psychoeducation (การศึกษาผ่านกระบวนการทางจิต)	-
2	สติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการฝึกสติการอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะ วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายการฝึกสติการอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดและความรู้สึก	1. Mindfulness (การฝึกสติ) 2. Cognitive Defusion (การแยกความคิด)	- ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control)

ครั้งที่	ชื่อการ ปรึกษา แบบ กลุ่ม	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน ของ MAC	องค์ประกอบ ของความ ยืดหยุ่นทางใจ
3	สติกับการเล่น กีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่2)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการฝึก สติการอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและ ภายนอก วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ อธิบายการฝึกสติการอยู่กับปัจจุบัน อย่างไม่ตัดสินและตระหนักรู้สภาวะ ภายในและภายนอก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ ความคิดและความรู้สึกที่เกิดของ สมาชิก	1. Mindfulness (การฝึกสติ) 2. Cognitive Defusion (การแยก ความคิด)	- ความสามารถ ในการควบคุม ตนเอง (Personal Control)
4	คุณค่าในการเล่น กีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่1)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการ สำรวจคุณค่าและเป้าหมาย ของการเล่นกีฬาฟุตบอล วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ อธิบายคุณค่าและเป้าหมาย ของการเล่นกีฬาฟุตบอลของ สมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมาย ตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล ของสมาชิก	1. Values and Values-Driven Behavior (คุณค่าและ พฤติกรรมที่มีคุณค่า เป็นพลังขับเคลื่อน)	- อิทธิพลต่อ จิตใจ (Spiritual influence)

ครั้งที่ ที่	ชื่อการ ปรึกษา แบบ กลุ่ม	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน ของ MAC	องค์ประกอบ ของความ ยึดหยุ่นทางใจ
5	คุณค่าใน การเล่น กีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่2)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการ สำรวจคุณค่าและเป้าหมาย ของการเล่นกีฬาฟุตบอล วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ อธิบายคุณค่าและเป้าหมาย ของการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมาย ตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล	1. Values and Values-Driven Behavior (คุณค่าและ พฤติกรรมที่มีคุณค่า เป็นพลังขับเคลื่อน)	- อิทธิพลต่อ จิตใจ (Spiritual influence)
6	การ ยอมรับ กับกีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่1)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการ ยอมรับต่ออุปสรรคทั้งจาก ภายในและภายนอก จากการ ดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของ คุณค่าตนเอง วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ อธิบายความหมายของการยอมรับ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ อุปสรรคทั้งจากภายในและ ภายนอก 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรค ทั้งจากภายในและภายนอก	1. Acceptance (การรู้จักการ ยอมรับ)	- การยอมรับการ เปลี่ยนแปลง (Acceptance of change)

ครั้งที่	ชื่อการ ปรึกษา แบบ กลุ่ม	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน ของ MAC	องค์ประกอบ ของความ ยึดหยุ่นทางใจ
7	การ ยอมรับ กับกีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่2)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการ ยอมรับต่ออุปสรรคทั้งจาก ภายในและภายนอกจากการดำเนิน ชีวิตตามเป้าหมายของคุณค่า ตนเอง วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ อธิบายความหมายของการยอมรับ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ อุปสรรคทั้งจากภายในและ ภายนอก 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรค ทั้งจากภายในและภายนอก	1. Acceptance (การรู้จักการ ยอมรับ)	- การยอมรับการ เปลี่ยนแปลง (Acceptance of change)
8	เป้าหมาย ใน อนาคต ในกีฬา ฟุตบอล	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ พันธสัญญาต่อการทำตามคุณค่า ของสมาชิกกลุ่มและการรับมือกับ อุปสรรค วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ เป้าหมาย (SMART Goal) 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ กำหนดแผนในการบรรลุเป้าหมาย (SMART Goal)	1. Goal Setting (การตั้งเป้าหมาย) 2. Commitment to action (พันธสัญญา ต่อการกระทำ)	- อิทธิพลต่อ จิตใจ (Spiritual influence)

ครั้งที่	ชื่อการ ปรึกษา แบบ กลุ่ม	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน ของ MAC	องค์ประกอบ ของความ ยืดหยุ่นทางใจ
9	การนำ ทักษะ ทางจิตใจ ไปใช้จริง กับกีฬา ฟุตบอล	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การเข้าร่วมโปรแกรมในการเล่น กีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียน ตลอด 8 ครั้ง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ ข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์ หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง	1. Skill Consolidation and Poise Combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment (การบูรณาการ ทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติใน เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของนักกีฬา รวมถึงการดำเนิน ชีวิตประจำวัน)	- ความสามารถ ส่วนบุคคล (Personal competence) - ความเชื่อมั่นใน ตนเอง (Trust in own intuition)
10	การนำ ทักษะ ทางจิตใจ ไปใช้จริง กับกีฬา ฟุตบอล (ครั้งที่2)	วัตถุประสงค์ (หลัก) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมโปรแกรมในการเล่น กีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม) 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียน ตลอด 9 ครั้ง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ ข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์ หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง	1. Maintaining and Enhancing Mindfulness, Acceptance, and Commitment (การ ดูแลรักษาและการ เสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และ พันธสัญญา)	- ความเชื่อมั่นใน ตนเอง (Trust in own intuition)

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยมีการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

3.1 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาทบทวนงานวิจัย ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับความยืดหยุ่นทางใจ ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงและพัฒนา ให้รายละเอียดภายในของแบบวัดสอดคล้องกับความเป็นสังคมปัจจุบัน และเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง นำร่างแบบวัดไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อสร้างเครื่องมือให้มีความตรงตามเนื้อหา และเหมาะสมมากที่สุด

3.2.2 นำแบบวัดที่สร้างขึ้น จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน พิจารณาในส่วนของคุณค่าความตรงของเครื่องมือด้วยวิธีการตรวจสอบความตรงในเชิงเนื้อหาและความตรงในเชิงโครงสร้าง โดยวิธีหาความเชื่อมโยงสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับรายการ ผ่านการกำหนดเกณฑ์การตรวจพิจารณา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ให้คะแนนเท่ากับ +1 หมายถึง รายการเชื่อมโยงสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ 0 หมายถึง ไม่แน่ใจในความเชื่อมโยงสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนนเท่ากับ -1 หมายถึง รายการไม่เชื่อมโยงสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

จากนั้นนำผลรวมคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการคำนวณค่าดัชนีของความเชื่อมโยงสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับรายการ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตรที่กำหนดว่า $IOC = \text{ผลรวมคะแนนของข้อดังกล่าว} / \text{จำนวนและนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนด โดยกำหนดไว้ตั้งแต่ .6 ขึ้นไป}$ ถือว่าค่าสามารถใช้ได้อย่างเพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Rovinelli & Hambleton, 1977) และนำมาปรับเปลี่ยนและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แบบวัดนี้ได้ค่าความตรงเท่ากับ .867 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาและแก้ไขให้แบบวัดมีความเหมาะสมมากขึ้นแล้วนำไปใช้จริง

3.2.3 นำแบบวัดดังกล่าวไปตรวจสอบคุณภาพกับประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาไว้ โดยมีค่าตั้งแต่ .7 ขึ้นไป เพราะเป็นค่าที่ถือว่าเพียงพอและยอมรับได้ทางสถิติ (Nunnally & Bernstein, 1994) และนำมาปรับปรุงให้ชัดเจนในด้านสำนวนภาษา ตลอดจนรูปแบบให้เกิดความเหมาะสม จากนั้นนำแบบวัดไปดำเนินการต่อในการวิจัยจริง

3.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

3.2.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้กับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและนำโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบัน และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

3.2.2 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยอยู่บนฐานคิดของ คอนเนอร์ และ เดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญและเกี่ยวข้องจำนวนด้วยกัน 3 ท่าน ร่วมกันพิจารณาถึงค่าของความตรงเครื่องมือด้วยการวิธีตรวจสอบความตรงในเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องแต่ละรายการกับวัตถุประสงค์ โดยกำหนดเกณฑ์พิจารณา ดังต่อไปนี้

กำหนดคะแนน +1 มีความหมายว่า สอดคล้อง

กำหนดคะแนน 0 มีความหมายว่า ไม่แน่ใจในความสอดคล้อง

กำหนดคะแนน -1 มีความหมายว่า ไม่สอดคล้อง

แล้วจึงนำคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่างส่วนของรายการกับส่วนของวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตร $IOC = \text{ผลรวมคะแนนของข้อนี้} / \text{จำนวนและนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเทียบเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ มีค่าตั้งแต่ .6 ขึ้นไป}$ จึงถือว่าเป็นค่าที่เพียงพอและยอมรับทางสถิติ (Rovinelli & Hambleton, 1977) จากนั้นนำมาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของทรงคุณวุฒิ โปรแกรมนี้ได้รับค่าความตรงเท่ากับ .707 ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับเปลี่ยนและเพิ่มเติมโปรแกรมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง เพื่อให้มีความสมบูรณ์เหมาะสม และป้องกันข้อบกพร่องก่อนการใช้งานจริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ตลอดระยะเวลาดำเนินการที่กำหนด

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่

มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และดำเนินการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย

4.3 ผู้วิจัยทดลองด้วยการนำโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน เพื่อให้โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างครอบคลุมและทั่วถึงกับกลุ่มทดลองทุกคน

4.4 เมื่อยุติการให้โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) ผู้วิจัยดำเนินการให้เฉพาะกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจอีกครั้ง

4.5 นำข้อมูลระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม และภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) เฉพาะของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ผลพร้อมทั้งสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 หาค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลส่วนตัว วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงจำนวน และหาร้อยละ

5.2 หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาร้อยละของความยืดหยุ่นทางใจ

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจ ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ใช้สถิติ Paired t-test และ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ Independent t-test ในการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ระดับ .05

5.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA) การทดสอบรายคู่ ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วม

โปรแกรมการปฐมนิเทศแบบกลุ่ม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปฐมนิเทศแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปฐมนิเทศแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

6. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ

ในการดำเนินการวิจัยให้เป็นไปตามวิธีการดำเนินการมาตรฐาน การทำวิจัยในคน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยเข้ารับการอบรมความรู้พื้นฐานด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หลักสูตร จริยธรรมการวิจัยในคน Human Subject Protection (HSP) จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ ได้รับอนุมัติหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672067 จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ชดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567 โดยการวิจัยครั้งนี้หลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเพื่อไม่ให้ข้อมูลมีความเชื่อมโยงถึงผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูลได้ ผู้วิจัยบันทึกข้อมูลการวิจัยทุกขั้นตอนไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ที่ต้องเข้าใช้ผ่านการกรอกรหัสส่วนตัวเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยทำลายข้อมูลด้วยวิธีการลบไฟล์ข้อมูลในลักษณะที่ไม่สามารถกู้ข้อมูลกลับมาได้ ภายในระยะเวลา 1 ปี หลังเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับกระบวนการขอความยินยอม โดยดำเนินการแจ้งข้อมูลและขอความยินยอมกับอาสาสมัครก่อนการวิจัย รวมไปถึงดำเนินการวิจัยตามข้อปฏิบัติสำหรับผู้วิจัยอย่างเคร่งครัด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการวิจัยในเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับของความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ นำเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม แยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ
4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)
5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA) การทดสอบรายคู่ ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

