

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นประเด็นที่นักปรัชญาทั่วโลกต่างให้ความสนใจมานานหลายศตวรรษ ปัจจุบันแนวคิดเชิงผสมผสานได้รับการยอมรับมากขึ้นจากหลายวงการ ตั้งแต่วงการแพทย์ไปจนถึงวงการศาสนา ว่าทุกคนมีร่างกาย จิตใจ และสมองซึ่งถือเป็นจุดกำเนิดทางความคิดมากมายหลายประเภท ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจนั้นมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ อีกทั้งร่างกายและจิตใจเรานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น ผสมผสานกันเป็นหนึ่งเดียวเหมือนกับนักกีฬาในทีมเดียวกัน (Gilbert, 1949) กว่าสองพันปีที่ผ่านมา นักกีฬาเชื่อว่าจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ จะต้องรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจึงจะทำให้ นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ และเต็มความสามารถในระดับที่สูงสุดของเขาสอง (Burn, 2003) ทุกวันนี้ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สามารถแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างจิตใจกับร่างกาย เครื่องมือแพทย์รุ่นใหม่สามารถแสดงภาพสมองในขณะที่กำลังทำงานช่วยให้เราเห็นภาพการทำงานของเซลล์ประสาทที่ควบคุมสถานะจิต สภาพอารมณ์หรือแม้กระทั่งความคิด

สำหรับในวัฒนธรรมตะวันออก ถือว่าการอยู่คู่กันของร่างกายและจิตใจ คือ การมีชีวิตอยู่ ปัญญาเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ โดยผ่านลักษณะการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของการใช้เหตุผล (จิตใจ) ด้วยสัญชาตญาณ หรือการหยั่งรู้ (จิตวิญญาณ) ในอนาคต เรามีแรงขับเพื่อการพัฒนา และความเป็นเลิศนั้นไม่ได้มาจากร่างกายหรือจิตใจแต่มาจากจิตวิญญาณ ยุคกรีกโบราณให้ความสำคัญของจิตใจว่าเป็นที่ที่มนุษย์เก็บความคิด ความตั้งใจ และความตั้งใจไว้ก่อนที่จะแสดงออกไป ความจำถือเป็นองค์ประกอบอีกอย่างหนึ่งที่มีสำคัญยิ่งในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ และการตัดสินใจ การทำให้ความสามารถต่าง ๆ เป็นไปโดยอัตโนมัติคือการนำไปใช้โดยปราศจากความคิดในระดับสูงของจิตสำนึก สมองไม่เพียงแต่ควบคุมการใช้ทักษะและกลวิธีการเคลื่อนไหวต่าง ๆ แต่มันยังมีผลกับการเคลื่อนไหวที่แท้จริงของร่างกายซึ่งผู้คนเคยกระทำให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ปัจจุบันนักวิจัยตรวจสอบความเที่ยงตรงในการนำองค์ความรู้ของกรีกสมัยโบราณไปใช้ในเรื่องของจิตวิญญาณเพื่อให้นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศด้วยการรวมเป็นหนึ่งเดียวของร่างกาย จิตวิญญาณ และจิตใจ การศึกษาแนวความคิดต่าง ๆ ในเรื่องของ “ตัวตน (The Self)” เพื่อนำไปสู่การมีผลกำลังทั้งหมด ซึ่งเมื่อเราพิจารณากระบวนการความคิดจะพบว่าการพัฒนาของทักษะ การเคลื่อนไหว การกระทำต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นหลังจากที่เราได้ผ่านกระบวนการคิดแล้ว ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาได้รับข่าวสารต่าง ๆ มากมายเข้าสู่กระบวนการของการตัดสินใจซึ่งขึ้นกับ

ความสามารถของกระบวนการภายในสมอง

การพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน หรือเพื่อความเป็นเลิศนั้น จำเป็นต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการประเมินตัว การวางแผนฝึกซ้อมของนักกีฬา การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะ และจิตใจสำหรับการแข่งขันอย่างเต็มที่ จิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาส่งเสริมความเป็นเลิศของนักกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น (Cox, 1990) หลักจิตวิทยาที่นำมาประยุกต์ในการกีฬา ได้แก่ หลักจิตวิทยาการจูงใจ จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาบุคลิกภาพ จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาสังคม และอื่น ๆ (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2548) จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นการศึกษากระบวนการทางจิตที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้ฝึกทางจิตมีสมาธิที่แน่วแน่ มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมฮึกเหิม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญทำให้สามารถแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายความวิตกกังวล สมาธิ การลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ฯลฯ มีส่วนช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่ ปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาเป็นที่สนใจและใช้กันอย่างแพร่หลายในวงการกีฬา โดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรป และอเมริกา เพื่อพัฒนาขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาจะต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ (ลีบสาย บุญวีรบุตร, 2540, หน้า 74) คือ องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมบุคคล และสิ่งแวดล้อมวัตถุ หากขาดองค์ประกอบใดไปจะทำให้การเล่นกีฬาไม่สามารถขึ้นถึงจุดสูงสุดได้ ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในทางกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดนี้ได้

ในด้านการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจคือความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์เคร่งเครียดได้ในระดับที่เหมาะสม นักกีฬาที่มีใจสู้คือนักกีฬาที่เปลี่ยนสถานการณ์กดดันไปในทางที่ดีเพื่อที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าความกลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่กลัวความล้มเหลวจะทำให้นักกีฬาสามารถรวบรวมสมาธิในการเล่นได้ดีกว่าที่จะวิตกกังวลว่าทำไม่ได้ หรือถูกคิดเตียนถ้าผิดพลาด ซึ่งการดำเนินหรือคิดเตียนนักกีฬานี้หากนักกีฬาจะต้องทำให้ได้และเมื่อสามารถฟันฝ่าไปได้สำเร็จ ความรู้สึกต่อคนดำเนินก็จะไม่มีหรือไม่เกิดขึ้นด้วย

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (Neuro-Linguistic Programming: NLP) เป็นทฤษฎีจิตวิทยา (Bandler & Grinder, 1979 cited in Villar, 1997 b) ที่อธิบายโครงสร้างของประสบการณ์มนุษย์ ว่ามนุษย์จัดการอย่างไรต่อสิ่งที่เห็น ได้ยิน และรู้สึก มนุษย์ปรับปรุง แก้ไข และกลั่นกรองสิ่งที่อยู่ภายนอกเข้าสู่ระบบสัมผัสภายในได้อย่างไร สร้างแนวความคิดและการกระทำเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายเฉพาะ ทำให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการและยังค้นพบได้ว่า คนเราอธิบายสิ่งต่าง ๆ ด้วยภาษาอย่างไรเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิด (Rosenberg, 2000, p. 1 cited in Brewster, 2000) การฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ทำให้นักกีฬามีสมรรถนะที่ดีขึ้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากข้อจำกัดของความเชื่อต่าง ๆ สร้างสรรค์ให้เกิดอำนาจจากความเชื่อนั้น และส่งอิทธิพลทางบวกต่อสมรรถนะของนักกีฬา โดยการนี้ภาพที่เราสามารถเพิ่มสมรรถนะของตัวเองด้วยวิธีการใด ก่อนที่จะลงมือทำจริง เป็นการฝึกผ่านระบบประสาทให้ทำสิ่งนั้นในทางที่ถูกต้องก่อน เทคนิคที่ใช้มากในการฝึกซ้อมกีฬาด้วยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสคือการจินตภาพ ซึ่งการจินตภาพเหตุการณ์มีอิทธิพลเช่นเดียวกับการกระทำที่เกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ ของสมอง เป็นการนึกให้เกิดความรู้สึกราวกับว่าได้แสดงการกระทำนั้นในเหตุการณ์จริง โดยผ่านการฝึกซ้อมทางจิต นิยมใช้ในกุ่มนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมแต่การนำมาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาระดับเริ่มต้นนั้นก็ทำให้ได้รับศักยภาพที่ยอดเยี่ยมเช่นกัน อย่างไรก็ตามร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เช่น อิทธิพลของปรากฏการณ์ให้ยาหลอก (Placebo) แก่คนไข้เพื่อเป็นผลทางจิตใจมากกว่าการรักษาด้วยยาจริง ความคิดของเรามีพลังอำนาจอย่างไม่น่าเชื่อซึ่งส่งผลต่อร่างกายและพฤติกรรมของเรา กระบวนการด้านจิตใจส่งสัญญาณต่อกระบวนการทางชีววิทยาของร่างกายซึ่งทำให้ความสามารถร่างกายแข็งแรง หรือ อ่อนแอได้ จึงเป็นที่ปรากฏชัดเจนว่า สิ่งเหล่านี้ต่างก็พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การมีจิตใจที่เข้มแข็งของนักกีฬาสามารถช่วยให้มีจิตใจ ฮึกเหิมในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่ยอมแพ้ แม้จะอยู่ในสถานะที่เป็นรองก็ตาม (Vas, 2001) ดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจจึงสมควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาในนักกีฬานักจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับการให้บริการแก่นักกีฬาในรูปแบบของการฝึกฝนจิตใจและการให้คำปรึกษา โดยรูปแบบการพบกันแต่ละครั้งจะเป็นเรื่องของการให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อช่วยให้คิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ด้วยการใช้นเทคนิคต่าง ๆ ของการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสาร ความเข้าใจและมีความรู้สึกอยากช่วยเหลือ ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสำรวจปัญหา และเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้สงบ การแก้ปัญหากระตุ้นให้มองหาทางเลือก ข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทาง ข้อมูลประกอบการตัดสินใจ และการตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตามผลด้วยตนเอง ก่อนจะยุติการช่วยเหลือ (พนม เกตุมาน, 2549) ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