สัญลักษณ์ และความหมาย

n	กลุ่มตัวอย่าง
M	ค่าเฉลี่ย
SD	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	ค่าต่ำสุด
Max	ค่าสูงสุด

d	ความแตกต่างเฉลี่ย
t	ค่า t
p	ค่า p หรือ นัยสำคัญทางสถิติ

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่ง ในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก 2 ประจำปีฤดูกาล 2566/2567 จำนวนทั้งหมด 30 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏผลของการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง

ตาราง 3 ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง ($n = 30$)	
	กลุ่มทดลอง ($n = 15$)	กลุ่มควบคุม ($n = 15$)
ตำแหน่งกีฬาฟุตบอล		
ผู้รักษาประตู	1 (6.67%)	3 (20.00%)
กองหลัง	6 (40.00%)	4 (27.67%)
กองกลาง	6 (40.00%)	4 (27.67%)
กองหน้า	2 (13.33%)	4 (27.67%)
อายุ (ปี)		
19 – 24	13 (86.67%)	8 (53.33%)
25 – 30	1 (6.67%)	5 (33.33%)
31 – 36	1 (6.67%)	1 (6.67%)
37 – 42	-	1 (6.67%)
$M+SD$	22.60+3.98	25.47+5.54
จังหวัดที่เกิด (ภาค)		
ภาคเหนือ	1 (6.67%)	-
ภาคตะวันตก	1 (6.67%)	-

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	6 (40.00%)	5 (33.33%)
ภาคกลาง	5 (33.33%)	8 (53.33%)
ภาคใต้	2 (13.33%)	2 (13.33%)

จากตาราง 3 เป็นการนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ภายใต้บริบทของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ มีการแบ่งตามตำแหน่งการเล่นฟุตบอล, ช่วงอายุ และ ภูมิภาคตามจังหวัดที่เกิด

พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หากแบ่งตามตำแหน่งการเล่นฟุตบอลในกลุ่มทดลองตำแหน่งการเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่คือตำแหน่งกองหลังและกองกลาง จำนวนตำแหน่งละ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือตำแหน่งกองหน้าและตำแหน่งผู้รักษาประตู มีจำนวนตำแหน่งละ 2 คน และ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และ ร้อยละ 6.67 ตามลำดับ ในส่วนของกลุ่มควบคุมตำแหน่งการเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่คือตำแหน่งกองหลัง ตำแหน่งกองกลาง และตำแหน่งกองหน้า เท่ากันจำนวนตำแหน่งละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67 รองลงมาคือตำแหน่งผู้รักษาประตู มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หากแบ่งตามช่วงอายุ ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยที่ช่วงอายุ 19 ถึง 24 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 มีอายุเฉลี่ยที่ช่วงอายุ 25 ปี ถึง 30 ปี และ 31 ปี ถึง 36 ปี อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ในส่วนของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยที่ช่วงอายุ 19 ถึง 24 ปี เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาคืออายุเฉลี่ยที่ช่วงอายุ 25 ถึง 30 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ช่วงอายุ 31 ปี ถึง 36 ปี และ 37 ปี ถึง 42 ปี อย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หากแบ่งตามภูมิภาคตามจังหวัดที่เกิด ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีจังหวัดที่เกิดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาเป็นภาคกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ภาคใต้ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ตามลำดับ มี ภาคเหนือ และ ภาคตะวันตก เท่ากัน จำนวนภาคละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ในส่วนของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีจังหวัดที่เกิดในภาคกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ ภาคใต้ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม

การวิเคราะห์แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่งในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก 2 ประจำปีฤดูกาล 2566/2567 จำนวนทั้งหมด 30 คน คะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) และค่าสูงสุด (Max) ปรัชญาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง

ตาราง 4 ข้อมูลคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม

ความยืดหยุ่นทางใจ	กลุ่มทดลอง ($n = 15$)			
	M	SD	Min	Max
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	71.40	3.29	63	75
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	78.80	2.93	73	81

จากตาราง 4 นำเสนอคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่ม ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มเท่ากับ 71.40 คะแนน ($M = 71.40$, $SD = 3.29$) ค่าต่ำสุดเท่ากับ 63 คะแนน และ คะแนนสูงสุดเท่ากับ 75 คะแนน ในส่วนของคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มเท่ากับ 78.80 คะแนน ($M = 78.80$, $SD = 2.93$) ค่าต่ำสุดเท่ากับ 73 คะแนน และ คะแนนสูงสุดเท่ากับ 81 คะแนน

ตาราง 5 ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

ความยืดหยุ่นทางใจ	กลุ่มตัวอย่าง ($n = 30$)		d	t	p
	กลุ่มทดลอง ($n = 15$)	กลุ่มควบคุม ($n = 15$)			
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	71.40±3.29	72.33±2.58	-.93	.86	.395
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	78.8±2.93	73.13±2.32	5.67	5.86*	<0.001

* $p < .05$

จากตาราง 5 นำเสนอการเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองเท่ากับ 71.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.29 ส่วนคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 72.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.58 หลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองเท่ากับ 78.8 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.93 ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจเท่ากับ 73.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.32 จากคะแนนแสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทางใจเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่า t เท่ากับ .86 หมายความว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะเดียวกันเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่า t เท่ากับ 5.86 หมายความว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม แยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มแยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ

องค์ประกอบ ความยืดหยุ่นทางใจ (คะแนน)	กลุ่มตัวอย่าง (n = 30)		d	t	p
	กลุ่มทดลอง (n = 15)	กลุ่มควบคุม (n = 15)			
ความยืดหยุ่นทางใจรวม (คะแนน)					
ก่อนทดลอง	71.40±3.29	72.33±2.58	-0.93	.86	.395
หลังทดลอง	78.80±2.93	73.13±2.32	5.67	5.86*	<0.001
องค์ประกอบ ความยืดหยุ่นทางใจ					
(1) ความสามารถส่วนบุคคล					
ก่อนทดลอง	41.00±2.24	42.80±2.49	-1.80	2.08*	.047
หลังทดลอง	46.40±5.50	42.80±2.49	3.60	2.31*	.029
(2) ความเชื่อมั่นในตนเอง					
ก่อนทดลอง	44.20±1.10	44.00±1.22	.20	.47	.640
หลังทดลอง	47.40±6.54	44.20±1.30	3.20	1.86	.074
(3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง					
ก่อนทดลอง	43.80±1.30	43.60±2.19	.20	.30	.763
หลังทดลอง	47.20±6.72	43.60±2.19	3.60	1.97	.058
(4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง					
ก่อนทดลอง	43.40±1.14	43.20±1.48	.20	.41	.682
หลังทดลอง	49.40±8.38	45.40±5.03	4.00	1.59	.124

(5) อิทธิพลต่อจิตใจ					
ก่อนทดลอง	41.80±3.27	43.40±1.14	-1.60	1.79	.084
หลังทดลอง	46.00±5.15	43.40±1.14	2.60	1.91	.067

*p < .05

จากตาราง 6 นำเสนอการเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ

พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองแยกตามองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ 5 องค์ประกอบ ประกอบไปด้วย 1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition) 3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) 4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal control) และ 5) อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence) เพิ่มขึ้นทั้ง 5 องค์ประกอบหลังจากที่กลุ่มทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม 1) คะแนนองค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น 5.40 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนองค์ประกอบด้านนี้ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น 3.20 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนองค์ประกอบด้านนี้ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) คะแนนองค์ประกอบด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 3.40 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนองค์ประกอบด้านนี้ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) คะแนนองค์ประกอบด้านความสามารถในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น 6.00 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนองค์ประกอบด้านนี้ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) คะแนนองค์ประกอบด้านอิทธิพลต่อจิตใจเพิ่มขึ้น 4.20 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนองค์ประกอบด้านนี้ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในขณะเดียวกันพบว่าองค์ประกอบที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นมากที่สุดหลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มคือองค์ประกอบด้านความสามารถในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น 6.00 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนน พบว่า มีค่า t เท่ากับ 5.86 หมายความว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในทางกลับกันองค์ประกอบที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดหลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มคือองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หรือเพิ่มขึ้น 3.20 คะแนน เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มีผลกระทบเชิงบวกต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในการเสริมสร้างและสนับสนุนการเพิ่มขึ้นของความยืดหยุ่นทางใจ

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

ตาราง 7 ข้อมูลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

แหล่งความแปรปรวน		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
ระยะเวลา	Sphericity Assumed	578.800	2	289.400	313.268*	<0.001
ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลา)	Sphericity Assumed	25.867	28	.924		

*p < .05

5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) การทดสอบรายคู่ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

ตาราง 8 ข้อมูลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA) การทดสอบรายคู่ของคะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

แหล่งความแปรปรวน	ระยะเวลา	Type III		Mean Square	F	p
		Sum of Squares	df			
ระยะเวลา	ก่อน VS หลัง	821.400	1	821.400	449.203*	<0.001
	หลัง VS ติดตามผล	2.400	1	2.400	4.421	.054
ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลา)	ก่อน VS หลัง	25.600	14	1.829		
	หลัง VS ติดตามผล	7.600	14	.543		

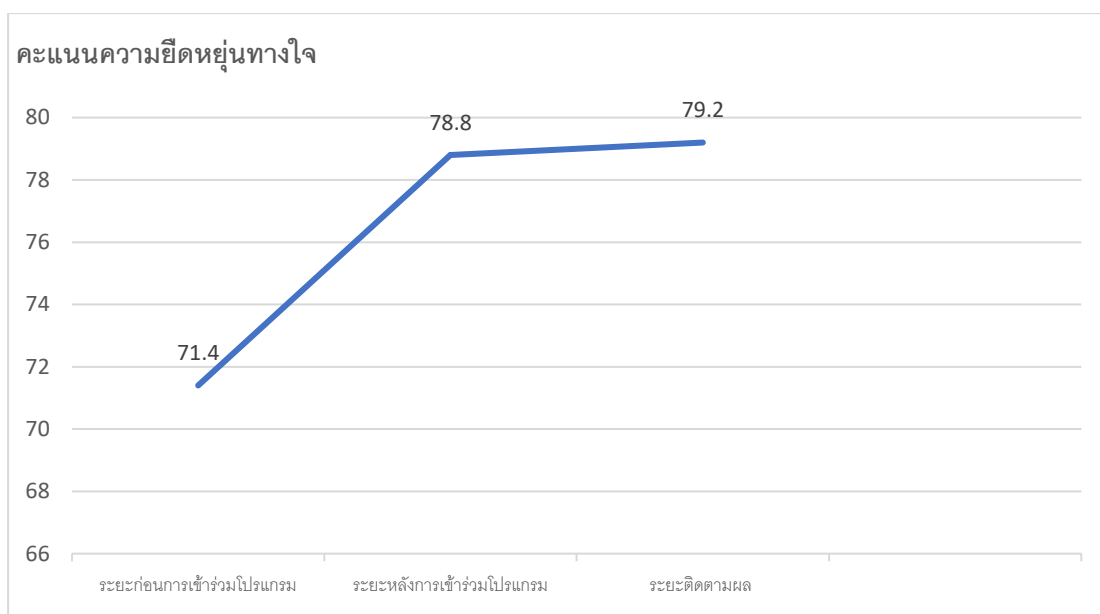
*p < .05

จากตาราง 7 และ 8 นำเสนอผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure) คะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และระยะติดตามผล (ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแล้ว 1 เดือน)

พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางใจ ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และระยะติดตามผล อย่างน้อย 1 คู่ ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001 ($F = 313.268$, $p = <0.001$)

จากนั้นทำการทดสอบความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม และระยะติดตามผลรายคู่ กับกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบซ้ำกลุ่มตัวอย่างเดิม (Tests of Within-Subjects Contrasts) พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ($M = 78.80$, $SD = 2.93$) สูงกว่าระยะก่อนการเข้าร่วม

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ($M = 71.40$, $SD = 3.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.001 ($F = 449.203$, $df = 1$, $p = <0.001$) ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจระยะ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ($M = 78.80$, $SD = 2.93$) และคะแนนเฉลี่ย ความยืดหยุ่นทางใจระยะติดตามผล ($M = 79.20$, $SD = 2.73$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $.05$ ($F = 4.421$, $df = 1$, $p = .054$)



ภาพประกอบ 3 คะแนนความยืดหยุ่นทางใจ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เพื่อเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลอาชีพสังกัดสโมสรแห่งหนึ่งในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพรายการไทยลีก 2 จำนวน 30 คน ผ่านการคัดเลือกจากนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่ให้ความสนใจ เต็มใจ และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มได้ จากนั้นใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มจำนวน 15 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ และโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาแต่ละกลุ่มได้รับการวัดความยืดหยุ่นทางใจผ่านแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจในระยะก่อนการเข้ารับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้ารับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่ม และระยะติดตามผลสำหรับกลุ่มทดลองเท่านั้น ในส่วนของโปรแกรมการรักษแบบกลุ่ม มีระยะเวลาทั้งสิ้น 10 ครั้ง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่ม เป็นระยะเวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในส่วนของกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มแต่อย่างใด จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพในทิศทางบวก ผลของการวิจัยตอบคำถามวิจัยที่ว่าโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีผลต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ หลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาครบทั้ง 10 ครั้ง คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการรักษแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยกับกลุ่มควบคุม คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาคะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจ 5 องค์ประกอบ ประกอบไปด้วย 1) ความสามารถส่วนบุคคล 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง 3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง 4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง และ 5) อิทธิพลต่อจิตใจ คะแนนค่าเฉลี่ยทั้ง 5 องค์ประกอบเพิ่มขึ้นหลังจากที่กลุ่มทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม ครบทั้งหมด 10 ครั้ง และเมื่อการทดสอบความแปรปรวน คะแนนค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลอง 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม และระยะติดตามผลแบบรายคู่ กับกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบซ้ำกลุ่มตัวอย่างเดิม คะแนนความยืดหยุ่นทางใจระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่คะแนนความยืดหยุ่นทางใจระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม และคะแนนความยืดหยุ่นทางใจระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาจากการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มีส่วนความสำคัญในการเสริมสร้าง สนับสนุน และส่งผลกระทบเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ผ่านการเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความสามารถในการควบคุมตนเองผ่านการเรียนรู้การฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบัน

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งศึกษาวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยอาศัยแนวคิดความยืดหยุ่นทางใจของ Connor and Davidson (2003) ที่เสนอว่า ความยืดหยุ่นทางใจเป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวต่อสถานการณ์คุกคาม อุปสรรคหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วก้าวข้ามปัญหาจนสามารถกลับมาสู่สภาวะที่ดีเป็นปกติได้ การศึกษาที่ทำการศึกษา 5 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางใจ ประกอบด้วย 1) ความสามารถส่วนบุคคล 2) ความเชื่อมั่นในตนเอง 3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง 4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง และ 5) อิทธิพลต่อจิตใจ ในส่วนของโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา การศึกษานี้ดำเนินโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่ม แบ่งจำนวนสมาชิกกลุ่มออกเป็น 7-8 คน พบกันสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นไปตามที่ Corey (2012) เสนอว่า สามารถจัดโปรแกรมการฝึกศึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพบกันมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ

60-90 นาที โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่ตอนต้นจึงมีการดำเนินโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มในแต่ละครั้งสั้นและกระชับ สอดคล้องกับ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) และ Corey (2012) ที่เสนอประเด็นดังกล่าว ว่าเวลาการดำเนินโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มในแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้การดำเนินโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มที่มีการปรับเปลี่ยนไปให้เหมาะสมกับช่วงเวลา สถานการณ์ คุณลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล รวมไปถึงสถานที่ เป็นการเอื้อให้การดำเนินโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มมีความยืดหยุ่น เพื่อประโยชน์สูงสุดที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ

ผลการศึกษา พบว่านักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มีคะแนนความยืดหยุ่นทางใจหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มเพิ่มขึ้น จากคะแนนความยืดหยุ่นทางใจก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบ นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มเกิดกระบวนการการฝึกการมีสติ ส่งเสริมให้นักกีฬามีความสามารถในการดูแลความรู้สึกและความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่คุณค่าที่มีผลในการขับเคลื่อนและจัดการพฤติกรรม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติในท้ายที่สุด อยู่บนฐานของการยอมรับต่ออุปสรรคจากประสบการณ์ที่ติดค้างในอดีต สามารถเลือกใช้ชีวิตโดยการมีคุณค่าเป็นแรงขับเคลื่อนพฤติกรรม ตรงข้ามกับการหลีกเลี่ยงต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าของ Josefsson et al. (2019) ที่เน้นให้นักกีฬาดูแลความรู้สึกและความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น ผ่านการพิจารณาถึงคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มเลือกด้วยตนเอง จากนั้นจึงเลือกคุณค่าที่สมาชิกกลุ่มปรารถนาเพื่อเป็นกระบวนการในการจัดการพฤติกรรมแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามคุณค่าที่เลือก ผลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬายังมุ่งเน้นให้นักกีฬาฝึกสติเป็นพื้นฐานในการให้นักกีฬายอมรับกับประสบการณ์ ผ่านการตระหนักรู้อย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี แทนที่การพยายามปรับเปลี่ยน ลด ตกแต่งหรือควบคุมสภาวะภายใน จากการศึกษาของ Vidic (2021) เน้นการฝึกสติให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน มีความตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกของตนเองในขณะฝึก โดยไม่ได้ไปปรับหรือลดความคิด เกิดความเข้าใจในเรื่องการกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ Gardner and Moore (2017) ที่เสนอว่าสติเป็นพื้นฐานในการสังเกตสภาวะภายในให้เปิดรับในการยอมรับกับประสบการณ์ด้านลบ แล้วจึงสำรวจคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกีฬาเพื่อใช้เป็นแรงขับเคลื่อนให้นักกีฬาให้มีพันธสัญญาต่อพฤติกรรม นักกีฬาได้ใช้ชีวิตตามคุณค่าและความต้องการของตนเอง

ในส่วนโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงขึ้นตามแนวคิดของ Gardner and Moore (2004) มีการ

นำโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญาของ Hayes (2004) ผสมผสานร่วมกับโปรแกรมการบำบัดฝึกสติและกระบวนการคิดของ Segal et al. (2002) เน้นไปที่จุดเด่นของทั้ง 2 โปรแกรม เพื่อเชื่อมโยงกับการส่งเสริมและพัฒนาความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ยังได้ประยุกต์แนวคิด การต่อยอดทักษะทางจิตใจเพื่อเพิ่มสมรรถนะให้กับนักกีฬา สอดคล้องกับเทคนิคจากโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญาของ Hayes (2004) ได้แก่ การแยกความคิด (Cognitive Defusion) คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน (Value and Value-driven Behavior) การยอมรับ (Acceptance) การเพิ่มพันธสัญญา (Commitment) และ การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment) Gardner and Moore (2004) เสนอประเด็นในลักษณะเดียวกัน ว่าการใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานในการสังเกตสภาวะภายในให้เปิดรับในการยอมรับกับประสบการณ์ด้านลบ เพื่อใช้เป็นแรงขับเคลื่อนให้นักกีฬาให้มีพันธสัญญาต่อพฤติกรรม เพื่อให้ นักกีฬาได้ใช้ชีวิตตามคุณค่าและความต้องการของตนเอง โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีผลต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ อธิบายได้ว่า คะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพิ่มขึ้น จากคะแนนความยืดหยุ่นทางใจก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษานี้ทำให้ทราบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนี้เน้นการทำงานที่กระบวนการฝึกการมีสติเป็นสำคัญ ส่งผลให้ เกิดความสามารถในการดูแลกำกับความรู้สึกและความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้น และมุ่งเน้นไปที่คุณค่าที่มีผลในการขับเคลื่อนและจัดการพฤติกรรม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติในท้ายที่สุด ผ่านการสนับสนุนภายในกลุ่ม รวมไปถึงการแบ่งปันข้อคิด ประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในสมาชิกกลุ่ม จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประสิทธิภาพการแสดงความสามารถทางด้านกีฬา

การศึกษางานวิจัยของ Josefsson et al. (2019) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อ การมีสติในการเล่นกีฬา การควบคุมความรู้สึก ในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาระดับมืออาชีพ 5 ประเภทกีฬา ประกอบด้วย ฟุตบอล ฮอกกี้ กอล์ฟ บันจี้กระดาน และ มวยปล้ำ พบว่า นักกีฬาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีการตระหนักรู้กับช่วงเวลาในปัจจุบัน และรับรู้ความสามารถในการควบคุมความรู้สึกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ การที่นักกีฬาตระหนักรู้กับช่วงเวลาในปัจจุบัน ไม่ไปปรับเปลี่ยนหรือห้ามความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการเกิดความเข้าใจส่วนของคุณค่าที่สำคัญภายในตนเองอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การลงมือกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าที่ตนให้ความหมายไว้ ทำให้ตัวนักกีฬามี แรงกระตุ้นในการบรรลุเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่าง ๆ เพื่อประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคต Gardner and Moore (2017) ยังเสนอสนับสนุนประเด็นด้าน การสำรวจคุณค่าที่เกี่ยวข้อง กับความสามารถด้านกีฬา เป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้นักกีฬาให้มีพันธสัญญาต่อพฤติกรรมของ ตนเอง เพื่อให้ นักกีฬาได้ใช้ชีวิตตามคุณค่าของตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายความสำเร็จของตน

คะแนนความยืดหยุ่นทางใจของกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา สอดคล้องกับการศึกษา งานวิจัยของ Vidic (2021) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมมุ่งเน้นการฝึกสติต่อความยืดหยุ่นทางใจ และ ทักษะการรับมือเครียด ที่พบเช่นกันว่า กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมที่มุ่งเน้นการฝึกสติมีระดับของ ความยืดหยุ่นทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้า โปรแกรมที่มุ่งเน้นการฝึกสติ ยังพบอีกว่าโปรแกรมมุ่งเน้นการฝึกสติทางทางเลือกหนึ่งในการ พัฒนาประสิทธิภาพการเล่นกีฬา รวมไปถึงส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีให้กับนักกีฬาในการใช้ ชีวิตประจำวัน จากการตระหนักรู้กับช่วงเวลาปัจจุบัน การศึกษาของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2554) พบว่า การมีสติมีส่วนช่วยให้ นักกีฬาสามารถอยู่กับช่วงเวลาปัจจุบัน ปล่อยวางสิ่งรบกวนต่าง ๆ รอบข้างทั้งในอดีตและจากอนาคต ส่งผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา (Peak Performance) เพื่อเป็นตัวขับเคลื่อนนักกีฬาสู่การประสบความสำเร็จสูงสุดของนักกีฬา อาชีพ ผลเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ Mohebi et al. (2021) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการ ศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองและ ความวิริยะอุตสาหะ ของนักกีฬาอาชีพเพศหญิง พบว่า โปรแกรมการ ศึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการ ฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาส่งผลในเชิงบวกต่อความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักกีฬา เป็นการเน้นย้ำว่า การฝึกการมีสติ เป็นกระบวนการที่สามารถเพิ่มความสามารถในการรับมือกับ แรงกดดันภายในจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Gardner and Moore (2004) ที่ได้กล่าวข้างต้น ว่า ความยืดหยุ่นทางใจเป็นความสามารถของบุคคลในปรับตัวต่อสถานการณ์ท้าทาย คุกคาม หรือเป็นอุปสรรค เป็นความสามารถในการกลับมาสู่สภาวะที่ดีเป็นปกติ ก้าวข้ามปัญหาหรือ สิ่งรบกวนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการศึกษาวิจัยและเอกสารงานวิจัยก่อนหน้ายืนยันถึงผลกระทบในทิศ ทางบวกของโปรแกรมการ ศึกษาแบบกลุ่มที่เป็นมิตรต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจ

ที่ส่งผลถึงประสิทธิภาพทางกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจให้กับนักกีฬาในการเผชิญกับสถานการณ์การต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬาในการรับมือและเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความท้าทาย เต็มไปด้วยอุปสรรคและสิ่งที่ไม่คาดเดาไม่ได้ เกินกว่าการควบคุมของตัวนักกีฬา เพราะฉะนั้นการรับมือกับความเครียด ความคาดหวัง ความกดดันทั้งจากการแข่งขันกีฬา และนอกเหนือการแข่งขันกีฬา เพื่อบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ ผู้การเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไปในอนาคต

ข้อจำกัด

จากการศึกษาจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าข้อจำกัดในเรื่องขนาดตัวอย่างที่ค่อนข้างเล็กและลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างที่สูง อาจจำกัดข้อสรุปทั่วไปของผลการค้นพบสำหรับประชากรนักกีฬาในวงกว้าง นอกจากนี้ การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ถูกออกแบบมาเพื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในบริบทของกีฬาฟุตบอลอย่างเดียวเท่านั้น จำกัดความหลากหลายในมิติของกีฬาหรือสถานการณ์อื่น ๆ การวิจัยในอนาคตอาจพิจารณาการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มในระยะยาว รวมไปถึงจำนวนของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มมากขึ้น เพื่ออธิบายเพิ่มเติมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในระยะยาวของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาต่อความยืดหยุ่นและผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพด้านอื่น ๆ

นอกจากนี้ ในขณะที่การศึกษามุ่งเน้นไปที่นักฟุตบอลอาชีพ การสำรวจการนำไปใช้และประสิทธิผลของการแทรกแซงของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาในกลุ่มนักกีฬาและบริบทด้านกีฬาที่หลากหลาย อีกทั้งการศึกษานี้เปรียบเทียบการแทรกแซงของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญากับวิธีการกับโปรแกรมการช่วยเหลือทางจิตวิทยาอื่น ๆ จะสามารถทำให้ได้รับข้อมูลเชิงลึกที่มีเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา และนำข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มให้มีความเหมาะสมตามกลุ่มตัวอย่างของกีฬาแต่ละประเภท และหากพิจารณาตรวจสอบกลไกทางจิตวิทยาที่เป็นรากฐานของผลกระทบของการแทรกแซงของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาต่อนักกีฬาผ่านการออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพหรือเชิงกระบวนการจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเข้าใจที่ครอบคลุมในทุกมิติ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางใจไปปรับใช้หรือประยุกต์กับกลุ่มนักกีฬาประเภททีมอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

2. สามารถนำโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจ กับกลุ่มนักกีฬาประเภททีมอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามระดับการคงอยู่ของความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มทดลอง หลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งสุดท้าย เป็นระยะเวลา 3-6 เดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มทดลองในระยะยาว

2. ควรมีการทบทวนและติดตามประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ผ่านการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) จากกลุ่มทดลองหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งสุดท้าย เป็นระยะเวลา 3 ถึง 6 เดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม ให้มีความเหมาะสมและเต็มเต็มช่องว่างของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม จากผู้ที่เข้าร่วมที่แท้จริง

3. ควรมีการตรวจสอบเรื่องของช่วงเวลาการแข่งขันหรือช่วงเวลาของฤดูกาลแข่งขันฟุตบอล ก่อนทำการวิจัยหรือลงโปรแกรมการฝึก เนื่องจากส่งเสริมและสนับสนุนคุณลักษณะทางจิตวิทยามีความจำเป็นในทุกช่วงเวลาของฤดูกาลแข่งขันฟุตบอล ทั้งก่อนเริ่มฤดูกาล ระหว่างฤดูกาลแข่งขัน และก่อนสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น

4. ควรมีการตรวจสอบและประสานงานกับทีมงานของสโมสรฟุตบอล (ผู้จัดการทีม) เพื่อให้ทราบและเข้าใจถึงทิศทางการพัฒนาปัจจัยด้านจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ควรประยุกต์โปรแกรมการฝึกให้มีความสอดคล้องกับทิศทางและเป้าหมายของสโมสรฟุตบอล เพื่อประโยชน์สูงสุดของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

บรรณานุกรม

- Alexander, D. E. (2013). Resilience and disaster risk reduction: an etymological journey. *Natural hazards and earth system sciences*, 13(11), 2707-2716.
- Anderson, R., Hanrahan, S. J., & Mallett, C. J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 318-333.
- Angelopoulou, P., & Panagopoulou, E. (2022). Resilience interventions in physicians: A systematic review and meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 3-25.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice*. Retrieved from <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282269608018560>
- Beauchamp, P., Kamis, D., & Stull, T. (2021). Achieving mental health and peak performance in elite athletes. *Psychiatric Clinics*, 44(3), 347-358.
- Burns, L., Weissensteiner, J. R., Cohen, M., & Bird, S. R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1-12.
- Codinhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. d., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 352-356.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 166.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology*, 16, 180-184.
- Gupta, S., & Sudhesh, N. (2019). Grit, self-regulation and resilience among college football players: A pilot study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 843-848.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Heydari, M., Masafi, S., Jafari, M., Saadat, S. H., & Shahyad, S. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety and depression of Razi psychiatric center staff. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 6(2), 410.
- Ivarsson, A., Kilhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Arden, C., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 415-420.
- Jafarigilande, L., Madani, Y., Khabiri, M., & Golamali Lavasani, M. (2021). The Impact of Psychological Skills Training on Sport Success Perception of Football Players. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 259-274.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.
- Liu, J. J., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M., & Vickers, K. (2020).

- Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical psychology review*, 82, 101919.
- Madsen, E. E., Krstrup, P., Larsen, C. H., Elbe, A.-M., Wikman, J. M., Ivarsson, A., & Lautenbach, F. (2021). Resilience as a protective factor for well-being and emotional stability in elite-level football players during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Science and Medicine in Football*, 5(sup1), 62-69.
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the effects of mindfulness–acceptance–commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Education & Sport*, 22(5).
- Perkins-Gough, D. (2013). The significance of grit: A conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational leadership*, 71(1), 14-20.
- Ptáček, M., Lugo, R. G., Steptoe, K., & Sütterlin, S. (2023). Effectiveness of the mindfulness–acceptance–commitment approach: a meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(1), 1-19.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Siebert, A. (2009). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. ReadHowYouWant. com.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.
- Verdolini, N., & Vieta, E. (2021). Resilience, prevention and positive psychiatry. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(4), 281-283.
- Vidic, Z. (2021). Sharpening the Mental Edge in Ice-Hockey: Impact of a Season-Long

- Psychological Skills Training and Mindfulness Intervention on Athletic Coping Skills, Resilience, Stress and Mindfulness. *Journal of Sport Behavior*, 44(4).
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- กรณทิพย์ ลิ้มนรรัตน์. (2565). จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 4(3), 1-16.
- กรมพลศึกษา. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. 2556. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ฉัตรมงคล สิงห์น้อย. (2554). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2554), 288.
- ฉัตรตระกูล ปานอุทัย, พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์, และวิฑิต มิตรานันท์ (2564). สภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาประเภทต่อสู้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (MOOD STATE IN FIGHTING ATHELETES OF THE THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY). *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 13(25, January-June), 15-24. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/swurd/article/view/258801>
- ณัฐพร มุลมาตย์. (2565). การนำนโยบายการพัฒนานักกีฬาอาชีพไปปฏิบัติ สำหรับสโมสรฟุตบอลแห่งประเทศไทย. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 5(2), A36-A46.
- ลูกมาน เฮาะมะ. (2566). ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วรรณชลี โนริยา. (2565). ทิศทางการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมการกีฬา ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566-2570). *วารสารการจัดการกีฬาสมัยใหม่*, 1(1), 1-16. <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/JournalMSM/article/view/375>
- ศศิรินทร์ มะภูดี. (2560). คุณภาพชีวิตการทำงานและความมั่นคงในอาชีพของนักฟุตบอลไทย. สืบค้นจาก <https://repository.nida.ac.th/handle/662723737/5932>
- อัศวิน นวลละออง, รាយาศิต เต็งกุศลย์มาน, และก้องเกียรติ เที่ยงม. (2565). การศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลไทยลีก 3 โซนใต้ ฤดูกาล 2020. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 14(1), 277-290.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

และเอกสารขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี และโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ มีผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์
อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. สันติภาพ นันทะสาร
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/307

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายปฏิพล บุญชื่อ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบวัด และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 084 663 5764

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายปฏิพล บุญชื่อ และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/307

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นายปฏิพล บุญเชื้อ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานันทสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สันติภาพ นันทะสาร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 1) แบบวัด และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 084 663 5764

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายปฏิพล บุญเชื้อ และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/307

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายปฏิพล บุญเชื้อ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 1) แบบวัด และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 084 663 5764

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายปฏิพล บุญเชื้อ และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย





คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ” ของนายปฏิพล บุญเชื้อ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบวัดชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามข้อมูล 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ จำนวน 25 ข้อ

ขอให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบวัดชุดนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด

แบบวัดนี้ใช้เวลาตอบคำถามประมาณ 15-20 นาที โดยข้อมูลจากแบบวัดจะถูกเก็บเป็นความลับและถูกนำไปใช้เพื่อการวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิจัยทางวิชาการในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลเหล่านี้จะถูกเก็บข้อมูลในรูปแบบไม่ระบุชื่อ นามสกุล หรือสัญลักษณ์ใด ๆ ที่สามารถนำไปสู่การระบุตัวตนหรือเชื่อมโยงถึงตัวท่านได้

ทั้งนี้ หากท่านมีความรู้สึกไม่สบายใจต่อการตอบแบบวัดชุดนี้ ท่านสามารถยุติการตอบแบบวัดได้ในทันที โดยไม่มีผลกระทบและไม่เสียสิทธิ์ใด ๆ จากการยุติการตอบแบบวัด ในขณะที่เดียวกันหากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือแจ้งความไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับแบบวัดชุดนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัย นายปฏิพล บุญเชื้อ เบอร์โทรศัพท์ 084-663-5746 ได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ และเติมคำตอบในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

อายุ ปี

ตำแหน่งฟุตบอลที่ท่านเล่น

☐ ผู้รักษาประตู

☐ กองหลัง

☐ กองกลาง

☐ กองหน้า

จำนวนปีที่เล่นฟุตบอลอาชีพ ปี

จังหวัดที่เกิด

ตอนที่ 2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางใจ จำนวน 25 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

(1) ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด

(2) ตรงกับตัวฉันน้อย

(3) ตรงกับตัวฉันมาก

(4) ตรงกับตัวฉันมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย ที่สุด (1)	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย (2)	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก (3)	ตรง กับ ตัวฉัน มากที่สุด (4)
1	ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ				
2	ฉันสามารถสร้างมิตรภาพและความไว้วางใจกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี				
3	ฉันเป็นคนโชคดี				
4	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาได้ทุกรูปแบบ				
5	ฉันสามารถนำเอาความสำเร็จในอดีตมาช่วยแก้ปัญหาใหม่ๆ ได้				
6	ฉันสามารถมองเห็นมุมมองลกในเรื่องราวต่าง ๆ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย ที่สุด (1)	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย (2)	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก (3)	ตรง กับ ตัวฉัน มาก ที่สุด (4)
7	สถานการณ์ที่ตึงเครียดทำให้ฉันเข้มแข็ง				
8	ฉันสามารถกลับมาเย็นหยัดได้ เมื่อพบกับความ ยากลำบากต่าง ๆ				
9	ฉันเข้าใจว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุและผลของมัน				
10	ฉันทำสิ่งต่าง ๆ สุดความสามารถ ไม่ว่าผลจะออกมา เป็นเช่นไร				
11	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้				
12	ฉันเย็นหยัดไม่ยอมแพ้ แม้ว่าสถานการณ์จะดูหมดหวัง				
13	เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ฉันรู้ว่าขอความ ช่วยเหลือจากแหล่งใด				
14	ฉันมีสติและคิดได้ ภายใต้สถานการณ์กดดัน				
15	ฉันมักเป็นผู้นำในการแก้ปัญหา				
16	ฉันมักให้กำลังใจกับตัวเอง ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่สู้ดี				
17	ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนเข้มแข็ง				
18	ฉันมีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องที่ยาก ๆ				
19	ฉันสามารถรับมือกับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง				
20	ฉันสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิต โดยบางครั้งฉัน แก้ไขปัญหไปตามทางสังหรณ์				
21	ฉันมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิต				
22	ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้				
23	ฉันชอบความท้าทาย				
24	ฉันสามารถทำตามเป้าหมายได้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคมา ขวางกั้น				

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย ที่สุด (1)	ตรง กับ ตัว ฉัน น้อย (2)	ตรง กับ ตัว ฉัน มาก (3)	ตรง กับ ตัวฉัน มาก ที่สุด (4)
25	ฉันมีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของฉัน				

หมายเหตุ : เมื่อท่านตอบแบบวัดครบถ้วนทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านนำส่งคืนแบบวัดนี้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ

ผู้วิจัย



ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม



**โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา
ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ**

ชื่อโปรแกรม : โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มี
ต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

วัตถุประสงค์ : เพื่อเพิ่มความสามารถทางด้านกระบวนการความคิดและจิตใจให้กับนักกีฬา
ฟุตบอลอาชีพในด้านความยืดหยุ่นทางใจ ให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ และฟื้นคืนสู่ปกติ
สุขได้ เมื่อพบเจอกับอุปสรรค ความท้าทาย หรือการเปลี่ยนแปลงที่ควบคุมไม่ได้

ผู้ดำเนินการ (ผู้นำกลุ่ม) : นายปฏิพล บุญเชื้อ

กลุ่มตัวอย่าง (สมาชิกกลุ่ม) : นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ระยะเวลาดำเนินการกลุ่ม : จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

องค์ประกอบของกลุ่ม : ผู้นำกลุ่ม 1 คน และสมาชิกกลุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คน

สถานที่ดำเนินการกลุ่ม : ห้องให้คำปรึกษา (ห้องประชุม) ภายในสโมสรฟุตบอลแห่งหนึ่ง

**โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา
ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ**

ครั้งที่	ชื่อการฝึกแบบกลุ่ม	ระยะเวลาที่ใช้/นาที
1	การเตรียมความพร้อมของจิตใจกับกีฬาฟุตบอล	60
2	สติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	60
3	สติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	60
4	คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	60
5	คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	60
6	การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	60
7	การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	60
8	เป้าหมายในอนาคตในกีฬาฟุตบอล	60
9	การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	60
10	การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	60

**แผนดำเนินโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ
และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทางใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ**

ครั้งที่ 1	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม การเตรียมความพร้อมของจิตใจกับกีฬาฟุตบอล	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	ความยืดหยุ่นทางใจ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจ
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความสำคัญของจิตใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจ
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ การทำงานร่วมกัน และความเข้าใจร่วมกัน รวมไปถึงการศึกษผ่านกระบวนการทางจิตเพิ่มความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับเทคนิคการมีสติ การยอมรับ และพันธสัญญา ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปฏิบัติเพื่อรับมือกับความท้าทาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในสภาพแวดล้อมการแข่งขันฟุตบอล
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความสำคัญของจิตใจในการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจ
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 : ความพร้อมของจิตใจกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	1. Therapeutic Alliance & Relationship (การสร้างความสัมพันธ์ร่วมกัน) 2. Psychoeducation (การศึกษผ่านกระบวนการทางจิต)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round)

	4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบ ของ ความยืดหยุ่น ทางใจ	-
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวตนเอง สร้างสัมพันธภาพ พร้อมกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรม 2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์การเข้าร่วมโปรแกรมถึงการเพิ่มความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอล 3. สมาชิกกลุ่มบอกถึงเรื่องความจริงของตน 3 สิ่งที่ยากแบ่งปันกับสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ เป้าหมายตนเอง (ฟุตบอล), เป้าหมายของทีม (ฟุตบอล) และเป้าหมายการใช้ชีวิต (ส่วนตัว) 5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจ ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

ความพร้อมของจิตใจกับกีฬาฟุตบอล

ขอให้ท่านเขียนเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตัวของท่านเองในอีก 1 เดือนต่อจากนี้

เป้าหมายตนเอง (ฟุตบอล)

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายของทีม (ฟุตบอล)

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายการใช้ชีวิต (ส่วนตัว)

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางใจตามความเข้าใจของท่าน

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

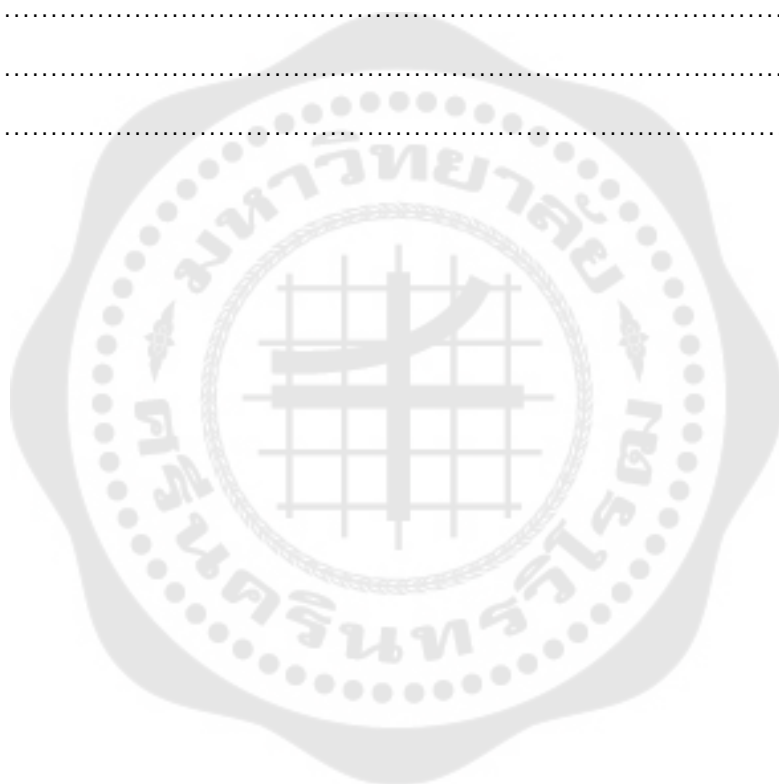
ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 2	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม สถิติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การฝึกสติ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดและความรู้สึก
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นำเน้นการฝึกสติ เพื่อฝึกการตระหนักรู้ในปัจจุบัน รวมไปถึงการยอมรับความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน และการแยกความคิด เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแยกความคิด ความรู้สึกเชิงลบที่เข้ามาเป็นอุปสรรคกวนใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปรับตัวเพื่อรับมือกับความท้าทาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก 2. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดและความรู้สึก
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 : สถิติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	1. Mindfulness (การฝึกสติ) 2. Cognitive Defusion (การแยกความคิด)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection)

	8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทาง ใจ	- ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control) หมายถึง การรับรู้ถึงศักยภาพในการทำหน้าที่หรือการเผชิญกับอุปสรรคของตนเอง
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 3 นาที (3 Minute Breathing Space) จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มระบุนึกความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและที่เข้ามาเป็นอุปสรรคกวนใจสมาชิกกลุ่มในขณะการฝึกสติ 3 นาที 6. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของสติ 7. สมาชิกกลุ่มระบุนึกความคิด ความรู้สึกที่เข้ามาเป็นอุปสรรคกวนใจสมาชิกกลุ่มในขณะการฝึกซ้อมการแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 9. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2

สติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึกสติตระหนักรู้

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนความหมายการฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบันตามความเข้าใจของท่าน

.....

.....

.....

เหตุการณ์ : ประสบการณ์การฝึกสติ 3 นาที (3 Minute Breathing Space)

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ระดับความรู้สึก (/10)

ขอให้ท่านระบุความคิดและความรู้สึกจากเหตุการณ์อุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล
(อุปสรรคขณะการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬาฟุตบอล)

เหตุการณ์ 1 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ระดับความรู้สึก (/10)

เหตุการณ์ 2 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ระดับความรู้สึก (/10)

เหตุการณ์ 3 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ระดับความรู้สึก (/10)

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 3	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม สถิติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การฝึกสติ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดและความรู้สึก
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นำเน้นการฝึกสติ เพื่อฝึกการตระหนักรู้ในปัจจุบัน รวมไปถึงการยอมรับความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน และการแยกความคิด เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแยกความคิด ความรู้สึกเชิงลบที่เข้ามาเป็นอุปสรรคกวนใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปรับตัวเพื่อรับมือกับความท้าทาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นำเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน และตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก 2. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความคิดและความรู้สึก
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 : สถิติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	1. Mindfulness (การฝึกสติ) 2. Cognitive Defusion (การแยกความคิด)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

	7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Personal Control) หมายถึง การใช้กระบวนการภายในของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค โดยสามารถประเมินสถานการณ์ สร้างทางเลือกและวิธีการจัดการที่เหมาะสมได้
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มระบุอุปสรรคของการเล่นกีฬาฟุตบอล (ที่ผ่านมา) ผ่านการนึกถึงอุปสรรค จากนั้นสมาชิกกลุ่มระบุสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคในช่วงเวลาการเล่นกีฬาฟุตบอล (การฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน) โดยให้สมาชิกกลุ่มระบุความรู้สึก ความคิด ระดับความรู้สึก ผลกระทบที่เกิดขึ้น และการจัดการกับอุปสรรคด้วยการใช้สติ ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3
สติกับการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)

ขอให้ท่านระบุนึกคิดและความรู้สึกจากเหตุการณ์อุปสรรคในการเล่นกีฬาฟุตบอล
 (อุปสรรคขณะการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬาฟุตบอล)

เหตุการณ์ 1 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความคิดที่เกิดขึ้น ส่งผลถึงตัวท่านอย่างไร	ท่านจัดการกับอุปสรรค อย่างไร เมื่อตัวท่านมีสติ

เหตุการณ์ 2 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความคิดที่เกิดขึ้น ส่งผลถึงตัวท่านอย่างไร	ท่านจัดการกับอุปสรรค อย่างไร เมื่อตัวท่านมีสติ

เหตุการณ์ 3 :

การรับรู้ (+/-)	ความคิดที่เกิดขึ้น	ความคิดที่เกิดขึ้น ส่งผลถึงตัวท่านอย่างไร	ท่านจัดการกับอุปสรรค อย่างไร เมื่อตัวท่านมีสติ

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 4	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	คุณค่า
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการสำรวจคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นี้มุ่งเน้นการค้นหาคุณค่าภายในของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้คุณค่าภายในเป็นแรงขับเคลื่อนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปรับตัวต่อความท้าทายของเป้าหมาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบอิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 : เป้าหมายกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	Values and Values-Driven Behavior (คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

	7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence) หมายถึง การประเมิณสิ่งเร้า ภายนอกที่มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้หรือ หลีกเลี่ยง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์ การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มค้นหาคุณค่า ผ่านการสำรวจนักกีฬาฟุตบอลที่ชื่นชอบหรือเป็นแบบอย่าง จากนั้นให้ สมาชิกกลุ่มประเมินนักกีฬาฟุตบอลคนดังกล่าวว่า ณ เวลานี้คุณค่าของเขาคืออะไร และแนวทาง ปฏิบัติใดที่ทำให้นักฟุตบอลคนดังกล่าวบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของเขาเป็นอย่างไร ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4
คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)

นักกีฬาฟุตบอลที่ตนเองชื่นชอบ หรือเป็นแบบอย่าง

.....

.....

.....

คุณค่าที่นักกีฬาฟุตบอลที่ตนเองชื่นชอบ หรือเป็นแบบอย่าง

[ด้านการทำงาน (กีฬาฟุตบอล) / ด้านการพัฒนาตนเอง (การฝึกซ้อม) / ด้านครอบครัว /
 ด้านสุขภาพร่างกาย / ด้านการพักผ่อน (เวลาว่าง)]

.....

.....

.....

แนวทางปฏิบัติที่ทำให้นักฟุตบอลบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของเขา

.....

.....

.....

สำรวจคุณค่าของเป้าหมายตามของตนเอง (การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1)

เป้าหมายตนเอง (ฟุตบอล) คือ

.....

.....

.....

เป้าหมายของทีม (ฟุตบอล) คือ

.....

.....

.....

เป้าหมายการใช้ชีวิต (ส่วนตัว) คือ

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

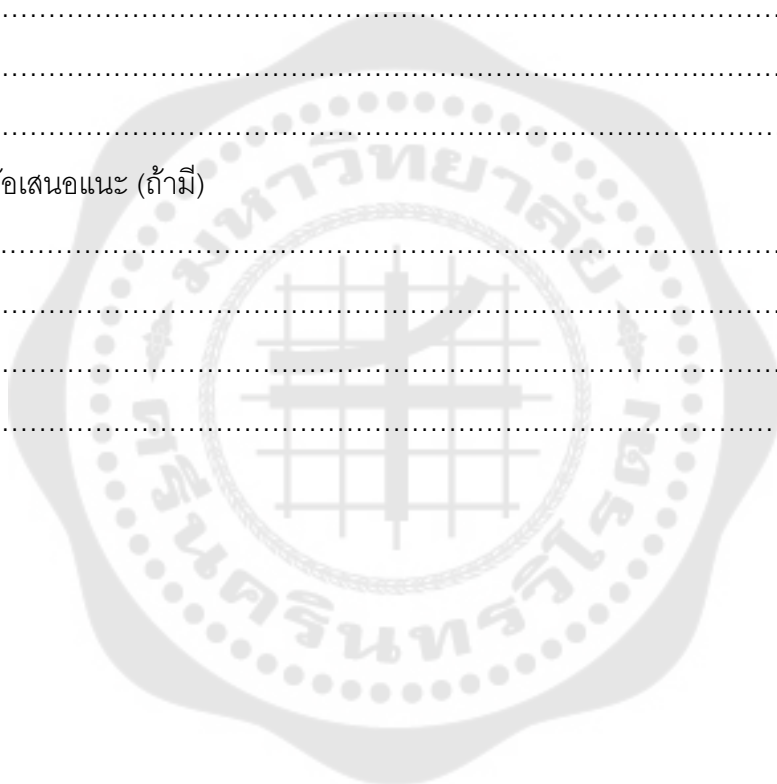
ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 5	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	คุณค่า
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการสำรวจคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นี้มุ่งเน้นการค้นหาคุณค่าภายในของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้คุณค่าภายในเป็นแรงขับเคลื่อนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปรับตัวต่อความท้าทายของเป้าหมาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบอิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายคุณค่าและเป้าหมายของการเล่นกีฬาฟุตบอล 2. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมายตามคุณค่าของการเล่นกีฬาฟุตบอล
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 : เป้าหมายกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	Values and Values-Driven Behavior (คุณค่าและพฤติกรรมที่มีคุณค่าเป็นพลังขับเคลื่อน)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

	7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence) หมายถึง การประเมินสิ่งเร้า ภายนอกที่มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้ หรือ หลักนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์ การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มสำรวจและระบุเป้าหมายตามคุณค่าของตนเอง โดยนำเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง ที่ระบุไว้ในการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 มาพิจารณาหาค่าของเป้าหมาย 6. สมาชิกกลุ่มทบทวนการบรรลุเป้าหมายของตน โดยหากสมาชิกกลุ่มสามารถใช้ชีวิตตามคุณค่า ที่ตั้งไว้จะส่งผลอย่างไรต่อสมาชิกกลุ่ม ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 8. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5
คุณค่าในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)
 คุณค่าหรือแรงบันดาลใจ

ค้นหาคุณค่าหรือแรงบันดาลใจ	คะแนน (0-10)
ด้านการทำงาน / การเล่นกีฬาฟุตบอล ฉันอยาก/ต้องการ.....	
ด้านการพัฒนาตนเอง / การฝึกซ้อม / ทักษะกีฬาฟุตบอล ฉันอยาก/ต้องการ.....	
ด้านครอบครัว / คนรัก ฉันอยาก/ต้องการ.....	
ด้านสุขภาพร่างกาย / รูปร่าง ฉันอยาก/ต้องการ.....	
ด้านการพักผ่อน / เวลาว่าง ฉันอยาก/ต้องการ.....	

ถ้าหากท่านสามารถใช้ชีวิตตามคุณค่าของตนเองต้องการ จะส่งผลอย่างไรต่อตนเอง

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

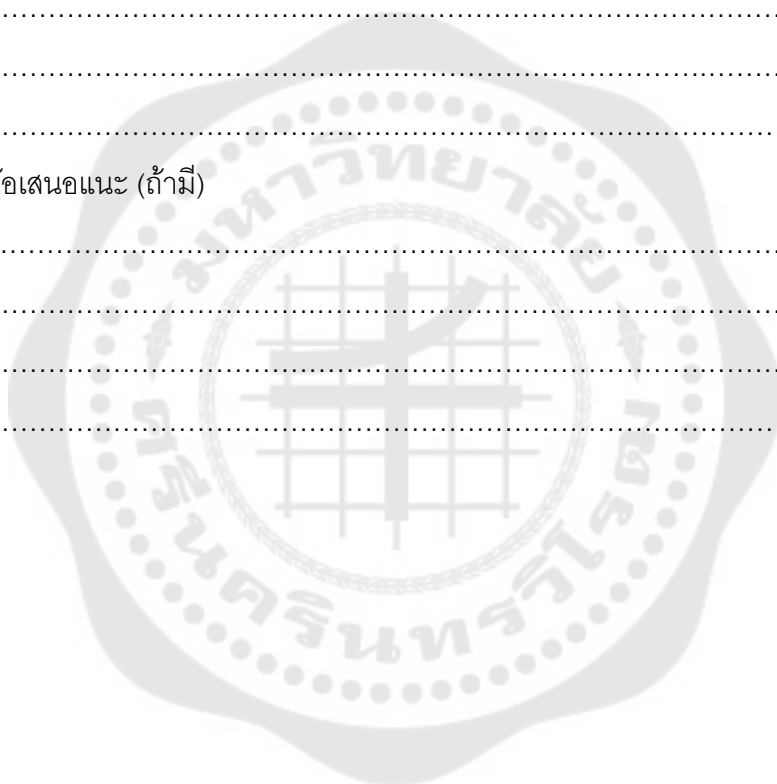
ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 6	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การยอมรับ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการยอมรับต่ออุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอกจากการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของคุณค่าตนเอง
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความหมายของการยอมรับ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้นุ่งเน้นการส่งเสริมการยอมรับประสบการณ์ภายใน โดยผ่านอุปสรรคจากประสบการณ์การเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการยอมรับผ่านการตระหนักรู้โดยไม่ตัดสินต่อความคิด ความรู้สึกเชิงลบที่เคยเกิดขึ้น โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบการยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกสามารถอธิบายความหมายของการยอมรับ 2. สมาชิกระบุอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก 3. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 : การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	Acceptance (การรู้จักการยอมรับ)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

	7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) หมายถึง การรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหลังจากมีหรือไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในก่อนหน้านี้ก็ได้ โดยไม่กระวนกระวายหรือกังวลต่อผลของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มากนัก
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของการยอมรับ 6. สมาชิกกลุ่มระบุอุปสรรคจากประสบการณ์การเล่นกีฬาฟุตบอล (ที่ผ่านมา) ผ่านการนึกถึงอุปสรรคประกอบไปด้วย อุปสรรคจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก จากนั้นเชื่อมโยงกับการยอมรับ ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 8. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการฝึกแบบกลุ่มครั้งที่ 6

การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล

ขอให้ท่านเขียนอุปสรรคที่ขัดขวางในการเล่นกีฬาฟุตบอลของท่าน

อุปสรรคจากปัจจัยภายใน	อุปสรรคจากปัจจัยภายนอก	ผลที่เกิดขึ้นตามมา	ท่านผ่านอุปสรรคนี้มาได้อย่างไร

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การยอมรับ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการยอมรับต่ออุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก จากการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของคุณค่าตนเอง
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความหมายของการยอมรับ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมการยอมรับประสบการณ์ภายใน โดยผ่านอุปสรรคจากประสบการณ์การเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการยอมรับผ่านการตระหนักรู้โดยไม่ตัดสินต่อความคิด ความรู้สึกเชิงลบที่เคยเกิดขึ้น โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบการยอมรับ การเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกสามารถอธิบายความหมายของการยอมรับ 2. สมาชิกระบุอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก 3. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนการรับมือกับอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 : การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	- การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) หมายถึง การรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหลังจากมีหรือไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในก่อนหน้านี้ก็ได้ โดยไม่กระวนกระวายหรือกังวลต่อผลของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มากนัก
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking)

	5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) หมายถึง การรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหลังจากมีหรือไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในก่อนหน้านี้ก็ได้ โดยไม่กระวนกระวายหรือกังวลต่อผลของการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มากนัก
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มได้ทำงานต่อเรื่องของการยอมรับอุปสรรค สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงแนวทางหรือวิธีการของการยอมรับในรูปแบบของตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7
การยอมรับกับกีฬาฟุตบอล

อุปสรรค	รบกวนการเล่น กีฬา (ระบุคะแนน 0- 10)	ปัจจัย ภายใน	ปัจจัย ภายนอก	วิธีการรับมือกับ ปัญหา (การยอมรับ)
1 อาทิตย์				
1 เดือน				
1 ปี				

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8	
ชื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม เป้าหมายในอนาคตในกีฬาฟุตบอล	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	พันธสัญญา
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจพันธสัญญาต่อการทำตามคุณค่าของสมาชิกกลุ่มและการรับมือกับอุปสรรค
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุเป้าหมาย (SMART Goal) 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนในการบรรลุเป้าหมาย (SMART Goal)
แนวคิดสำคัญ	การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้มุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายชัดเจนและสอดคล้องกับคุณค่าภายในของสมาชิกกลุ่ม ส่งผลให้เกิดพันธสัญญาต่อการกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีความหมายต่อตนเองแม้จะต้องพบเจอกับความท้าทาย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างคามยึดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบอิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุเป้าหมาย (SMART Goal) 2. สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดแผนในการบรรลุเป้าหมาย (SMART Goal)
การประเมินผล	เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 : เป้าหมายกับกีฬาฟุตบอลในอนาคต
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	1. Goal Setting (การตั้งเป้าหมาย) 2. Commitment to action (พันธสัญญาต่อการกระทำ)
เทคนิคการให้คำปรึกษา	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)

องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- อิทธิพลต่อจิตใจ (Spiritual influence) หมายถึง การประเมณสิ่งเร้า ภายนอกที่มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้ หรือหลีกเลี่ยง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมาย และความสำคัญของพันธสัญญา 6. สมาชิกกลุ่มระบุ SMART Goal และกำหนดวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุ SMART Goal รวมไปถึงการลดช่องว่างของอุปสรรคเพื่อเติมเต็มเป้าหมายของตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 8. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	

เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8

เป้าหมายกับกีฬาฟุตบอลในอนาคต

SMART Goal

S - Specific: เป้าหมายนั้น ๆ จะต้องมีความเจาะจง ชัดเฉพาะ และมีขอบเขตที่แน่นอน

M - Measurable: เป้าหมายที่ตั้งออกมานั้น จะต้องสามารถวัดผลได้ ผ่านหลักฐานต่าง ๆ หรือสามารถอ้างอิงได้

A - Achievable: เป้าหมายที่ตั้งไว้ ต้องเป็นสิ่งที่สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน และอยู่ภายใต้ระยะเวลาที่พอเหมาะ

R - Relevant: เป้าหมายจะต้องมีความสมเหตุสมผล สามารถเชื่อมโยงไปถึงอนาคต หรือผลลัพธ์ในระยะยาว

T - Time-based: เป้าหมายที่กำหนดไว้จะต้องอยู่ภายใต้กรอบเวลาที่ชัดเจนและเหมาะสม

S - Specific	
M - Measurable	
A - Achievable	
R - Relevant	
T - Time-based	

ขอให้ท่านเขียนเป้าหมาย SMART Goal ภายในระยะเวลา 1 เดือน

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนแผนในการบรรลุเป้าหมาย SMART Goal ตามความคิดเห็นของท่าน

1 วัน

.....

.....

.....

.....

1 อาทิตย์

.....

.....

.....

.....

1 เดือน

.....

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9	
ชื่อการฝึกแบบกลุ่ม การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 1)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การประยุกต์ใช้จริง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนตลอด 8 ครั้ง กับการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง
แนวคิดสำคัญ	การฝึกแบบกลุ่มในครั้งนี้มุ่งเน้นการบูรณาการทักษะที่ได้เรียนรู้ ผ่านการสติเป็นพื้นฐานในการรับรู้การอยู่กับปัจจุบัน การยอมรับกับประสบการณ์ในเชิงลบ ใช้คุณค่าภายในเป็นแรงขับเคลื่อนให้สมาชิกกลุ่มเกิดพันธสัญญาต่อพฤติกรรมต่อการบรรลุเป้าหมาย ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ชีวิตตามคุณค่าและความต้องการของตนเอง โดยการฝึกแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนตลอด 8 ครั้ง กับการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง
การประเมินผล	เอกสารการฝึกแบบกลุ่มครั้งที่ 9 : การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	Skill Consolidation and Poise Combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment (การบูรณาการทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของนักกีฬา รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน)
เทคนิคการให้	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

คำปรึกษา	2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) หมายถึง เป็นการ รับรู้ถึงศักยภาพในการทำหน้าที่หรือการเผชิญกับอุปสรรคของตนเอง - ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition) หมายถึง การรับรู้ ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงการประเมินความพร้อมและ แหล่งประโยชน์ของตนเองได้
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้นำประยุกต์ใช้ในด้านกีฬาฟุตบอลและชีวิตประจำวัน จากนั้นแลกเปลี่ยนข้อดีและข้อจำกัดที่เกิดขึ้น และร่วมกันค้นหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage) 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำการฝึกสติและความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนำไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลและการใช้ชีวิตประจำวัน	

เอกสารการฝึกแบบกลุ่มครั้งที่ 9
การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล

ขอให้ท่านเขียนแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วม
 โปรแกรมประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล / ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10	
ชื่อการฝึกแบบกลุ่ม การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล (ครั้งที่ 2)	
ระยะเวลา 60 นาที	
หัวข้อหลัก	การประยุกต์ใช้จริง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมในการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนตลอด 9 ครั้ง กับการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง
แนวคิดสำคัญ	การฝึกแบบกลุ่มในครั้งนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมการมีทักษะทางด้านการมีสติ การยอมรับ และพันธสัญญา ผ่านการตระหนักรู้ในตนเองและการมุ่งเน้นการทำงานตรงหน้า การยอมรับกับความคิดและความรู้สึกที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ค้นหาคุณค่าของตนเอง เพื่อการเกิดขึ้นของพฤติกรรมที่ส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา จนเกิดเป็นพันธสัญญา ลงมือปฏิบัติจริงตามคุณค่าที่บุคคลเลือกด้วยตนเอง โดยการฝึกแบบกลุ่มในครั้งนี้เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจในองค์ประกอบความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition)
ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	1. สมาชิกกลุ่มสามารถทบทวนและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนตลอด 9 ครั้ง กับการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุข้อดีและข้อจำกัดจากประสบการณ์หลังนำไปประยุกต์ใช้จริง
การประเมินผล	เอกสารการฝึกแบบกลุ่มครั้งที่ 10 : การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล
แนวคิดพื้นฐานของ MAC	การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการมีสติ การยอมรับ และพันธสัญญา (Maintaining and Enhancing Mindfulness, Acceptance, and Commitment)
เทคนิคการให้	1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

คำปรึกษา	2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) 3. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) 4. การเชื่อมโยง (Linking) 5. การตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question) 6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) 7. การสะท้อนเนื้อหา ความรู้สึก ความหมาย (Reflection) 8. การสรุปความ (Summarizing)
องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่นทางใจ	- ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) หมายถึง เป็นการ รับรู้ถึงศักยภาพในการทำหน้าที่หรือการเผชิญกับอุปสรรคของตนเอง - ความเชื่อมั่นในตนเอง (Trust in own intuition) หมายถึง การรับรู้ ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงการประเมินความพร้อมและ แหล่งประโยชน์ของตนเองได้
กระบวนการ	
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่ม Check-in ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม 3. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการบ้านการนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้น ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) 4. สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มฝึกสติ 5 นาที จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์การฝึกสติ 5. ผู้นำกลุ่มติดตามถึงการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้กับการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่ม 6. สมาชิกกลุ่มระบุข้อดี และข้อจำกัดของการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้กับการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวัน หลังจากการนำไปใช้จริง 7. สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายถึงตัวเอง โดยเนื้อหาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และประยุกต์กับการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวันตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม หรือเขียนให้กำลังใจตนเอง (ผู้นำกลุ่มจะนำจดหมายถึงตัวเองส่งคืนให้สมาชิกกลุ่มในอีกหนึ่งเดือน) ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (The Closing Stage)	

8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม
จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและกล่าวยุติการเข้าร่วมโปรแกรม



เอกสารการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10

การนำทักษะทางจิตใจไปใช้จริงกับกีฬาฟุตบอล

ขอให้ท่านเขียนแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมประประยุคต์ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

.....

.....

.....

ข้อดี

.....

.....

.....

ข้อจำกัด

.....

.....

.....

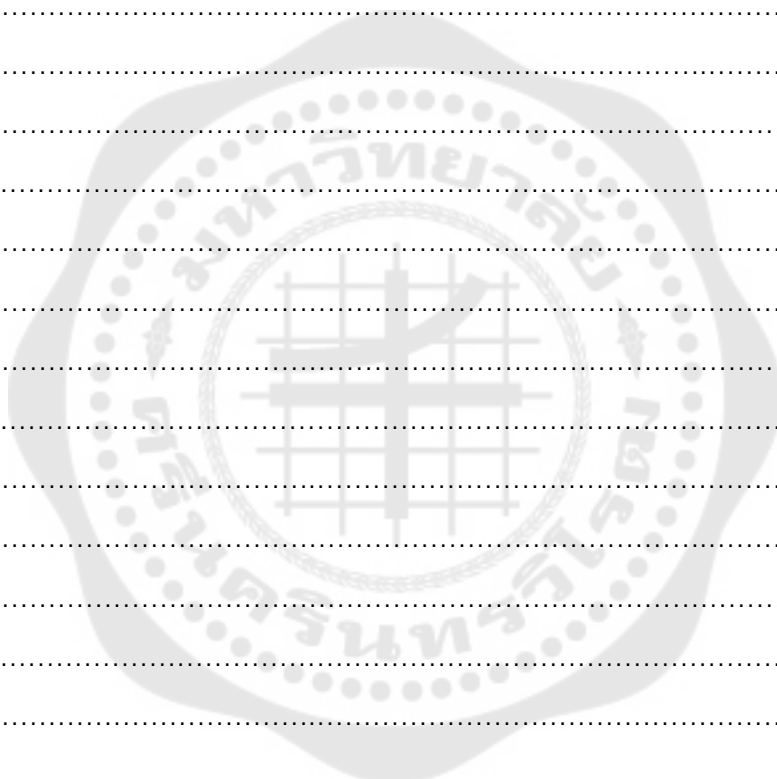
ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

.....

.....

.....

เขียนจดหมายถึงตนเอง โดยเนื้อหาอาจจะเป็นการเขียนบทพินิจสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม /
การเขียนบอกตัวเองในอีก 1 เดือนข้างหน้า หรือ การเขียนให้กำลังใจตนเองในอีก 1 เดือนข้างหน้า



ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ง
ใบรับรองจริยธรรม
และประกาศนียบัตรจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญาที่มีต่อความยืดหยุ่นทาง
ใจของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายปฏิพล บุญเชื้อ

หน่วยงานต้นสังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672067

รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 10 มกราคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 16 มกราคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in
Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ
ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 22 กุมภาพันธ์ 2567

วันที่หมดอายุ : 21 กุมภาพันธ์ 2568

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17
โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590



AF20-03-03.0
May, 2023

Certificate of Ethical Committee Approval

This is to certify that:

Protocol Title: THE EFFECT OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AMONG PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS.

Principal investigator: Mr.Patipol Boonsue

Institution: Graduate School of Srinakharinwirot University

Protocol code: SWUEC-672067

Documents approved:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Submission form | version no. 2 date 12 February 2024 |
| 2. Full research proposal | version no. 2 date 12 February 2024 |
| 3. Participant information sheet and consent form | version no. 1 date 10 January 2024 |
| 4. Questionnaire/data collection form | version no. 1 date 16 January 2024 |
| 5. Investigator's biography | |

have been reviewed and approved by the Human Research Ethics Committee of Srinakharinwirot University based on Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research, along with laws and regulations of Thailand. Thus, the approval for conducting the study is granted.

Date of approval: 22/02/2024

Date of expiration: 21/02/2025

Ethics and Research Standards Division
Innovation Building Prof. Dr. Saroch Buasri, Floor 17
Srinakharinwirot University, 10110 Thailand
Tel.: +66-26-495000, 17503 Fax: (02) 2042590



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้วิจัย

โครงการที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แจ้งให้ทราบเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้วิจัยภายหลังจากโครงการวิจัย ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ดังต่อไปนี้

- 1 ผู้วิจัยจะต้องดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆที่ระบุไว้ในโครงร่างการวิจัยโดยเคร่งครัด โดยใช้เอกสารคำชี้แจง และแบบยินยอม รวมถึงเอกสารอื่นๆ ที่ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการแล้วเท่านั้น
- 2 ผู้วิจัยที่มีหน้าที่รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมฯ ตาม SOP บทที่ 6 เมื่อ
 - 2.1 มีการดำเนินงานวิจัยครบระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะต้องมีการรายงานความก้าวหน้าตามระยะเวลาที่คณะกรรมการฯ กำหนดในเอกสารรับรอง หรือเมื่อครบหนึ่งปีจากวันที่ระบุไว้ในเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยของโครงการ โดยใช้แบบรายงานความก้าวหน้า (SWUEC-Progress, AF/01-06/03.0)
 - 2.2 มีการดำเนินการวิจัยไม่ทันตามที่กำหนด โดยทั่วไปคณะกรรมการฯ จะให้การรับรองไม่เกิน 1 ปี ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในหนังสือรับรอง ผู้วิจัยจะต้องเสนอเอกสารขอต่ออายุการรับรองโครงการวิจัย โดยใช้ แบบเสนอขอต่อการรับรองโครงการ (SWUEC-Renew, AF/02-06/03.0) ภายใน 30 วันก่อนหมดอายุ เพื่อให้ทางหน่วยงานฯ ได้มีระยะเวลาจัดเตรียมเอกสารเข้าประชุมก่อนโครงการวิจัยจะหมดอายุ ทั้งนี้หากท่านยังไม่ได้รับเอกสารรับรองการต่ออายุจากคณะกรรมการฯ จะไม่สามารถรับอาสาสมัครใหม่ระหว่างที่โครงการวิจัยหมดอายุได้ **กรณีหน่วยงานฯ ไม่ได้รับการติดต่อกลับจากผู้วิจัย ภายในระยะเวลา 6 เดือน นับจากวันที่โครงการวิจัยหมดอายุการรับรองเอกสารโครงการวิจัยจะถูกทำลาย 3 ปี นับจากวันที่หมดอายุการรับรอง**
 - 2.3 มีความจำเป็นในการปรับปรุงโครงการวิจัย (Protocol Amendment) หรือ มีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย/เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะต้องเสนอการปรับปรุงเป็น แบบรายงานขอการปรับปรุงโครงการวิจัย (SWUEC-Amend, AF/03-06/03.0) ตามที่ได้กำหนดไว้ โดยอ้างอิงรหัสโครงการตามที่ได้รับรอง โดยต้องระบุให้ชัดเจนว่า มีการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ในการดำเนินการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย/เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัยคนใหม่ ให้แนบประวัติมาด้วย
 - 2.4 มีอาการไม่พึงประสงค์รุนแรงจากการดำเนินโครงการวิจัย (Serious Adverse Events) เกิดขึ้นแก่อาสาสมัคร ผู้วิจัยจะต้องทำเอกสารแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 7 วันปฏิทิน และหากอาการไม่พึงประสงค์รุนแรงนั้น เป็นเหตุให้อาสาสมัครถึงแก่ชีวิต ต้องแจ้งภายใน 24 ชั่วโมง (โดยทางจดหมาย

จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือโทรสาร) หลังจากผู้วิจัยทราบเหตุการณ์ โดยใช้แบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์สำหรับอาสาสมัครในสถาบัน (SWUEC-SAE-Local, AF/04-06/03.0) และแนบรูปแบบเอกสารรายงานเป็นสำเนา SAE Report Form ที่กำหนดโดยผู้สนับสนุนทุนวิจัย หากไม่มีแบบรายงาน จากผู้สนับสนุนทุนวิจัยให้ใช้แบบรายงานของ SWUEC ตามที่กำหนดอย่างเดียว กรณีเป็นรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดแก่อาสาสมัครนอกสถาบัน ซึ่งบริษัทผู้สนับสนุนส่งให้ผู้วิจัย ให้ใช้แบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดแก่อาสาสมัครนอกสถาบัน (SWUEC-SAE-External, AF/05-06/03.0) แนบกับแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่บริษัทผู้สนับสนุน

- 2.5 มีการดำเนินการใดๆ ที่ไม่ถูกต้องตามระเบียบการวิจัยที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจะต้องรายงานให้คณะกรรมการฯรับทราบภายใน 7 วันปฏิทิน หลังจากที่ได้รับพบ โดยใช้แบบรายงานการดำเนินงานวิจัยที่เบี่ยงเบน (SWUEC-deviation, AF/06-06/03.0)
- 2.6 การวิจัยเสร็จสิ้นลงหรือยุติการวิจัยด้วยใดๆ ให้ผู้วิจัยมีหนังสือแจ้งปิดโครงการวิจัยนั้นพร้อมผลการดำเนินการวิจัยให้คณะกรรมการฯ ทราบ ตามแบบรายงานแจ้งการปิดโครงการวิจัย (SWUEC-Close, AF/07-06/03.0) ทั้งนี้โครงการที่รายงานแจ้งปิดและได้รับการพิจารณา โดยคณะกรรมการฯ แล้ว ถือว่าเป็นการสิ้นสุด ไม่สามารถขอยกเลิกการแจ้งปิดได้อีก
- 3 คณะกรรมการฯ จะมีการสุ่มเข้าตรวจเยี่ยมโครงการวิจัยเพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยของการดำเนินงาน และรับฟัง และให้คำปรึกษาข้อปัญหาที่อาจมีในระหว่างการดำเนินการวิจัย โดยคณะกรรมการฯ จะมีหนังสือแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้าเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการตรวจเยี่ยมโครงการวิจัยจะแจ้งเพื่อทราบในที่ประชุมคณะกรรมการฯ และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้วิจัยได้ทราบ และอาจมีข้อเสนอแนะให้ปฏิบัติต่อไป



Certificate of Completion

National Research Council of Thailand (NRCT)

certify that

ปฐวิพล บุญเชื้อ

has completed the

Human Subject Protection (HSP)

Date approved

(17/11/2023)

(Dr. Wiparat De-ong)

Date expired

(17/11/2025)

Executive Director

National Research Council of Thailand



ภาคผนวก จ

ใบประกาศนียบัตรการเข้าอบรม

หลักสูตร การประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา





ประวัติผู้เขียน