จึงจำเป็นต้องรู้จักและใช้กระบวนการให้คำปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม กระบวนการให้คำปรึกษาแก่นักกีฬาเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็งสามารถทำได้หลายวิธี แต่การให้คำปรึกษาดังโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเป็นแนวทางที่น่าสนใจเพราะมีความเชื่อว่า ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์เกิดจากการถูกจำกัดการรับรู้ต่อโลกด้วยข้อจำกัดทางระบบประสาท ข้อจำกัดส่วนบุคคล เช่น ประสบการณ์ ข้อจำกัดทางสังคม และวัฒนธรรม รวมทั้งจากกระบวนการลบออก (Deletion) การบิดเบือน (Distortion) และการขยายผล (Generation) จุดมุ่งหมายของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส คือการช่วยให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองว่า ได้ลบ บิดเบือน หรือขยายผลประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ที่ส่วนใดของชีวิต โดยใช้จิตใต้สำนึกซึ่งไม่มีข้อจำกัดต่อการรับรู้ ไม่มีกระบวนการขยายผล ลบออก หรือบิดเบือน ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังอย่างมาก ในการช่วยสรรหาทางเลือกที่มีอยู่มากมายและมีความเป็นไปได้ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทั้งยังช่วยขยายการรับรู้ และกระตุ้นให้บุคคลได้ใช้พลังบวก (Resources) ของตนเองที่ซ่อนอยู่ (Mattakottil, 1983 cited in Villar, 1997 a, pp. 27-29) ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องเล่ารายละเอียดของปัญหาที่สามารถบำบัดได้ ช่วยขจัดกลไกการป้องกันตนเองเนื่องจากการให้คำปรึกษาคิดได้เองโดยผ่านจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นข้อได้เปรียบเมื่อเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ เป็นวิธีการที่มีรูปแบบเฉพาะตัว เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในตัวเอง รู้ว่าสิ่งใดเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข และรับการช่วยเหลือด้วยตัวของเขาเองอย่างมุ่งมั่นเพื่อให้สามารถคลี่คลายปัญหานั้นได้ และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป ลดความคับข้องใจต่าง ๆ สามารถฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ทางกายอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจ จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างมั่นใจ เห็นคุณค่าของตัวเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

วาส (Vas, 2001) ผู้จัดการและโค้ชของนักกีฬายิงปืนและรักบี้ใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ และการฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขันเพื่อไปสู่ชัยชนะ โดยสร้างรูปแบบการฝึกโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสำหรับนักกีฬาและโค้ช ในรูปแบบของ “NLP & The Art of Winning in Sports” จนเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายเนื่องจากสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาในการแข่งขัน โดยเชื่อว่า โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสามารถเชื่อมโยง กาย จิต และจิตวิญญาณ เข้าด้วยกันกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น ทำให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีขีดจำกัด โอ คอนเนอร์ (O' Connor, 2001) มีประสบการณ์ตรงด้วยตนเองจากการมีอาการบาดเจ็บที่ข้อศอก เขาจึงได้ทดลองใช้เทคนิคของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสร่วมกับการจินตภาพเพื่อให้อาการบาดเจ็บหายเร็วขึ้นร่วมกับการรักษาด้วยยาจากแพทย์แผนปัจจุบัน ปรากฏว่าเขาสามารถกลับมาเล่นเทนนิสได้ดังเดิมและสามารถเล่นได้ดี โคเฮนและบรีน (Cohen & Breen, 2003) ได้ศึกษาในเรื่อง การใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคไซด์บาร์ (Sidebar) กับนักกีฬาในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อพัฒนาศักยภาพ

ในการเล่นกีฬา และพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจเพื่อให้มีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีความเชื่อในความสำเร็จ ความสามารถของตนเอง โดยยึดหลักการพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถของตนเอง และในสิ่งที่ตนเองต้องการทำว่า เราสามารถทำได้ และจากหลักการพื้นฐานของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจส่งผลในการทำงานร่วมกัน โดยใช้กับนักเทนนิสที่ประสบปัญหาการควบคุมความคิดในขณะที่แข่งขันว่าตนเองไม่สามารถตีลูกได้ดี ทำให้เล่นผิดพลาด ปรากฏว่าการใช้เทคนิคดังกล่าวสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ดี การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิค โดยมี 2 เทคนิค หลักที่เหมาะสม สำหรับการเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา คือ 1) เทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring) และ 2) เทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง (Generative Change) ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้จะสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งจะทำให้นักกีฬามองเห็นความสามารถของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้มองเห็นว่าชีวิต การกระทำของตนเอง มีความหมายและมองเห็นอนาคต อย่างมีความหวังและรับรู้ศักยภาพของตนเองที่จะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและร่วมในการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาอย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่ อย่างมีความสุขต่อไป

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีเทคนิคที่หลากหลาย และเนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al., 2004 a) ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ เช่น ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) อคติโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) ศักยภาพ (Potential) การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance) เป็นต้น เทคนิคต่าง ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่างก็มีความเหมาะสมในแต่ละบริบทที่เลือกใช้ ดังนั้น การเลือกใช้เทคนิคตามสภาพความเป็นจริงของความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาแต่ละคนนั้นจะมีความเหมาะสมและถูกต้องได้มากกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษำแนกกลุ่มผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ตามสภาพความเป็นจริงของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Middleton et al., 2004 a) และระดับความสามารถของนักกีฬา เพื่อสามารถเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง หรือสภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ให้คำปรึกษานักกีฬาในการวางแผนเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬา

### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษา ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสของนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระดับความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬา

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา (กลุ่มควบคุม) ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. นักกีฬาที่มีระดับความสามารถทางการกีฬาสูง ที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาแตกต่างจากนักกีฬาที่มีระดับความสามารถทางการกีฬาต่ำ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
3. นักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. นักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. สามารถวิเคราะห์จำแนกกลุ่มความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ช่วยให้ทราบผลของการให้คำปรึกษาตามแนวโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษา
2. เป็นแนวทางเสนอแนะต่อผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำเอาวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปใช้ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาแก่นักกีฬาได้ต่อไป
3. เป็นการพัฒนาคำความรู้ใหม่ในวงการวิชาการให้คำปรึกษาแก่นักกีฬาไทย
4. เป็นแนวทางสำหรับพัฒนาการเรียนการสอนด้านจิตวิทยาการกีฬาในการนำความรู้ความเข้าใจและหลักการนำไปประยุกต์ใช้งาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ผลจากการจำแนกกลุ่มเพื่อเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง หรือสภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจที่แท้จริงของแต่ละบุคคล จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ให้คำปรึกษานักกีฬาในการวางแผนเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสม สอดคล้อง กับความต้องการของนักกีฬาต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนกีฬา ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 36 คน ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จากการทำแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย (Thai Mental Toughness Inventory) (ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ อยู่ระหว่างการตีพิมพ์) หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบทักษะกีฬาเป้าเพื่อแบ่งระดับความสามารถจากคะแนนที่ได้ในการปาเป้าลูกคอก 6 ครั้งภายในระยะเวลา 30 วินาที ออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีระดับความสามารถสูงและกลุ่มที่มีระดับความสามารถต่ำ กลุ่มละ 18 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน แบ่งเป็นระดับความสามารถสูงในการปาเป้า กลุ่มละ 6 คน และระดับความสามารถต่ำ กลุ่มละ 6 คน

#### ตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษาและระยะเวลาของการทดลอง ดังนี้

1. วิธีการให้คำปรึกษา มี 3 วิธีการ คือวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 2 เทคนิค ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง และวิธีการให้คำปรึกษาแบบปกติ
2. ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. ระดับความสามารถทางการกีฬา แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับความสามารถสูงและระดับความสามารถต่ำ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถในการกีฬา (ปาเป้า)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส** หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การเห็น การได้ยิน การรู้สึก การรับรสและการได้กลิ่นไปสู่กระบวนการป้อนรหัสและตีความหมายเพื่อแสดงออกมาเป็นภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง โดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิคแต่สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้ 2 เทคนิค คือ เทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม และเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง

**การให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส** หมายถึง การจัดกระบวนการให้คำปรึกษาโดยใช้แนวคิดโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการให้คำปรึกษา 1 ครั้ง ด้วยโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสัญญาณพลังแบบองค์รวม (Global Anchoring) หมายถึง การนำผู้รับคำปรึกษาให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ดี นำพลังส่วนที่ดี ความรู้สึกที่ดี เหตุการณ์ในชีวิตที่มั่นคงและประทับใจในอดีต ไปปลงล้างปัญหาหรือความคิด ความรู้สึกในส่วนที่ไม่ดีที่มีอยู่ให้ออกไปจากบุคคลนั้น

วิธีการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง (Generative Change) หมายถึง การนำผู้รับคำปรึกษาให้ค้นพบความสามารถพิเศษ ความเข้มแข็งและพลังบวกที่อยู่จิตใต้สำนึกจากประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต เป็นการเสริมพลังบวกไปยังจุดที่เราเคยมองข้าม หรือเคยผิดพลาดมา มองหาพลังบวก ณ จุดนั้นว่าสิ่งนั้นเราเคยผ่านมาแล้ว และเคยทำได้ดีมาก่อน โดยให้จิตใต้สำนึกรับรองในสิ่งที่เราเคยมองข้ามไป

**การให้คำปรึกษาแบบปกติ** หมายถึง การจัดกระบวนการให้คำปรึกษาตามที่โรงเรียนกีฬาจัดให้แก่ นักกีฬา

**ความเข้มแข็งทางจิตใจ** (Middleton et al., 2004 a) หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดสาหัส และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้

- ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬา หรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่าง

- อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตัวเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก



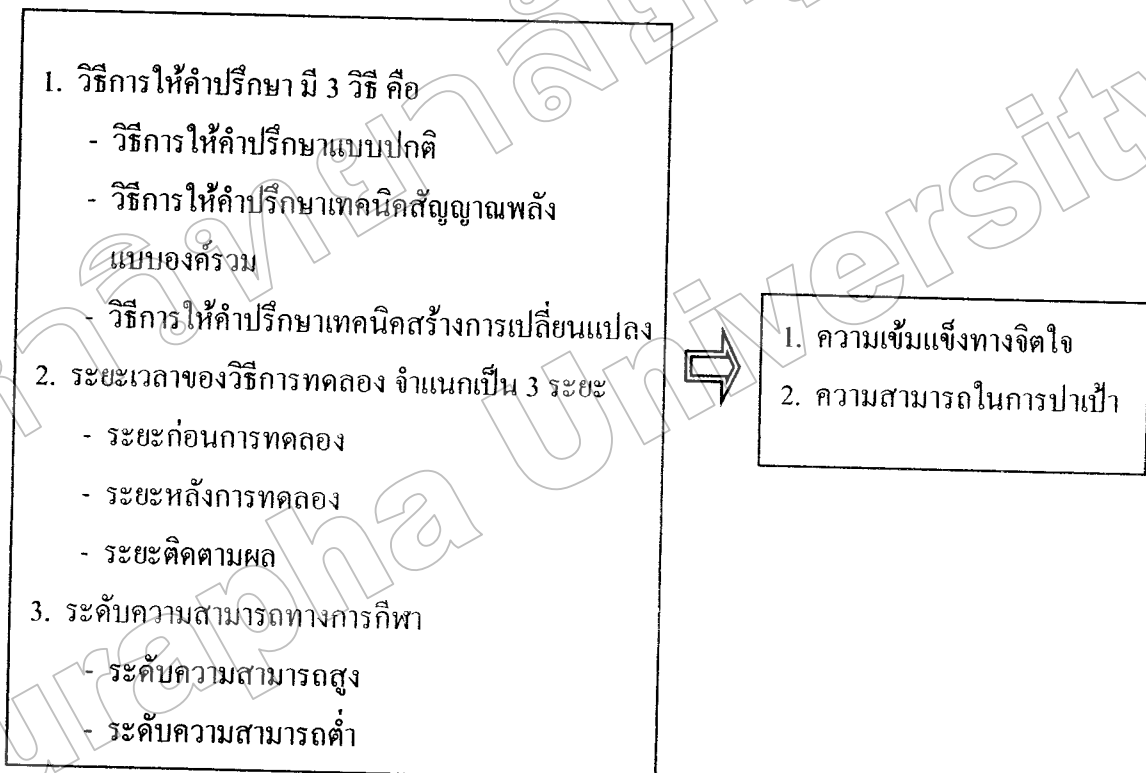
- ศักยภาพ (Potential) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมาแต่กำเนิด หรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้
  - ความสนใจมุ่งมั่นกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ของกระบวนการทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธินั้น
  - ความพากเพียร อดสาหะ (Perseverance) หมายถึง การคงความสม่ำเสมอ หรือมีความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิด หรืองานที่เผชิญหน้าอยู่กำลังมีอุปสรรค อยู่ในสภาวะที่น่าท้อใจ หรือความลำบากยากแค้น
  - ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดี และมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือความยากลำบาก
  - การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดของตัวเอง (Personal Bests) หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองออกมาได้อย่างดีที่สุด
  - ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value) หมายถึง คุณลักษณะของความสำเร็จ หรือความแตกต่างกันด้านการให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล
  - ความทุ่มเทต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) หมายถึง การกระทำที่ผูกมัดตัวเอง (ทั้งทางด้านสติปัญญาและการควบคุมอารมณ์) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย หรือเพื่อให้เป็นไปตามวิถีทางของการกระทำ
  - ความคิดในทางบวก (Positivity) หมายถึง กระบวนการของการใช้ชีวิตด้วยความคิดในทางบวก และยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบาก หรือ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
  - การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimisation) หมายถึง กระบวนการลดปฏิบัติการตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใด บุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบากยากแค้น
  - ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) หมายถึง ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสว่าคุณสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา และดังนั้นจึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่แข่ง
- ความสามารถทางการกีฬา หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในทักษะกีฬาปาเป้า สามารถสังเกตและวัดได้ ด้วยการวัดการแสดงความสามารถในการปาเป้าลูกดอก 6 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วินาที ที่กำหนดไว้

ระดับความสามารถทางการกีฬา หมายถึง ความสามารถในทักษะกีฬาปาเป้า จากการให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบปาเป้าแล้วแบ่งระดับความสามารถจากคะแนนที่ได้ในการปาเป้า ลูกออก 6 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วินาที ออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีระดับความสามารถสูงและกลุ่มที่มีระดับความสามารถต่ำ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย