

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

กุลธิดา เขียวผาติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

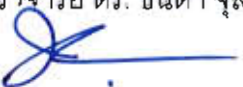
กุมภาพันธ์ 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์^๑
วิทยานิพนธ์ของ กุลธิดา เขียวผาติ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการ
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

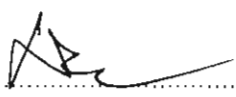

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. ดำรัส ดาราศักดิ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร ทัศนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ
มหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร. คีตชัย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ ๒๒ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีการศึกษา 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ ไม่สามารถเสร็จสมบูรณ์ไปได้ หากขาดความกรุณาช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและแนวทางในการทำ วิทยานิพนธ์ จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรัส ดาราศักดิ์ ที่กรุณาเป็นประธานใน การสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทัดศันยนา ที่เป็นคณะกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ ของผู้วิจัยฉบับนี้ นอกจากนี้ จะขอกล่าวถึงอาจารย์ ดร.เสกสรร ทองคำบรวงง ดร.ธรรมนันธิกา แจ่มสว่าง และดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย รวมถึงอาจารย์ทุก ๆ ท่านในคณะ วิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีส่วนช่วยทั้งการชี้แจง ทั้งอนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือ และความรู้ มาตลอดการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้ฝึกสอน และกลุ่มตัวอย่างทุก ๆ ท่าน ที่อนุญาตและให้ความร่วมมือเป็น อย่างดีในการเก็บข้อมูลของผู้ทำวิทยานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณสมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่ง ประเทศไทยที่ประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา อาม่า และครอบครัวที่ให้โอกาสได้มีชีวิต เกิดมา และส่งสอนลูกมาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณที่สนับสนุนและเป็นแรงกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผลักดันให้ลูกทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จมาได้ ขอขอบคุณครอบครัวจิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้กำลังใจและความช่วยเหลือมาโดยตลอด ขอขอบคุณที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขไป ด้วยกัน ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้กับกลุ่มชาวรักบี้ฟุตบอล และหวังว่าจะก่อให้เกิด ประโยชน์กับวงการรักบี้ฟุตบอลของประเทศไทยมากขึ้น

กุลธิดา เขียวมาติ

54910005: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ/ ความฉลาดทางอารมณ์/ รักบี้ฟุตบอล

กฤติดา เขียรนาติ: ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล (THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND EMOTIONAL QUOTIENT OF RUGBY FOOTBALL PLAYERS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, ป.ร.ด., นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด. 80 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์คาโนนิคอลลระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล 2) ศึกษาน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอลลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลซึ่งกันและกันกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 42 จำนวน 300 คน อายุระหว่าง 18-25 ปี โดยมาจากการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์คาโนนิคอลล ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จำนวน 22 ค่า ระดับ .01 จำนวน 5 ค่า ระดับ .05 จำนวน 6 ค่า และมีบางคู่ที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน (ศักยภาพ กับด้านดี, การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง กับด้านดี และความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น กับด้านเก่ง) ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลจึงมีความเหมาะสมในการให้ผู้ฝึกสอนที่ต้องการให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้เต็มศักยภาพ ควรมีการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความฉลาดทางอารมณ์

54910005: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: MENTAL TOUGHNESS/ EMOTIONAL QUOTIENT/ RUGBY FOOTBALL

KUNTIDA TIENPATI: THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS
AND EMOTIONAL QUOTIENT OF RUGBY FOOTBALL PLAYERS. ADVISORY

COMMITTEE: TANIDA JULVANICHPONG, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT,

Ph.D., WARAKORN SABVIRAPAKORN, Sc.D. 80 P. 2016.

The purposes of this study were to examine 1) the relationship between mental toughness and emotional quotient 2) a canonical loading between mental toughness and emotional quotient of rugby football players. Three hundred university rugby football players age between 18-25 years old from the 42th Thai University Games in 2015 were simple randomly sampled to participate in the study. All participants answered Mental Toughness Inventory and Emotional Quotient Scale. Canonical correlation are performed for statistical analysis purpose. The results indicated that these is a significant positive relationship between mental toughness and emotional quotient ($p < .001$ from 22 data, $p < .01$ and $p < .05$ with 5 and 6 data respectively). Some of components were not correlated (e.g. potential & good, stress minimization & good and positive comparisons & excellent). In conclusion, components of mental toughness has an influence on emotional quotient. Therefore coaches who want their athletes to play at their potential mental toughness and emotional quotient should be train them accordingly.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	4
สมมุติฐานของงานวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิด.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	8
ความฉลาดทางอารมณ์.....	18
กีฬารักบี้ฟุตบอล.....	27
ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์.....	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
กลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	40
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	42
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทาง จิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	43
ตอนที่ 4 ผลการศึกษาการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล.....	46
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์น้ำหนักคาโนนิกอล และสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิกอล ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจและชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์.....	47
ตอนที่ 6 การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างของตัวแปรแฝงความเข้มแข็งทาง จิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงความฉลาดทางอารมณ์.....	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	54
สรุปผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้.....	57
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	65
ภาคผนวก ก.....	66
ภาคผนวก ข.....	68
ภาคผนวก ค.....	70
ภาคผนวก ง.....	75
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	80

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4-1 จำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา และระดับการเล่นกีฬา.....	41
4-2 คะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	42
4-3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับตัวแปร ความฉลาดทางอารมณ์.....	44
4-4 ผลการทดสอบนัยสำคัญของฟังก์ชันคาโนนิคัลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทาง จิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ฟังก์ชัน.....	46
4-5 ค่าน้ำหนักคาโนนิคัลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ กับชุดตัวแปร ความฉลาดทางอารมณ์.....	48
4-6 ค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิคัลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ กับชุด ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์.....	50

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิด.....	7
4-1 คำนำนักคาโนนิกอลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ของฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1.....	49
4-2 ค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิกอลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ฟังก์ชันที่ 1.....	51
4-3 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างของตัวแปรแฝงความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงความฉลาดทางอารมณ์.....	52

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการปะทะรุนแรง และนักกีฬามีโอกาสที่จะเกิดการปะทะทางอารมณ์ได้ง่าย ทำให้ผู้ที่ไม่เคยดูการแข่งขันเกิดการกลัวและคิดว่ากีฬารักบี้ฟุตบอลที่ไม่มีอุปสรรคป้องกันนั้น จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย และถ้าหากสถานการณ์ที่นักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ก็จะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท นักกีฬาบางคนอาจควบคุมอารมณ์ได้ และบางกลุ่มที่ยังต้องเพิ่มความอดทนในเรื่องของการปรับอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ในงานประจำปีของวชิราวุธวิทยาลัยปี พ.ศ. 2475 กล่าวไว้ว่า “มีคนพูดกันเสมอว่ารักบี้มัน คนไทยเล่นไม่ได้ จะต้องตีกัน วันนี้ได้เห็นคนไทยเล่นรักบี้กันเป็นครั้งแรก และเล่นได้เป็นอย่างดี แสดงว่าโรงเรียนสั่งสอนและอบรมได้ผลเป็นที่น่าพอใจ” แต่ถ้าหากนักกีฬาได้รับการฝึกให้รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์และเคารพกติกา ก็จะเป็นการเติมเต็มความสมบูรณ์ของคำว่า กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาของสุภาพบุรุษ เนื่องจากเราจะสามารถเห็นถึงบุคลิกลักษณะของนักกีฬาแต่ละคนในการแสดงออกในขณะแข่งขัน ซึ่งจะต้องเล่นตามกฎ กติกา เพราะกีฬารักบี้ฟุตบอลหากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ก็สามารถทำผิดกติกาได้ง่าย เช่น การแทคเกิ้ล (Tackle) ที่ง่ายต่อการทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดการบาดเจ็บ ดังนั้น นักกีฬารักบี้จึงควรที่จะต้องรู้จักควบคุมจิตใจให้มีสมาธิอยู่ในเกมการแข่งขัน และเมื่อจบเกมการแข่งขันนักกีฬาก็จะรู้จักกันและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

กีฬารักบี้ฟุตบอลจำเป็นจะต้องใช้ผู้เล่นจำนวนมาก จึงต้องใช้ความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทีมเพราะกีฬารักบี้ฟุตบอลจะมีลักษณะพิเศษคือวิ่งไปข้างหน้าโดยที่ผู้ร่วมทีมคนอื่น ๆ นั้นจะต้องไม่วิ่งนำหน้าเพื่อรับบอลต่อ สำหรับผู้ที่ถือบอลวิ่งนั้นจะต้องวิ่งหลบหลีกคู่ต่อสู้ให้ได้เพื่อไปวางทราย (Tries) โดยผู้เล่นคนอื่นจะต้องคอยวิ่งตามไปช่วยเหลือ เมื่อถูกแทคเกิ้ลบอลอาจเป็นของอีกฝ่ายได้ทันทีหากคนอื่นไม่ช่วย ดังนั้น นักกีฬาในทีมจะต้องมีความเชื่อมั่นและไว้ใจกันว่า ผู้เล่นแต่ละคนจะสามารถช่วยกัน พาลูกบอลไปยังทรายได้ การที่นักกีฬาจะไว้ใจซึ่งกันและกันได้นั้นจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในทีม กีฬาประเภททีมจะต้องอาศัยองค์ประกอบใน ทุก ๆ ด้าน รวมถึงความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการเล่นกีฬา ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่ากีฬาประเภททีมนี้ จะต้องมีความสามัคคี การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน รู้จักควบคุมและยืดหยุ่นในการเล่น เพื่อให้ทีมสามารถบรรลุเป้าหมายที่มีร่วมกันได้สำเร็จ

สัมพันธ์ภาพที่ดีนั้นอาจไม่เกิดเพียงแต่นักกีฬาด้วยกัน แต่รวมถึง ผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมด้วย ในกีฬาปะทะประเภททีม เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความก้าวร้าวในการแข่งขัน ซึ่งอาจส่งผลต่ออารมณ์ได้ นักกีฬาแต่ละคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน บางคนเป็นคนสุขุม หรือบางคนร่าเริง ซึ่งลักษณะนิสัยเหล่านี้ก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ได้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในทีม และเมื่อต้องเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน นักกีฬาต้องเรียนรู้และสามารถรับอารมณ์ไม่ให้เกิดความก้าวร้าวนอกเกมการแข่งขันให้ได้จากการศึกษาของวิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 24 พบว่า กีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความแตกต่างกันในด้านควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านพลังงานเชิงบวก แสดงให้เห็นว่านักกีฬาประเภททีมจะต้องเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านพลังงานเชิงลบ และพลังงานเชิงบวก

จะเห็นได้ว่าสัมพันธ์ภาพภายในทีมกีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของนักกีฬา เพราะในแต่ละทีมย่อมมีความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในทีม จึงต้องมีการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับทัศนคติของตัวนักกีฬาเอง และมีคำกล่าวที่ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นไม่เป็นเพียงแต่เรื่องของจิตใจเท่านั้น แต่รวมถึงด้านร่างกายและอารมณ์ด้วย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาของการปรับความคิด การยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นในนักกีฬา เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลให้สอดคล้องกับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) เป็นกระบวนการที่จะทำให้นักกีฬาอดทนต่อสภาวะต่าง ๆ กรมพลศึกษา (2556) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจว่า คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างการฝึกซ้อม โดยไม่ย่อท้อ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2553) ให้ความหมายว่า คุณลักษณะทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญต่อเป้าหมายสถานการณ์หรือความยากลำบากต่าง ๆ ได้ จากการศึกษาคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในระหว่างแข่งขัน ซึ่งมีทั้งหมด 12 องค์ประกอบ คือ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง 2) อึดทนโน้ตศน์ด้านจิตใจ 3) ศักยภาพ 4) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ 5) ความพากเพียรอดสาหัส 6) ความคุ้นเคยกับงาน 7) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุด ในตัวเอง 8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน 9) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย 10) ความคิดในแง่บวก 11) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง และ 12) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง Loehr (1993) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถที่จะทำให้สำเร็จไปสู่

ระดับสูง ช่วยให้นักกีฬาทุกคนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่แตกต่างกันในแต่ละการแข่งขันและเกิดความสัมพันธ์ทางตรงกับความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬา (Anderson, 1995; Eric, 2006) ส่วน Crust (2009) กล่าวว่า การฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเรื่องที่ควรระมัดระวัง เพราะธรรมชาติของแต่ละบุคคลมีความคิดที่แตกต่างกัน แต่สามารถทำให้มนุษย์แข็งแกร่งขึ้นได้ด้วยวิธีการฝึกที่ถูกต้อง Golby and Sheard (2004) พบว่า การฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมแรงทางลบ (Negative energy control) และ การควบคุมสมาธิ (Attention control) และความอดทนในนักกีฬารักบี้ฟุตบอลควบคู่กันจะทำให้นักกีฬามีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น ซึ่งนักกีฬาระดับโลกจะมีทักษะความเข้มแข็งทางจิตใจบางส่วนที่ทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ (Orlick & Partington, 1988)

นอกจากความเข้มแข็งทางจิตใจที่นักกีฬาควรจะมีแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น ความอดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านบวกและรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ซึ่งจะทำให้มนุษย์เกิด ความคิด มีชีวิตที่ดี มีความสุข และสามารถประสบความสำเร็จได้ Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวทันความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองโดยเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้เหมาะสมความฉลาดทางอารมณ์จะประกอบไปด้วยปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ 1. ความดี 2. ความเก่ง 3. ความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความสำเร็จในชีวิตได้ มีคำกล่าวว่าการที่จะประสบความสำเร็จได้ในชีวิตนั้นจะประกอบไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ร้อยละ 80 และความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาร้อยละ 20 เห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิต Tahmasebiboroujeni, Beigom, Mirheydari, Kaviri and Shahhosseini (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความวิตกกังวลในการแข่งขัน และความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นอีกหนึ่งตัวที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้เมื่ออยู่ในทีม ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" นั่นคือ จิตใจจะเป็นผู้สั่งการให้สมองเกิดความคิด และพูดตาม หลังจากนั้นจะสั่งการไปยังร่างกายเพื่อให้ร่างกายกระทำตามดังที่สมองสั่งการ และความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะช่วยเพิ่ม

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ทางลบได้ดี เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จะทำนายความสุขในชีวิตได้ โดยคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะเข้ากับผู้อื่นง่าย ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มองถึงสิ่งที่ดี สามารถแก้ปัญหาได้ ซึ่งทำให้มีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิตเช่นเดียวกับนักกีฬาที่มีสังคมอีกหนึ่งสังคม ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นประโยชน์และทำให้นักกีฬาเกิดการปรับตัวได้ดี

จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยคิดว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ และความฉลาดทางอารมณ์จึงน่าจะมีความสัมพันธ์กันในสถานการณ์การซ้อมและแข่งขันกีฬาระดับทีมชาติฟุตบอล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อพัฒนานักกีฬารักบี้ฟุตบอลในด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
2. เพื่อศึกษานำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

สมมุติฐานของงานวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลซึ่งกันและกันกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลโดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 300 คน ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี โดยจำนวนของกลุ่มตัวอย่างได้จากเกณฑ์ของสถิติคาโนนิกอลที่มีการกำหนดให้

2. ตัวแปรที่ศึกษา

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปร 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาในการรับมือกับความกดดันตามสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถจัดการกับความเครียดที่มีเป็นแรงผลักดันให้มีความอดทนและมีความมุ่งมั่นเพื่อจะสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยไม่ย่อท้อ โดยประกอบไปด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้

ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-efficacy) คือ ความสามารถของนักกีฬาในการเผชิญกับสิ่งกดดันหรือความยากลำบากด้วยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental self-concept) คือ ความสามารถของนักกีฬาในการรับรู้ว่าคุณภาพของตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง

ศักยภาพ (Potential) คือ ความสามารถของนักกีฬาในการรับรู้ว่าคุณภาพของตนเองมีความสามารถที่จะกระทำให้บางสิ่งบางอย่างได้อย่างประสบความสำเร็จ

การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task specific attention) คือ นักกีฬามีความมุ่งมั่นที่จะกระทำให้สิ่งต่าง ๆ โดยสามารถข้ามผ่านสิ่งที่ยากลำบากได้

ความพากเพียรอดทน (Perseverance) คือ นักกีฬามีความเพียรพยายามที่จะกระทำให้สิ่งที่ยากลำบาก หรือมีอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ

ความคุ้นเคยกับงาน (Task familiarity) คือ ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ดี

การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดของตัวเอง (Personal bests) คือ นักกีฬาให้ความสำคัญกับการกระทำทุกอย่างให้เต็มที่และทำให้ดีที่สุด

ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task value) คือ นักกีฬามีความรู้สึกว่ากีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาและกิจกรรมที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง

ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal commitment) คือ นักกีฬามีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ของตนเองให้สำเร็จ

ความคิดในแง่บวก (Positivity) คือ นักกีฬาสามารถเปลี่ยนความคิดกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้เป็นที่ไปในด้านดี

การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress minimization) คือ นักกีฬาสามารถรักษาความเครียดและผลกระทบจากความเครียด ได้อย่างเหมาะสม

ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น (Positive comparisons) คือ นักกีฬาที่มีความมั่นใจที่จะแสดงความสามารถเพิ่มขึ้นเมื่อเห็นคู่แข่งจัดการกับตัวเองได้ไม่ดีหรือมีความรู้สึกกดดัน

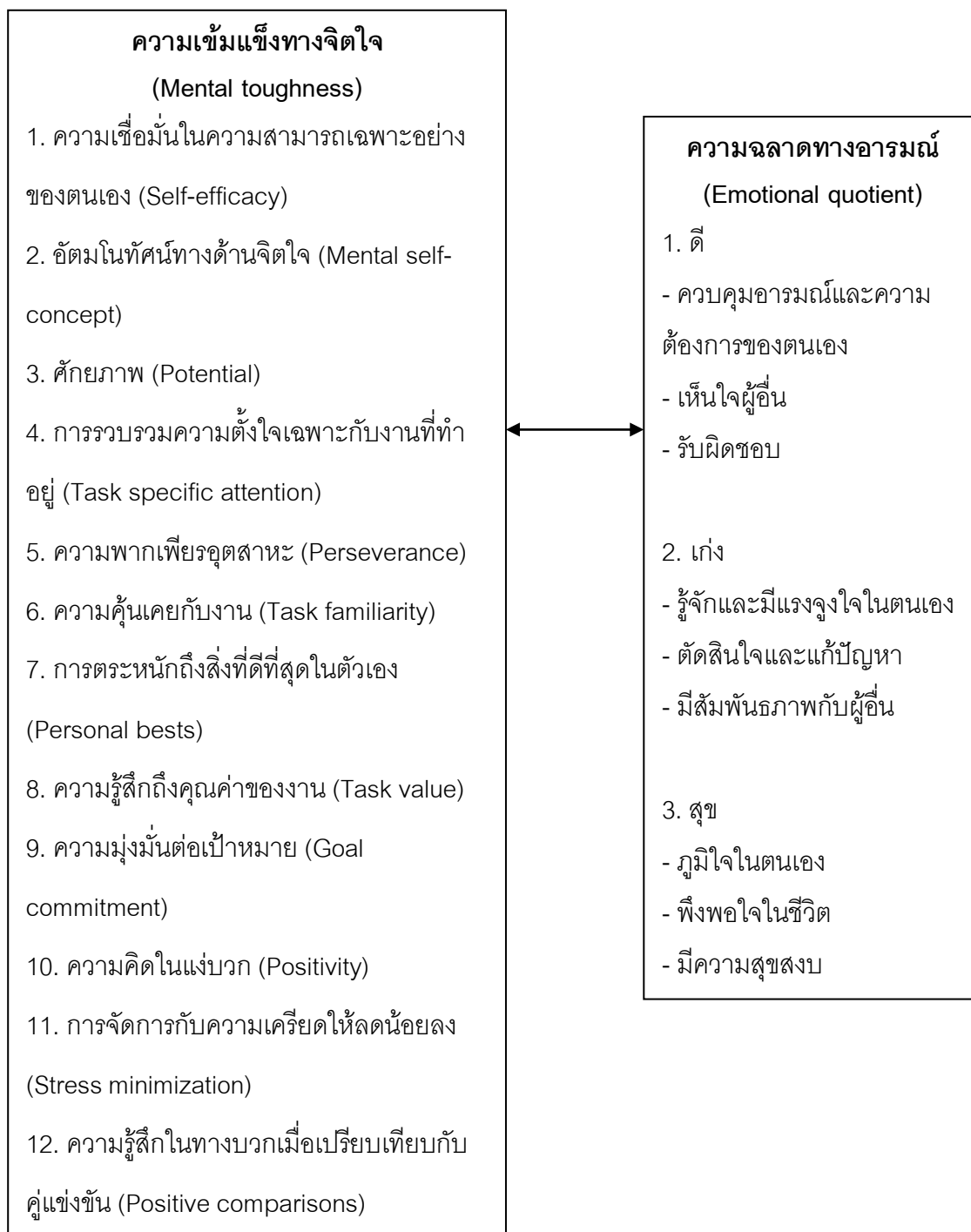
ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

ดี คือ ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักควบคุมอารมณ์ มีความเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่นและยอมรับข้อผิดพลาด มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

เก่ง คือ ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกถึงความมั่นใจ กล้าเผชิญหน้า แรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดี และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สุข คือ ความสามารถของบุคคลที่มีความภูมิใจในตัวเอง พึงพอใจในชีวิตที่ตนมี รู้จักมีความหวังและสุขสงบทางใจ

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจ กับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในครั้งนี้ มีแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้า และรวบรวมขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ดังนี้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

- ความหมายและความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
- ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ
- องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ
- การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความฉลาดทางอารมณ์

- ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
- ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
- องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
- การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

กีฬารักบี้ฟุตบอล

- ประวัติกีฬารักบี้ฟุตบอล
- ประโยชน์และคุณค่าของกีฬารักบี้ฟุตบอล
- จิตวิทยาการกีฬากับความก้าวร้าวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความหมายและความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความกดดัน และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งได้มี นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้

Jones (2002) ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถของนักกีฬาในการรับมือกับความเครียด และผลของความวิตกกังวลที่เกิดจากแรงกดดันเมื่ออยู่ในสถานการณ์การแข่งขัน

Hyson (2012) หมายถึง การรักษามาตรฐาน และแนวทางของความสามารถ และความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ แม้ว่าจะมีความยากลำบากแต่จะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ

และยังมีคนไทยได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้ ชัยวัฒน์ ชูสกุล และธนิศา จุลวนิชย์พงษ์ (2553) หมายถึง ความมั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหว ความบากบั่นอดทน และความมั่นใจต่อเป้าหมายบางอย่างที่กำลังจะมาถึง ถึงแม้ว่าจะมีความกดดันหรือความลำบากยากแค้น

กรมพลศึกษา (2556) หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างการฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ

นฤพนธ์ วงศ์ตรุภักดิ์, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี (2554) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองและสร้างความสำเร็จได้เปรียบในสถานการณ์การแข่งขัน และความสามารถในการผ่านอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นและมีสมาธิ ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) หมายถึง ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา ซึ่งถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใด แต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ ช่วยให้นักกีฬามีความอดทนต่อสถานการณ์ ความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง

ชนิษฐา รโหฐาน (2554) หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงกันข้ามมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้น เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางกาย

ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงหมายถึง ความสามารถของนักกีฬาในการรับมือกับความกดดันตามสถานการณ์ และสามารถจัดการกับความเครียดที่มีเป็นแรงผลักดันให้มีความอดทน มุ่งมั่นเพื่อจะสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยไม่ย่อท้อ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ถือว่ามีความสำคัญอย่างมากในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ดังคำกล่าวที่ว่า “ความแข็งแกร่งนั้นไม่เกี่ยวกับเรื่องของสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ไม่ย่อท้อ” คือ หากนักกีฬามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพียงอย่างเดียวก็ไม่อาจทำให้นักกีฬายบรรลุตามเป้าหมายได้ และความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักกีฬาทุกคน ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาทราบว่าควรจะทำปฏิบัตินในสถานการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละการแข่งขัน และความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลทางตรงกับการแสดงความสามารถและความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Anderson, 1995; Eric, 2006) นอกจากนี้ ยังมีนักจิตวิทยาที่อธิบายถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ ดังนี้

Loehr (1982) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจว่า นักกีฬาที่จิตใจเข้มแข็งจะตอบสนองของความแปรปรวน สามารถทำให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย สงบ และมีพลังกำลัง เพราะพวกเขาเรียนรู้ในการพัฒนา 2 ทักษะ อย่างแรกคือ ความสามารถในการเพิ่มความถี่ของพลังกำลังในช่วงที่พบกับวิกฤตและเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างที่สองคือความคิดที่แน่นอน

Jones (2002) ความเข้มแข็งทางจิตใจอาจมีได้ตามธรรมชาติ หรือพัฒนาขึ้นด้วยหลักการทางจิตวิทยา สามารถรับมือกับความเครียด และผลของความวิตกกังวลที่เกิดจากความกดดันทำให้คนสามารถรับมือกับฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเป็นปกติ ในหลาย ๆ สถานการณ์ (การแข่งขัน, การฝึกซ้อม, ในชีวิตประจำวัน) โดยเฉพาะสามารถตัดสินใจได้ดี มุ่งไปที่จุดสำคัญ มั่นใจ และควบคุมแรงกดดันได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม

Gucciardi, Gordon and Dimmock (2009) การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำโดยการให้นักกีฬามีข้อจำกัดในเรื่องการบาดเจ็บทางร่างกายขณะฝึก และจำลองสถานการณ์ของการแข่งขันในเรื่องการเพิ่มความกดดันและความวิตกกังวล

นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร และคณะ (2554) ความเข้มแข็งทางจิตใจจะทำให้นักกีฬามีความได้เปรียบเหนือกว่าคู่ต่อสู้ โดยจะรักษาระดับความได้เปรียบตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักกีฬากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีทั้งติดตัวโดยธรรมชาติ จากประสบการณ์ หรือต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

เห็นได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างมากต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา และทำให้ได้เปรียบคู่แข่ง หากนักกีฬาไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถอดทน

และจัดการกับความกดดันที่เกิดขึ้นได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพที่มีได้อย่างเต็มที่

ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

Jones, Hanton and Connaughton (2007) คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจะมี 4 ลักษณะ คือ

1. ทักษะคติ คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีความรู้และความสามารถที่ยอดเยี่ยมในการมุ่งไปที่จุดสำคัญ และมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเห็นได้ชัดในความสามารถทางกีฬา
2. มีการฝึก คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะชอบนำเอาทักษะยาก ๆ มาฝึก และสามารถนำเอาไปใช้ได้อย่างมีคุณภาพในการแข่งขัน
3. การแข่งขัน คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะประสบความสำเร็จเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันและแม้มีความกดดันที่สูงขึ้นยังสามารถขึ้นไปอยู่ในระดับที่สูงได้
4. หลังการแข่งขัน คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีคุณลักษณะความสำเร็จและยอมรับความพ่ายแพ้ และสามารถแข่งขันต่อด้วยความมั่นใจในช่วงเวลานั้น ๆ

Jones (2002) กล่าวถึง ลักษณะของคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้

1. ไม่หวั่นไหวต่อความเชื่อในความสามารถตัวเองต่อความสำเร็จในเป้าหมายของการแข่งขัน
2. สามารถฟื้นกลับสู่สภาพปกติและนำเอาผลที่เกิดขึ้นมาเพิ่มความมุ่งมั่นให้ประสบความสำเร็จ
3. ไม่หวั่นไหวต่อความเชื่อในตัวเองต่อความสามารถพิเศษที่ตัวเองมีเหนือกว่าฝ่ายตรงข้าม
4. มีความปรารถนาและแรงจูงใจภายในที่จะประสบความสำเร็จ
5. สามารถให้ความสนใจคงอยู่กับงานที่ทำอยู่โดยเฉพาะเมื่อพบกับสิ่งที่ทำให้ไขว้เขว
6. สามารถควบคุมจิตใจจากสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงและควบคุมไม่ได้จากการแข่งขัน
7. ผลักดันความบาดเจ็บทางกาย และอารมณ์ ขณะเดียวกันยังคงรักษาเทคนิคและมีความพยายามภายใต้ความเจ็บปวดได้ (ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน)
8. ยอมรับความวิตกกังวลที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ขณะแข่งขันและรู้วิธีการรับมือกับความวิตกกังวล
9. สามารถจัดการกับความกดดันจากการแข่งขันได้

10. ไม่แสดงความเห็นของการแสดงความสามารถของผู้อื่น
11. การให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าการสนใจเรื่องของผู้อื่น
12. สามารถปรับเปลี่ยนความสนใจทางกีฬาได้

ดังนั้น ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะเป็นผู้ที่มีความพยายาม ตั้งใจทำกับงาน สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้เป็นอย่างดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการแสดงความสามารถ

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

มีผู้ให้แนวคิดขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งแตกต่างกันแต่มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้

Loehr (1986) ได้แบ่งแนวคิดของทักษะทางจิตวิทยาออกเป็น 7 องค์ประกอบ

1. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) การรับรู้และรู้สึกว่าคุณเองทำได้ จะทำให้แสดงความสามารถได้ดีและประสบความสำเร็จ ถ้าหากไม่มีความมั่นใจก็จะแสดงความสามารถไม่ได้ตามที่ต้องการ
2. การควบคุมพลังทางลบ (Negative energy control) การควบคุมอารมณ์ทางลบที่มีความจำเป็นในความสำเร็จของการแข่งขัน เช่น ความกลัว ความโกรธ ความอิจฉา อารมณ์ร้อน โดยการทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย และมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์เพื่อให้เกิดพลังงานทางลบน้อยที่สุด
3. การควบคุมสมาธิ (Attention control) ความสามารถในการมุ่งความสนใจในสิ่งที่ทำอยู่ ณ เวลานั้น
4. การจินตภาพ และการควบคุมจินตภาพ (Visualisation and imagery control) นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะมีการพัฒนาทักษะของการจินตภาพและการจินตนาการ ซึ่งนักกีฬาจะคิดและควบคุมการเคลื่อนไหวของภาพในจิตใจ ซึ่งการฝึกจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาสามารถเคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น
5. แรงจูงใจ (Motivation) สร้างเป้าหมายที่สามารถทำได้เป็นรายวันและจัดการกับความล้มเหลวให้เหมาะสมเพราะทุกส่วนต่างเป็นส่วนประกอบของแรงจูงใจ ความอดทนที่จะตั้งใจฝึกซ้อม และเพิ่มแรงให้ตัวเองจะทำให้นักกีฬาเพิ่มระดับของแรงจูงใจให้ตัวเอง
6. พลังทางบวก (Positive energy) ความสามารถนี้จะเกิดขึ้นจาก ความสนุก ความมุ่งมั่น การมองในด้านบวก และความมีจิตวิญญาณของทีม พลังทางบวกนั้นจะช่วยให้สามารถแข่งขันได้อย่างสุดความสามารถ และการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ นักกีฬาจะต้องทำให้ตัวเองผ่อนคลาย มีความตั้งตัวของกล้ามเนื้อต่ำ และควบคุมสมาธิ

7. การควบคุมทัศนคติ (Attitude control) ทัศนคติที่ดีนั้นจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์และมีความสิ้นไหลของพลังเชิงบวก นักกีฬาชั้นเลิศจะเป็นผู้มีความคิดอย่างเป็นระเบียบ และแสดงให้เห็นคุณลักษณะของผู้ชนะ

Posey (2009) แบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็น 12 องค์ประกอบ คือ

1. ความมั่นใจในตัวเอง (Self-confidence)
2. มีแรงจูงใจในตัวเอง (Self-motivation)
3. มุ่งความสนใจ (Focus)
4. มีสมาธิ (Concentration)
5. มีการรวบรวมสติ (Composure)
6. ใจเย็น (Calmness)
7. สงบ (Poise)
8. ควบคุมตัวเอง (Self-control)
9. มีพลังทางบวก (Positive energy)
10. ตัดสินใจ (Determination)
11. อดทน (Persistence)
12. มีความเป็นผู้นำ (Leadership)

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะหลายมิติ ซึ่งประกอบไปด้วย 12 องค์ประกอบ (Middelton et al., 2004 อ้างถึงใน ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ, 2553) ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง หมายถึง การตัดสินใจของนักกีฬา หรือความเชื่อของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในตัวของเขาเองในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะนั้น
2. อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ หมายถึง มุมมองของคนที่มีต่อตัวเอง ให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการปฏิบัติต่อผู้อื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
3. ศักยภาพ ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถแต่กำเนิด หรือความสามารถที่มีมาพร้อมกับกระบวนการพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกาย หรือการมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตต่อไปได้
4. การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ หมายถึง การมีสมาธิที่มั่นคง แน่วแน่ทางจิตใจต่องานที่ทำในขณะนั้น สามารถแยกสิ่งรบกวนอื่นออกไปจากสมาธินั้น

5. ความพากเพียรอุตสาหะ หมายถึง การคงความสม่ำเสมอ หรือมีความคงที่ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวความคิด หรืองานที่เผชิญหน้าอยู่กำลังมีอุปสรรค อยู่ในสถานะที่น่าท้อใจ หรือความลำบากยากแค้น

6. ความคุ้นเคยกับงาน หมายถึง การมีความเข้าใจที่ดี และมีความคุ้นเคยอย่างดีกับงาน หรือมีความยากลำบาก

7. การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง หมายถึง แรงจูงใจภายใน หรือแรงขับให้แสดงความสามารถที่ดีของตนเองมาได้อย่างดีที่สุด

8. ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน หมายถึง คุณลักษณะของความสำคัญ หรือความแตกต่างกันด้านการให้ความหมายต่อการประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ของงานที่ทำอยู่ ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคล

9. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย หมายถึง การกระทำที่ผูกมัดตัวเอง (ทั้งทางด้านสติปัญญา และการควบคุมอารมณ์) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายหรือเพื่อให้เป็นไปตามวิถีทางของการกระทำ

10. ความคิดในแง่บวก หมายถึง กระบวนการของการใช้ชีวิตด้วยความคิดในทางบวก และยังคงมีความคิดในทางบวกแม้จะเผชิญกับความยากลำบาก หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

11. การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง หมายถึง กระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีต่อความลำบากยากแค้น

12. ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง หมายถึง ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสว่าสามารถจัดการกับความยากลำบากได้ดีกว่า มีการใช้หลักจิตวิทยา ดังนั้น จึงมีข้อได้เปรียบจากการแข่งขันเหนือกว่าคู่แข่ง

จากการศึกษาของนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่มีความสามารถสูง พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจแบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความอดทน (ในสถานการณ์ทั่วไป) คือ ความอดทนต่อการฝึกซ้อม เพราะในการซ้อมนั้นนักกีฬาจะต้องพบกับความเหนื่อยทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีความอดทน

2. ความสามารถในการผ่านอุปสรรค (ใจสู้) คือ การมีใจสู้ หมายถึง การมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งรวมทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และสามารถควบคุมตนเองได้ พร้อมทั้งเป็นการชมขวัญคู่แข่งได้

4. ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ต่อมีความมุ่งมั่นและตั้งใจทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุด และเพื่อให้ความสามารถสูงสุด

5. ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบ ซึ่งพลังทางลบโดยเฉพาะในสถานการณ์แข่งขัน หมายถึง พลัง ที่ส่งผลเสียต่อการเล่น ได้แก่ ความตื่นเต้น ความกดดันจากสถานการณ์แข่งขัน ทั้งจากผู้ชม จากผู้ฝึกสอนหรือจากเพื่อนภายในทีมก็ตาม ความกังวลและอาการคิดมาก ที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ หรือไม่กล้าออกอาวุธ

6. ความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก โดยพลังเชิงบวก คือ พลังที่ส่งเสริมให้นักกีฬาเล่นด้วยความสามารถสูงสุดตัวอย่าง เช่น นักกีฬามีกำลังใจ มีความอยากชนะ และมีความสนุกในการแข่งขัน นอกจากนั้น พลังเชิงบวกนี้จะทำให้นักกีฬาสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งแต่ละท่านจะมีแนวคิดที่คล้ายคลึงกัน แต่องค์ประกอบของ Middleton, Marsh, Martin, Richards and Perry (2004) จะอธิบายองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 องค์ประกอบ ซึ่งมีความครอบคลุมในแนวคิดของนักจิตวิทยาท่านอื่นทำให้สามารถทราบถึงองค์ประกอบของคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่จะส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬา ซึ่งมีนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ ดังนี้

Loehr (1995) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสิ้นหวังและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน, สปริตในการแข่งขัน, อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องกับภายใต้การกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการโต้ตอบ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขัน อารมณ์ที่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปีดในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่าง ๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่น้อย

ซึ่ง Gucciardi et al. (2009) ได้อธิบายถึงการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำโดยการให้นักกีฬาที่มีข้อจำกัดในเรื่องการบาดเจ็บทางร่างกายขณะฝึก และจำลองสถานการณ์ของการแข่งขันในเรื่องการเพิ่มความกดดันและความวิตกกังวล และ Smith (2012) กล่าวถึง 5 วิธี ที่จะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะปล่อยให้ผ่านไป คือ อย่าให้ความผิดพลาดมีผลกระทบกับตัวเอง และอย่าปล่อยให้ปัญหาหรือความกังวลในชีวิตเข้ามามีผลกับการแสดงความสามารถในขณะนั้น
2. อยู่กับปัจจุบัน คือ การมุ่งอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้มีความมั่นใจและพร้อมที่จะแข่งขัน
3. คิดบวก วิธีก็คือเติมพลังให้กับจิตใจของตนเองและ มองโลกในแง่ดี
4. เลือกรายการกระทำ
5. รักและต่อสู้มากกว่าชัยชนะ คือ มุ่งความสนใจและให้ความสำคัญกับโอกาสที่จะได้สนุกกับช่วงนั้น ๆ ผู้ชนะในหลาย ๆ กีฬาจะใส่ใจกับการที่พวกเขาได้ต่อสู้อย่างสุดกำลังมากกว่าการได้รับชัยชนะ

ซึ่ง นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และคณะ (2554) ได้เสนอแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 2 แนวทาง ดังนี้

1. วิธีการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น ช่วงการฝึกซ้อม ซึ่งประกอบด้วย ฝึกซ้อมในสถานการณ์จริง ฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม และฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในช่วงการแข่งขัน ประกอบด้วยการสร้างพลังเชิงบวก ผู้ฝึกสอนให้กำลังใจและความร่วมมือภายในทีม

2. ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยผู้ฝึกสอนใช้คำพูดไม่ดีหรือสื่อสารไม่เข้าใจ คำพูดของบุคคลรอบข้าง และความระแวงในเพื่อนร่วมทีม

การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

Loehr (1986) ได้พัฒนาเครื่องมือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจได้แบ่งแนวคิดของทักษะทางจิตวิทยาออกเป็น 7 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังทางลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ การเพิ่มพลังทางบวก และการควบคุมทัศนคติ มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ระดับคะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ เป็นประจำ จนถึง ไม่เคยเลย และต่อมา อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นภาษาไทย โดยศึกษากับนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของเขต 3 เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 และวิหวัธ ศรีโนนยางค์ (2552) ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2553) ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นฉบับภาษาไทย จากแนวทางแบบวัดของ Middleton, Marsh, Martin, Richards and Perry (2005) มีโครงสร้างประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ คือ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ศักยภาพ ความคุ้นเคยกับงาน การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ ความคิดในทางบวก ความพากเพียรอดสาหัส การรวบรวมความตั้งใจกับงานที่ทำอยู่ และ ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย แต่ละองค์ประกอบจะมีข้อคำถามย่อย 3 ข้อ รวมทั้งหมด 36 ข้อ ได้แก่ องค์ประกอบดังนี้ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (ข้อคำถามที่ 4, 16, 28) อึดทนในทัศนทางด้านจิตใจ (ข้อคำถามที่ 12, 24, 36) ศักยภาพ (ข้อคำถามที่ 6, 18, 30) การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (ข้อคำถามที่ 5, 17, 29) ความพากเพียรอดสาหัส (ข้อคำถามที่ 7, 19, 31) ความคุ้นเคยกับงาน (ข้อคำถามที่ 10, 22, 34) การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (ข้อคำถามที่ 2, 14, 26) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (ข้อคำถามที่ 9, 21, 33) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (ข้อคำถามที่ 1, 13, 25) ความคิดในแง่บวก (ข้อคำถามที่ 11, 23, 35) การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (ข้อคำถามที่ 3, 15, 17) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (ข้อคำถามที่ 8, 20, 32) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95 ซึ่งแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทยนี้ ถูกนำเอาไปใช้ศึกษา เช่น ศึกษาความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาไม่ปะทะ (ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2553) ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพาย

ความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น ความอดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านบวกและ รู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้ มีนักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวถึงความหมาย ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้ Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวทันความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองโดยเป็นความสามารถ ในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้เหมาะสม

Cooper and Sawaf (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของ บุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ ประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังข้อมูลการสร้าง สายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถ ทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2546) กล่าวว่าไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทาง อารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปยัง เป้าหมายมองโลกในด้านที่เป็นบวกและรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

บงกช นักเสียง (2552) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก สามารถแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับความเป็นจริง สามารถสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

ถนอมศักดิ์ จิรายุสวัสดิ์ (2556) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถ รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ถึงสภาวะของจิตซึ่งมีอารมณ์เข้ามาประกอบปรุงแต่งจิต และมี ความสามารถควบคุมจิต ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ ด้วยการ ควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการรับรู้และเข้าใจผู้อื่นเห็นใจผู้อื่น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และความเครียดของตนเอง จนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่น และดำเนินชีวิตได้ อย่างเป็นปกติสุข

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการการรับรู้เข้าใจและปรับอารมณ์ได้เหมาะสมกับสภาวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ ความฉลาดทางอารมณ์นั้น ถือว่ามีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิต ดังคำที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” กล่าวคือ จิตใจจะเป็นผู้สั่งการให้สมองเกิดความคิด และพูดตาม หลังจากนั้นจะสั่งการไปยังร่างกายเพื่อให้ร่างกายกระทำตาม ดังที่สมองสั่งการ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดที่ส่งผลต่อการเพิ่มทักษะการดำรงชีวิตเพื่อให้อยู่ร่วมกับคนอื่น และให้รับรู้ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก เพื่อนำไปปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์และเหมาะสม ซึ่ง Belsten (2008) กล่าวว่า การที่จะประสบความสำเร็จได้ในชีวิตนั้นจะประกอบไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ร้อยละ 80 และความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาร้อยละ 20

ถนอมศักดิ์ จิรายุสวัสดิ์ (2556) สรุป ประโยชน์ของการมีความฉลาดทางอารมณ์ได้ ไว้ดังนี้

1. ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน และครอบครัว
2. ทำให้มีความสุข ไม่ทุกข์ใจกับเรื่องเล็กน้อย ปล่อยวางได้
3. ทำให้เป็นคนดี คนเก่ง เป็นที่ต้องการของทุกสังคม
4. ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จมากกว่าการทำงานเพียงลำพัง
5. ได้พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก คำพูด และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมดีงาม
6. ไม่เป็นที่รังเกียจของหมู่คณะ ไม่ถูกนิทา ไม่ถูกผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์ ถูกดูแคลนว่ามีอารมณ์ร้าย
7. ทำให้มีโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้เงินค่าตอบแทนสูงขึ้น เลื่อนตำแหน่งเร็วขึ้น เพราะได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง

จิล แดน (2549) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมีความฉลาดทางอารมณ์ดี คือ

1. ช่วยสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งมีผลต่อการทำงานของสมอง และความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างไร
2. ปรับปรุงทักษะในการประสานงานและปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการเพิ่มพูนความรู้ ความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถสร้างพลัง และภูมิคุ้มกันในการทำงาน และชีวิตประจำวันได้

3. เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะชุนมัว หรือเกิดความเครียด อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยในระยะยาวได้

4. เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง เพื่อที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นในอนาคต

5. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ และปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะอารมณ์

นอกจากนี้ จิล แดน (2549) ยังได้กล่าวไว้ว่า การมีความฉลาดทางอารมณ์ดีนั้นให้ประโยชน์ คือ

1. เข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์ช่วยสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งมีผลต่อการทำงานของสมอง และความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างไร

2. ปรับปรุงทักษะในการประสานงาน และปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการเพิ่มพูนความรู้ ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถสร้างพลัง และภูมิคุ้มกันในการทำงานและชีวิตประจำวัน

3. เพิ่มความรู้ความเข้าใจในการป้องกันไม่ให้เกิดสภาวะอารมณ์ชุนมัว หรือเกิดความเครียด อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยในระยะยาวได้

4. เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง เพื่อที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นในอนาคต

5. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ และปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะอารมณ์

จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญอย่างมาก ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้คนรอบข้าง ต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเอง คือ ทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Abraham (2000) ศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถเชื่อมโยงปัญหา กับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเข้าใจในสถานการณ์ และเกิดการเรียนรู้จะทำให้สามารถยืดหยุ่นและปรับใช้อารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีนั้น จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้ เป็นอย่างดี ทำให้

ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย การเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนนั้น เป็นการบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิสิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย

ลักขณา สิริวัฒน์ (2545), นางพางา ลิ้มสุวรรณ (2547) และจิต แคน (2549) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะ ดังนี้ มีความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถจูงใจและมีมุมมองต่อผู้อื่นได้เหมาะสม อีกทั้งสามารถบริหารจัดการอารมณ์ มีความรู้ มีวุฒิภาวะความเข้าใจทางอารมณ์ที่ดี และสามารถอ่านอารมณ์ที่ผู้อื่นพยายามซ่อนเอาไว้ได้ รู้จักยอมรับการกระทำของผู้อื่นโดยใช้ความเข้าใจทางจิตวิทยา มีคิดในทางสร้างสรรค์ จริงใจ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความยืดหยุ่นสูง และกล้าปรับเปลี่ยน กล้าตัดสินใจ สนับสนุนให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงาน และการใช้ชีวิตส่วนตัว รวมทั้งทักษะในการเข้าสังคมและสนใจเข้าใจ ความรู้สึกผู้อื่น อดทนและพร้อมแก้ปัญหา มองข้อบกพร่องของผู้อื่นเพื่อหาทางแก้ไขมากกว่าเพื่อตำหนิ สามารถมองโลกในแง่ดีแม้อยู่ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ความกดดัน และมีเป้าหมาย

ส่วนคุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะเป็นคนที่ ไม่สามารถเข้าใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้คนรอบข้าง แม้จะกระทำสิ่งต่าง ๆ จะเกิดจากการถูกบังคับและแรงกดดันรอบข้าง ซึ่งบุคคลเหล่านี้เมื่อมีความเครียด จะใช้เวลานานในการกลับสู่สภาวะสมดุล (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2546)

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้นำเสนอแนวคิด และแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายคนด้วยกัน ดังนี้

Goleman (1998) องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออก เป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านส่วนบุคคล คือ ตระหนักรู้ตัวเอง ควบคุมตัวเอง และสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง
2. ด้านสังคม คือ ตระหนักรู้ เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

Salovey and Mayer (n.d. อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง คือ เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า และเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะ ทางอารมณ์

3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสัมพันธระหว่างบุคคล

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543) ยังได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้ อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบต่อ ได้แก่ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมี
ความสงบทางจิตใจ

จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์ (2555) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทาง
อารมณ์ ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์
ความรู้สึกของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และตัดสินใจได้ตามวัย

2. การควบคุมอารมณ์ (Managing emotion) หมายถึง ความสามารถที่จะควบคุม
ความกลัว ความกังวล ความโกรธ ฯลฯ ของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

3. การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) หมายถึง ความมุ่งมั่นและการคิดบวกเพื่อ
แก้ไขปัญหา พินิจอุปสรรค ยอมรับความผิดพลาด ซึ่งจะมีผลระยะยาวต่อเด็กในการตั้งเป้าหมาย
และการสร้างความสำเร็จในอนาคต

4. การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการสังเกต รับรู้ความรู้สึก
ของผู้อื่นจากน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และตอบสนองแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา

5. ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์
ในทางบวกต่อผู้อื่น แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ด้วยวิธีประนีประนอม รวมไปถึงความมีน้ำใจ
ช่วยเหลือ แบ่งปัน

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล มีผู้ศึกษา และให้
แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2544) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้
ตามพัฒนาการ แต่ละขั้นของบุคคล ดังนั้น จึงมีแนวทางหลักที่สำคัญในการพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของ
ตน สามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง ชื่อสัตย์ต่อ
ความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง โดยรู้ด้วยตนเอง และการที่ผู้อื่น
ให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิด
ความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น โดยปกติเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์
บุคคลจะอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งดังต่อไปนี้

ถูกครอบงำ หมายถึง การที่ไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้ จึงแสดงพฤติกรรม ออกไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น โกรธ ก็ จะ ขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น

ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ก็รู้สึก โกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไข ได้อย่างเหมาะสม

แนวทางในการพัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์เป็นอย่างไร มีการแสดงออกอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงออกในลักษณะนั้น ๆ

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือต่อสิ่ง ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวและรู้สึกอย่างไรกับความรู้สึกและความรู้สึกนั้น มีผลอย่างไรกับการแสดงออก ของเรา

การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ ของตนเอง เป็นผู้สร้างอารมณ์ขึ้นมาจากเหตุการณ์ภายนอก สามารถแยกข้อเท็จจริงจากการตี ความหมายได้ เนื่องจากอารมณ์ส่วนมากเกิดจากความคิดและการตีความหรือประเมินสถานการณ์ โดยตัวเราเอง จึงควรฝึกการแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ ไม่ยึดติดกับ ประสบการณ์เดิม ซึ่งทำให้การตีความ ในปัจจุบันอาจผิดพลาดได้

แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

1. ฝึกให้สามารถรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและคลี่คลายอารมณ์ทางลบให้หมด ไป ฝึกฝนการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรืองานที่ทำ ทำให้ต้องตรึงตรองในเรื่องนั้น ๆ เป็น การสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่เดิมให้ได้

2. ฝึกการใช้อารมณ์ให้ส่งเสริมความคิดของตน โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและ ปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ มีความรู้สึกกลมกลืนไปกับงานซึ่งเกิดขึ้นจาก การทำทนายที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป

3. สร้างเสริมพลังใจให้ตนเอง ด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลกหรือ บุคคลอื่น ควรละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตัว และพิจารณาสิ่งรอบข้างบุคคลรอบตัว

เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง ขึ้นชมในส่วนดีทั้งของเขาและของเรา ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้วยอุปสรรคจะลดลง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548) กล่าวว่า ความสามารถทางจิตใจ ในการมองตนเอง มองโลกในแง่ดี รู้จักแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียด การรู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง มุ่งการกระทำที่ไปสู่เป้าหมาย ถูกเรียกรวม ๆ กันว่าความสามารถทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ซึ่งเชื่อกันว่าน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของชีวิตในอนาคต

จากแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองโดยการทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเอง รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง แล้วปรับปรุงตัวเอง ฝึกสติ และมองโลกในแง่ดี เพราะการที่จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีศักยภาพ บุคคลจำเป็นจะต้องสามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะสมาชิกของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการทำงาน มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และเอื้ออาทรผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สามารถแสดงบทบาททางสังคมในฐานะของผู้ผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

มีการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือในการวัดความฉลาดทางอารมณ์หลากหลายเครื่องมือ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแบบวัดใหม่ ๆ ที่เริ่มพัฒนาไม่นานนัก จึงยังไม่มีที่ยอมรับว่ามีคุณสมบัติเป็นแบบทดสอบด้านจิตใจที่มีมาตรฐานได้ เนื่องจากมีการวัดความแม่นยำของเครื่องมือไม่มากนัก ตัวอย่างของเครื่องมือในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้กล่าวถึงเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self-report EQ measure) เช่น

1.1 Trait meta-mood scale ของ Solovey et al. ประกอบด้วยข้อคำถาม

48 ข้อ 3 องค์ประกอบ

1.1.1 ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก

1.1.2 ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก

1.1.3 การปรับสภาวะอารมณ์

2. Emotional control questionnaire สร้างโดย Roger and Najarian เป็นแบบประเมินความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ตอบแบบประเมินฉบับย่อประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ได้แก่

- 2.1 การย่ำคิด
- 2.2 การยับยั้งชั่งใจ
- 2.3 การควบคุมตนเอง
- 2.4 การควบคุมความก้าวร้าว

แบบทดสอบ EQ ตัวอย่างเช่น

3. Baron Emotional Quotient Inventory (Baron EQ-I) สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ.1992 เป็นเครื่องมือที่เก่าแก่ที่สุด สร้างจากการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบของมาตราวัด EQ มีองค์ประกอบ 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเอง ในระดับใน 1- ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5- เป็นจริง เกี่ยวกับตนเอง โดยให้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที

แบบทดสอบ ประกอบด้วย

- 3.1 องค์ประกอบภายในตัวบุคคล
- 3.2 องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล
- 3.3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว
- 3.4 องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป

4. EQ Map สร้างโดย Cooper and Sawaf เป็นแบบวัดทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิด รู้สึกอย่างไร แบบทดสอบมีองค์ประกอบ 5 หมวด 21ด้าน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 259 ข้อ ได้แก่

- 4.1 ด้านสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน
- 4.2 ด้านความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์
- 4.3 ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์
- 4.4 ด้านความเชื่อและค่านิยมด้านเชาว์อารมณ์
- 4.5 ด้านผลของเชาว์อารมณ์

การแปลผลของแบบทดสอบนี้ ยังมีปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรทางวัฒนธรรมร่วมกับยังขาดการตรวจสอบความจริงใจ ความเที่ยงตรงในการตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. Emotional Competence Inventory (ECI) สร้างโดย Goleman (n.d. อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) เป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์เชิงสถานการณ์เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบว่าตนจะแสดงออกเช่นไร จากตัวเลือก 4 ตัวเลือก ซึ่งเป็นแบบประเมินที่พัฒนาจาก Self-assessment questionnaire ของบอยท์ซีส

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) จำนวน 52 ข้อ มีข้อคำถามด้านดี 18 ข้อ (ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองข้อที่ 1-6, เห็นใจผู้อื่นข้อที่ 7-12 และรับผิดชอบข้อที่ 13-18) ด้านเก่ง 18 ข้อ (รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเองข้อที่ 19-24, ตัดสินใจและแก้ปัญหาข้อที่ 25-30, มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นข้อที่ 31-36) และด้านสุข 16 ข้อ (ภูมิใจในตนเองข้อที่ 37-40, พึงพอใจในชีวิตข้อที่ 41-46, มีความสุขสงบข้อที่ 47-52) มีคะแนนมาตรฐานประเมินเป็น 4 อันดับ การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริงให้ 1 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 2 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 3 คะแนน และตอบจริงมากให้ 4 คะแนน กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริงให้ 4 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 3 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 2 คะแนน และตอบจริงมากให้ 1 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .92 ซึ่งแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ถูกนำไปใช้ศึกษา เช่น ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 (วิบูลย์ ชลานันท์, 2543)

จากการศึกษาเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีการประเมินอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นคนดี การเป็นคนเก่ง และเป็นคนที่มีความสุข

กีฬารักบี้ฟุตบอล

ประวัติกีฬารักบี้ฟุตบอล

กีฬารักบี้ในเมืองไทยเริ่มต้นด้วยชาวยุโรป โดยเฉพาะชาวอังกฤษที่เข้ามาทำการค้าหรือเข้ามาเป็นครูในโรงเรียนของรัฐ ได้นำรักบี้ฟุตบอลเข้ามาเล่น โดยใช้สถานที่เล่นคือทุ่งพระสุเมรุ (ท้องสนามหลวงปัจจุบัน) ต่อมาปี พ.ศ. 2444 พระพุทธเจ้าหลวงได้ให้ใช้ที่ดินว่างที่ทุ่งสระปทุมเป็นที่เล่นกีฬาของชาวต่างชาติที่อยู่ในเมืองไทย โดยใช้ชื่อว่า “ราชกรีฑาสโมสร” ซึ่งเป็นที่เกิดของสโมสรกีฬาหลายชนิด มาถึงปี พ.ศ. 2452 มีการเล่นรักบี้ฟุตบอลอย่างจริงจังในทุกวันเสาร์ โดยขึ้นแรกเป็นการเล่นกันเองระหว่างชาวต่างชาติล้วน ๆ หลังจากนั้นคนไทยที่ไปศึกษาต่างประเทศ อังกฤษและเล่นรักบี้ฟุตบอลที่นั่น เมื่อกลับมาเมืองไทยได้เข้าร่วมเล่นเรื่อยมา ต่อมาจำนวน

คนไทยและที่ไม่ใช่คนอังกฤษล้วนมากขึ้น ได้รวมตัวกันตั้งเป็นทีมแข่งขันกันเอง 3 ทีม คือ อังกฤษ สก็อตแลนด์ และทีมรวมจากหลาย ๆ ชาติ รวมทั้งคนไทยเพื่อชิงถ้วย Hamsairs

ต่อมาช่วงปี พ.ศ. 2472 พระสุทัศน์พงศ์พิสุทธิ (ม.ล.กึ่ง สุทัศน์) นักเรียนเกาอังกฤษ ซึ่งโปรดปรานการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลมากที่สุด มารับราชการที่กรมไปรษณีย์โทรเลข ได้รวบรวมข้าราชการและหัดให้เล่นกีฬารักบี้ฟุตบอล เช่น อาจารย์เจือ จักษุรักษ์, นายไชย เตชะเสน, นายสกันธ์ ศาสตราภัย โดยได้ไปฝึกซ้อมที่โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย และเกณฑ์เด็กนักเรียนรุ่นโต เข้าร่วมฝึกหัดเล่นด้วยกัน

ปี พ.ศ. 2484 พระราชวงศ์เธอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ทรงให้มีการประชุมปรึกษาหารือจัดตั้งองค์กรขึ้นเพื่อบริหารงานกีฬารักบี้ฟุตบอล โดยตั้งเป็น “สมาคม” และใช้ชื่อว่า Siam Rugby Football Union มีที่ทำการอยู่ที่ราชกรีฑาสโมสร ถนนอังรีดูนัง ปทุมวันพระนคร โดยมีพระราชวงศ์เธอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ทรงเป็นองค์นายก และเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2482 ได้จัดให้มีการแข่งขัน ชิงถ้วยระหว่างสมาชิกเป็นครั้งแรก เป็นการแข่งขันชิงชนะเลิศ “ถ้วยบริติชเคานซิล” (British Council Cup) เอกอัครราชทูตอังกฤษประจำประเทศไทยจัดหาถ้วยมาอบให้และได้ใช้เป็นถ้วยแข่งขันมาจนถึงทุกวันนี้ ทำให้กิจการของสมาคมรุดหน้า มีทีมสมัครเข้าเป็นสมาชิกและส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันหลายสถาบัน รวมทั้งการแข่งขันประเภทนักเรียน พระราชวงศ์เธอกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ หลวงพิบูลสงคราม อธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและหลวงประดิษฐมนูธรรม ได้มอบโล่รางวัลสำหรับการแข่งขันประเภทโรงเรียน ครั้งนั้นทีมโรงเรียนเตรียมนายเรือเป็นทีมชนะเลิศ

ต่อมาปี พ.ศ. 2484 ได้เกิดสงครามมหาเอเชียบูรพา สมาคมรักบี้ฟุตบอลต้องหยุดการแข่งขันลง แต่ไม่ถึงกับล้มเลิกโดยเด็ดขาด หลังจากนั้นปี พ.ศ. 2486 พระยาจินดารักษ์ อธิบดีกรมพลศึกษา ได้จัดการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลแทนสมาคม โดยจัดการแข่งขันชิงโล่ชนะเลิศระหว่างมหาวิทยาลัย ด้วยความรักกีฬาเป็นชีวิตจิตใจ จึงมอบให้นายโฉลก โกมารกุล ณ นคร เป็นผู้จัดทำโล่ชนะเลิศประเภทมหาวิทยาลัยขึ้นมาใหม่อีกประเภทหนึ่ง โดยใช้ชื่อว่า “โล่รางวัลประเภทอุดมศึกษา” ต่อมาปี พ.ศ. 2494 กิจการของสมาคมมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งนับเป็นเกียรติของสมาคมเป็นอย่างสูงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระมหากรุณาธิคุณรับสมาคมเข้าอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ และเปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” และเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ทุกนัดที่แข่งขันที่สนามศุภชลาศัย จะมีประชาชนสนใจเข้ามาชมจนเต็มอัฒจันทร์ล้นหลามลงมายืนในลู่วิ่ง ต่อมาปี พ.ศ. 2497 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานถ้วยรางวัลสำหรับการแข่งขัน ชื่อว่า “ถ้วยชัชวาลงกรณ์” เป็นการแข่งขันประเพณีระหว่างทีมชาติมาเลเซียกับทีมชาติไทย นอกจากนั้น ความพยายามของ

นักบ็รู่นบุกเบิก ได้จัดทีมไทยเดินทางไปแข่งขันถึงประเทศอังกฤษ ทำให้ความนิยมและชื่อเสียงของ กีฬาประเภทนี้ได้แพร่หลายเป็นที่รู้จักมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ขยายสู่โรงเรียน สถาบันอุดมศึกษา สถาบันเหล่าทัพของสโมสรต่าง ๆ จนเป็นการแข่งขันระหว่างชาติตลอดมาจนถึงทุกวันนี้

ประโยชน์ของกีฬารักบี้ฟุตบอล

กีฬารักบี้ฟุตบอลจัดเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องใช้ความว่องไว ความแข็งแรง และความอดทนเป็นอย่างสูง ฉะนั้น ผู้เล่นจะต้องมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ถึงแม้บางคนที่มีกำลังมาก แต่ขาดความแข็งแรงทางกาย (Physical fitness) ขาดการฝึกทักษะเบื้องต้นเป็นประจำย่อมมีผลต่อการเล่นอย่างมาก ดังนั้น การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย การเริ่มฝึกหัดตั้งแต่ทักษะเบื้องต้น เป็นประจำ จะนำมาซึ่งสัมฤทธิ์ผลตามต้องการ แต่ความสำเร็จของการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลขึ้นอยู่กับ การประสานงานในทีม ตามหลักการเล่น 6 ประการ คือ บุกไปข้างหน้า (Go forward) เล่นให้ต่อเนื่องกันไม่หยุดยั้ง (Continuity) เข้าหนุน (Support) ควบคุมคู่ต่อสู้ (Control) บีบฝ่ายตรงข้าม (Pressure) ตัดสินใจรวดเร็ว (Decision making) ซึ่งผู้เล่นกีฬาชนิดนี้จะได้ประโยชน์มาก และยังเป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่นเดียวกับการเล่นกีฬาประเภททีมอื่น ๆ ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีพลานามัยที่ดี ทั้งช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย
2. ช่วยให้มีทักษะในการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และมีความคล่องแคล่วว่องไว อดทน
3. ช่วยให้เกิดไหวพริบ ปฏิภาณ ในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว แก้ไขสถานการณ์และปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. ปลูกฝังความร่วมมือร่วมใจระหว่างพวกเดียวกัน สร้างความสามัคคี และเป็นสื่อสัมพันธ์ในสังคมระหว่างคู่แข่งและผู้ดู
5. ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ
6. ช่วยให้มีความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าของการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยสร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกายต่อไป
7. ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักให้อภัย เคารพกติกา และเป็นผู้ดูที่ดี

จิตวิทยาการกีฬากับความก้าวร้าวทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

เมื่อกล่าวถึงความรุนแรงที่นอกเหนือเกมการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล แต่มีเพียงนักกีฬาส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และประพฤติตัวไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความเสียหายของ

วงการรักบี้ฟุตบอล ซึ่งในความหมายของกีฬารักบี้ฟุตบอล จะสื่อถึงความเป็นสุภาพบุรุษ คือ แม้เป็นกีฬาที่มีการปะทะโดยตรงตลอดการแข่งขัน แต่นักกีฬาก็สามารถควบคุมจิตใจ และอารมณ์ไม่ให้เล่นนอกเหนือการแข่งขัน เนื่องจากนักกีฬามีโอกาสที่จะทำร้ายคู่แข่งกันได้ตลอดเวลา แต่นักกีฬายังคงยึดมั่นในความเป็นสุภาพบุรุษ ซึ่งเป็นการแสดงความเคารพและซื่อสัตย์ต่อกีฬาที่เล่นเป็นอย่างดี แม้ความก้าวร้าวจะเป็นสิ่งสำคัญต่อการแข่งขันในกีฬารักบี้ฟุตบอล ในช่วงของการแข่งขัน เช่น การแทคเกิ้ล (Tackle) การทำสกรัม (Scrum) หรือการทำโมล (Moul) เพื่อให้สามารถไปถึงทรย์ได้ และสามารถเล่นได้อย่างเต็มศักยภาพ แต่หากเอาความก้าวร้าวมาใช้ไม่ถูกต้อง จะทำให้ผู้เล่นและทีมสามารถทำผิดกติกาได้ ส่งผลให้เป็นการทำลายเกมการแข่งขันที่ดีไป จึงต้องมีการควบคุมจิตใจเพื่อหลีกเลี่ยงการทำผิดกติกา โดยการสร้างความก้าวร้าว นั้น จะเกิดจากตัวนักกีฬาเอง เช่น นักกีฬาจะสร้างความก้าวร้าวเมื่อมีการเดินสู้กันเพื่อสร้างความอึดเหนี่ยวในช่วงก่อนการแข่งขัน เมื่อแข่งขันจะมีกฎกติกา เมื่อนักกีฬาเล่นนอกกติกา จะโดนทำโทษโดยต้องถูกออกไปพัก ส่งผลให้ทีมนั้น ๆ อาจพลาดโอกาสชนะได้ นักกีฬาจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและฝึกฝน เพื่อป้องกันการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่นอกเหนือจากกฎ กติกา หากนักกีฬาเสี่ยงที่จะเกิดการทำผิดกติกา อาจส่งลูกต่อให้เพื่อนร่วมทีม เพื่อป้องกันการปะทะโดยตรงได้ ซึ่งนักกีฬาเริ่มให้ความสำคัญกับนักจิตวิทยาเพื่อหาทางแก้ไขกับอารมณ์ และความก้าวร้าวที่เหนือการควบคุม มีตัวอย่างของนักกีฬาที่แสดงความก้าวร้าวนอกเหนือกฎกติกาการแข่งขัน คือ ฟาวเวอร์ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าทำร้ายคู่แข่งด้วยการชกอย่างไม่ยั้ง ผลจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฟาวเวอร์ถูกตัดสินให้ออกจากสนามทันที ซึ่งส่งผลให้ทีมชาติผู้เล่นไปหนึ่งคน และเมื่อพิจารณาลงโทษแล้วฟาวเวอร์ ยังโดนแบนห้ามลงแข่งขันเป็นเวลา 6 เดือน นอกจากนี้ ยังโดนสื่อพิมพ์โจมตีในเรื่องที่เค้าแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรงออกมาซึ่งทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงการกีฬารักบี้ฟุตบอล และเมื่อเขาพ้นโทษแล้ว มีบทสัมภาษณ์ โดยเขากล่าวว่า เมื่อย้อนไปดูวิดีโอที่เขาได้เข้าทำร้ายคู่แข่งแล้ว เป็นเรื่องที่โหดร้ายน่ากลัวมาก มันไม่ใช่เรื่องที่คนปกติจะทำได้เลย และเกลียดในสิ่งที่ตัวเองได้ทำลงไป การกระทำครั้งนั้นส่งผลให้เค้าอยู่ในสังคมอย่างมืดมน และได้รับบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ และทำให้เขามีมุมมองชีวิตที่ดีขึ้น โดยเขาจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนที่มีมองในแง่บวกไม่ว่าอยู่ในเกม หรือนอกเกมก็ตาม

ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่นักกีฬาควรมี เพื่อให้พวกเขาสามารถรับมือกับความกดดันและ มีความสม่ำเสมอในการแสดงความสามารถ โดยความเข้มแข็งทางจิตใจจะเกิดจากหลาย ๆ เทคนิคของการฝึกทักษะทางจิตใจ ซึ่งควรมีการฝึกทางจิตใจเช่นเดียวกับการฝึกร่างกาย เช่น การพูดกับตัวเอง (Self-talk) เพื่อเพิ่มความมั่นใจและกำลังใจให้กับตัวเอง หรือ

การจินตภาพ (Imagery) ก่อนการเตะลูกโทษ ซึ่งกระบวนการฝึกทางจิตใจ จะใช้เวลาฝึกอย่าง ต่อเนื่อง ก่อนจะเห็นผล รวมถึงการฝึกความอดทน การป้องกันความก้าวร้าวที่นอกเหนือจาก การแข่งขัน ซึ่งการสื่อสารที่ตีระหว่างกันมีความสำคัญมาก ที่จะช่วยให้นักกีฬาที่มีความมั่นใจใน ตัวเอง และนักกีฬาควรมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองและผู้ร่วมทีมเพื่อให้สามารถปรับปรุงตัวเองและ ยอมรับคำวิจารณ์ ซึ่งทัศนคตินั้นจะแสดงให้เห็นว่านักกีฬาจะยอมแพ้หรือสู้ต่อ รวมถึงความเครียด และความวิตกกังวลที่มีอิทธิพลในทางลบของเกมการแข่งขัน ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลในด้านความคิด เท่านั้น เมื่อนักกีฬาที่มีความเครียดจะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความเครียดได้ จึงทำให้กล้ามเนื้อของคน เกิดการเกร็งตัว หรือหดตัว จำเป็นต้องฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงการควบคุมลมหายใจ เนื่องจากเมื่อนักกีฬาที่มีความเครียดสะสมแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงขึ้น ทำให้นักกีฬาไม่ สามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่ ซึ่งเมื่อนักกีฬาที่มีจิตใจที่แข็งแกร่ง ก็จะเต็มเต็มและทำให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้อย่างที่ฝึกซ้อมมา

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและองค์ประกอบ ของความฉลาดทางอารมณ์ จากการศึกษาของ Nicholls, Polman, Levy and Backhouse (2008) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ การมองในแง่ดี การมองในแง่ร้ายและ การเผชิญกับ ปัญหาของนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเผชิญ ปัญหาและการมองในแง่ดี ซึ่งคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมีความสามารถในการรับมือกับ จัดการกับปัญหาได้ (จินตภาพ, การใช้ความพยายาม, การควบคุมความคิด และคิดอย่างมี ตรรกะ) และถ้ามีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยจะเป็นคนหนีปัญหา (ปลีกตัว, ไขว้เขว และยอมแพ้) จากการศึกษานี้ทำให้ทราบว่า การฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญ และรับมือกับปัญหา สอดคล้องกับ Kaiseler, Polman and Nicholls (2009) พบว่า ความเข้มแข็ง ทางจิตใจ มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด และการควบคุมความเครียด แต่ไม่เกี่ยวข้องในเรื่อง ของประสบการณ์ที่มีความกดดัน โดยองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทำนาย การเผชิญกับปัญหาและการรับมือกับปัญหา ซึ่งคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถเผชิญ และการมุ่งเน้นกับปัญหาได้ โดยคนที่สามารถเผชิญปัญหาได้จะรับมือกับปัญหาได้ดี

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดย Laborde, Brull, Weber and Anders (2011) ได้ศึกษาคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ ในการป้องกันความเครียดผ่านอัตราการเต้น

ของหัวใจ กับนักกีฬาแฮนด์บอลชาย พบว่า ตัวแปรความสุข จะสามารถทำนายได้จากอัตราการเต้นของหัวใจว่า บุคคลจะมีลักษณะทางความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือต่ำ และคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถรับมือกับความเครียดได้ และหากมีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถลดการเพิ่มขึ้นของความเครียดได้ดี และในปี ค.ศ. 2014 ได้ศึกษาบทบาททางคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ และการแสดงความสามารถภายใต้ความกดดัน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และการหลั่งของคลอติซอล มีความสำคัญต่อการตอบสนอง และสามารถแสดงความสามารถในสถานการณ์กดดัน โดยทำนายได้จากความมั่นใจในตนเองและการหลั่งของคลอติซอล และลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการแสดงออกของพฤติกรรมเมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดันและจะสามารถควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์การแข่งขันได้ ดังที่ Bahrololoum, Hassani, Bandeli and Akbari (2012) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการตั้งเป้าหมายสูง ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามีความพยายามเพื่อไปสู่ความสำเร็จได้ และช่วยให้นักกีฬามีสุขภาพจิตที่ดี สามารถลดปัญหาความเครียดและลดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นได้ (Bostani & Saiiri, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับ Noorbakhsh, Besharat and Zarei (2010) พบว่า หากบุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ ใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ และประเมินความรู้สึก จะสามารถระบุลักษณะการเผชิญกับปัญหา โดยทิศทางความสัมพันธ์จะช่วยให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และเมื่อมีการเพิ่มขึ้นขององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ การประเมินและรับรู้อารมณ์ของ โดยการเลือกรูปแบบของการเผชิญปัญหา ใช้อารมณ์ทางบวกในการเผชิญปัญหา และลดการใช้อารมณ์ทางลบ เมื่อบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น จะมุ่งเน้นกับปัญหาซึ่งเป็นวิธีการเผชิญหน้ากับความเครียด

และจากการศึกษาของ Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo and Hemmatinezhad (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับประสิทธิภาพของความเป็นทีม และการแสดงความสามารถในนักกีฬาแฮนด์บอล พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถ ซึ่งหากนักกีฬาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถตระหนักถึงประสบการณ์ในการแสดงอารมณ์ในแต่ละสถานการณ์ และอิทธิพลของอารมณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของพวกเขา ซึ่งสอดคล้องกับ Golby and Sheard (2004) ได้การศึกษาที่อธิบายถึงความสำเร็จ โดยตรวจสอบความมีประสิทธิภาพของลักษณะบุคลิกภาพและทักษะทางจิตในการทำนายความสำเร็จในเกณฑ์การเล่นกีฬาของนักกีฬารักบี้อาชีพ พบว่า ความมุ่งมั่น และการควบคุม มีความสัมพันธ์กับความท้าทายใน

ระดับสูง และสัมพันธ์กับความมั่นใจในตนเองในระดับกลาง และนักกีฬาในระดับนานาชาติจะมีความแข็งแกร่ง ในด้านความมุ่งมั่น, การควบคุม และมีความท้าทาย ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจ จะมีการควบคุมพลังเชิงลบ และควบคุมสมาธิสูง หากนักกีฬามีโอกาสในการแข่งขัน โดยมีการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจควบคู่กับความยากลำบากจะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มศักยภาพ

มีการศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ และความเข้มแข็งทางจิตใจกับทักษะทางจิตใจ ซึ่งทักษะทางจิตใจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จ และแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ โดย Soflu, Esfahani and Assadi (2011) ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์กับ ทักษะทางจิตใจ และความสัมพันธ์ของประสบการณ์กับนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลมี ทักษะทางจิตใจในด้าน การจินตภาพ และการพูดกับตนเองได้ดีกว่านักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภททีมมีความคิดลบเชิงลบต่อนักกีฬาประเภทบุคคล เมื่ออยู่ในด้านความฉลาดทางอารมณ์ นักกีฬาประเภทบุคคลจะมีแรงจูงใจในตนเองสูงที่สุด ส่วนนักกีฬาประเภททีมจะมี ทักษะทางสังคม และความเข้าใจเห็นอกเห็นใจสูงกว่าประเภทบุคคล ในด้านการจัดการกับตัวเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง และทักษะทางสังคม ซึ่งทักษะทางจิตใจจะช่วยเพิ่มผลทางบวกในการแสดงความสามารถ และประสบความสำเร็จได้มากกว่าร้อยละ 50 ในนักกีฬาอาชีพ โดยประสบการณ์ของนักกีฬา มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และทักษะทางจิตใจ ดังนั้น จึงควรให้โอกาสกับนักกีฬาในการเข้าร่วมแข่งขันเพื่อให้สามารถเพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความเข้มข้นในการแข่งขัน รู้จักตั้งเป้าหมาย พวกเขาจึงจะแสดงความสามารถได้ดี

นอกจากนี้ มีการศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดย Ardahan (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยพบความสัมพันธ์ระหว่าง การประเมินอารมณ์กับความอ่อนไหว, การจัดการกับอารมณ์ทางบวก และการเลือกใช้อารมณ์ทางบวก แสดงให้เห็นว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วย

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ และทักษะทางจิตใจนั้น มีความสำคัญที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพในการฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างเต็มที่ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้นักกีฬาลดความเครียด และเพิ่มความมั่นใจตัวเอง รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับนักกีฬาภายในทีม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสัมพันธ์กับความ

ฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจกับ
ความฉลาดทางอารมณ์ในนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลลีก โดยมีส่วนข้อดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการวิจัย
4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลลีกระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 300 คน โดยมาจากการสุ่มอย่างง่าย ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ซึ่งจำนวนของกลุ่มตัวอย่างได้จากเกณฑ์ของสถิติคาโนนิกอลที่มีการกำหนดให้ กลุ่มตัวอย่างจะต้องมีจำนวนอย่างน้อย 10 เท่า ของจำนวนตัวแปร ซึ่งในงานวิจัยนี้ใช้จำนวนการคำนวณเท่ากับ 20 เท่า โดยมีองค์ประกอบรวมทั้งหมด 15 องค์ประกอบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยปรับปรุงและพัฒนาแบบวัดประกอบด้วย 3 ช่วง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้พบกับที่ปรึกษาเรื่องการพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งได้มีการทำหนังสือขออนุญาตใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ, 2553) และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

2. ผู้วิจัยนำเอาแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ไปหาค่าความเชื่อมั่น เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแก่นักกีฬาฟุตบอลลีกที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ .95 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ .92

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา และระดับของการเล่นกีฬา
2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา เป็นลักษณะแบบรายงานตนเอง จำนวน 36 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน-8 จริงสำหรับฉัน โดยแบบวัดนี้วัดความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งหมด 12 องค์ประกอบ คือ

2.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (ข้อคำถามที่ 4, 16, 28)

2.2 อึดทนในทัศนคติทางด้านจิตใจ (ข้อคำถามที่ 12, 24, 36)

2.3 ศักยภาพ (ข้อคำถามที่ 6, 18, 30)

2.4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (ข้อคำถามที่ 5, 17, 29)

2.5 ความพากเพียรอดสูสาหะ (ข้อคำถามที่ 7, 19, 31)

2.6 ความคุ้นเคยกับงาน (ข้อคำถามที่ 10, 22, 34)

2.7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (ข้อคำถามที่ 2, 14, 26)

2.8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (ข้อคำถามที่ 9, 21, 33)

2.9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (ข้อคำถามที่ 1, 13, 25)

2.10 ความคิดในแง่บวก (ข้อคำถามที่ 11, 23, 35)

2.11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (ข้อคำถามที่ 3, 15, 17)

2.12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (ข้อคำถามที่ 8, 20,

32)

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามและการแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ โดยได้กำหนดระดับช่วงคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

3-10 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำ

11-17 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง

18-24 หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับสูง

3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) จำนวน 52 ข้อ มีคะแนนมาตรฐานประเมินเป็น 4 อันดับ การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริงให้ 1 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 2 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 3 คะแนน และตอบจริง

มากให้ 4 คะแนน กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริงให้ 4 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 3 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 2 คะแนน และตอบจริงมากให้ 1 คะแนน โดยแบบวัดนี้จะวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด 3 องค์ประกอบ คือ

3.1 ดี

3.1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง (ข้อคำถามที่ 1-6)

3.1.2 เห็นใจผู้อื่น (ข้อคำถามที่ 7-12)

3.1.3 รับผิดชอบ (ข้อคำถามที่ 13-18)

3.2 เก่ง

3.2.1 รู้จักมีแรงจูงใจในตนเอง (ข้อคำถามที่ 19-24)

3.2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา (ข้อคำถามที่ 25-30)

3.2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ข้อคำถามที่ 31-36)

3.3 สุข

3.3.1 ภูมิใจในตนเอง (ข้อคำถามที่ 37-40)

3.3.2 พึงพอใจในชีวิต (ข้อคำถามที่ 41-46)

3.3.3 มีความสุขสงบ (ข้อคำถามที่ 47-52)

แบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ช่วงอายุ 18-25 ปี ตามแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต (2543) ในการกำหนดระดับคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

องค์ประกอบด้านดี

น้อยกว่า 48 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

48-58 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปกติ

มากกว่า 58 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ

องค์ประกอบด้านเก่ง

น้อยกว่า 45 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

45-59 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปกติ

มากกว่า 59 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ

องค์ประกอบด้านสุข

น้อยกว่า 42 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

42-56 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปกติ

มากกว่า 56 หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ทำหนังสือบันทึกข้อความเสนอต่อฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อออกหนังสือถึงโค้ชนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 41 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ไปทดลองกับนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด และตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา
3. ผู้วิจัยขอยื่นสอบจริยธรรมกับคณะกรรมการของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาเมื่อขออนุญาตแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูล
4. ผู้วิจัยเข้าพบกับโค้ชรักบี้ฟุตบอลเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัย และให้นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจและแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ในช่วงว่างจากการฝึกซ้อม ในระยะเวลาการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยโดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตัวเอง
5. หลังจากเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบทั้งหมด นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าความสัมพันธ์รายองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยเลือกเฉพาะวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สอดคล้องกับสมมติฐาน ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้ในการบรรยายข้อมูลความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล (Canonical correlation analysis) ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล และหาค่าอิทธิพลในการทำนายขององค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์คาโนนิกอลระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล และ 2) เพื่อศึกษานำหนักความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลซึ่งกันและกันกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ สัญลักษณ์ และผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามรายละเอียด ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์แทนค่าสถิติ ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X_1	แทน	ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง
X_2	แทน	อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ
X_3	แทน	ศักยภาพ
X_4	แทน	การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่
X_5	แทน	ความพากเพียรอุสาหะ
X_6	แทน	ความคุ้นเคยกับงาน
X_7	แทน	การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง
X_8	แทน	ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน
X_9	แทน	ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
X_{10}	แทน	ความคิดในแง่บวก
X_{11}	แทน	การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง
X_{12}	แทน	ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง
Y_1	แทน	ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี
Y_2	แทน	ความฉลาดทางอารมณ์ด้านแง่
Y_3	แทน	ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

Λ	แทน	ค่าวิลค์ แลมด้า (Wilks' Lamda)
χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์ (Chi-square)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
R_c	แทน	ค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอลล (Canonical correlation)
R_c^2	แทน	ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์คาโนนิคอลล (Square canonical correlation)
F	แทน	ชุดตัวแปร (Function)
***	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผลของการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล” นำเสนอในรูปแบบบรรยายและตาราง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอลล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์น้ำหนักคาโนนิคอลลและสัมประสิทธิ์โครงสร้างของฟังก์ชันคาโนนิคอลลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจและชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) ของตัวแปรแฝงความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา และระดับการเล่นกีฬา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังรายละเอียดตามตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละของสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ
ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา และระดับการเล่นกีฬา

สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง (n = 300)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	199	66.3
หญิง	101	33.7
รวม	300	100
อายุ		
17-19 ปี	74	24.7
20-22 ปี	185	61.6
23-25 ปี	41	13.7
รวม	300	100
ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา		
1-5 ปี	165	55
6-10 ปี	110	36.6
11-15 ปี	23	7.7
16-20 ปี	2	0.7
รวม	300	100
ระดับของการเล่นกีฬา		
มหาวิทยาลัย	194	64.7
สมาคม/สโมสร	18	6.0
จังหวัด	73	24.3
ทีมชาติ	15	5.0
รวม	300	100

จากตารางที่ 4-1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 199 คน (ร้อยละ 66.3) เพศหญิง จำนวน 101 คน (ร้อยละ 33.7) เมื่อจำแนกตามอายุซึ่ง

แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ ช่วงอายุ 17-19 ปี จำนวน 74 คน (ร้อยละ 24.7) ช่วงอายุ 20-22 ปี จำนวน 185 คน (ร้อยละ 61.7) ช่วงอายุ 23-25 ปี จำนวน 41 คน (ร้อยละ 13.7) เมื่อจำแนกตาม ประสบการณ์การเป็นนักกีฬาซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้ ช่วงประสบการณ์ 1-5 ปี จำนวน 165 คน (ร้อยละ 55) ช่วงประสบการณ์ 6-10 ปี จำนวน 110 คน (ร้อยละ 36.6) ช่วงประสบการณ์ 11-15 ปี จำนวน 23 คน (ร้อยละ 7.7) และช่วงประสบการณ์ 16-20 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.7) และจำแนกตามระดับของการเล่นกีฬา พบว่า ระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 194 คน (ร้อยละ 64.7) ระดับสมาคม/สโมสร จำนวน 18 คน (ร้อยละ 6) ระดับจังหวัด จำนวน 73 คน (ร้อยละ 24.3) และ ระดับทีมชาติ จำนวน 15 คน (ร้อยละ 5)

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ตารางที่ 4-2 คะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) และ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

MT	\bar{X}	SD	ระดับ	EQ	\bar{X}	SD	ระดับ
การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัว	19.63	2.76	สูง	ด้านดี	53.27	6.68	ปกติ
ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย	19.37	2.83	สูง	ด้านเก่ง	50.53	6.50	ปกติ
ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง	19.29	3.25	สูง	ด้านมีความสุข	45.92	5.00	ปกติ
ความพากเพียรอดทน	19.13	2.94	สูง				
ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน	18.81	2.86	สูง				
อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ	18.78	2.90	สูง				
ความคุ้นเคยกับงาน	18.78	3.01	สูง				
ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง	18.45	2.90	สูง				
ความคิดในแง่บวก	18.41	2.94	สูง				

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

MT	\bar{X}	SD	ระดับ	EQ	\bar{X}	SD	ระดับ
ศักยภาพ	17.73	3.38	สูง				
การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะ กับงานที่ทำอยู่	17.62	2.90	สูง				
การจัดการกับความเครียดให้ ลดน้อยลง	17.48	3.16	สูง				

จากตารางที่ 4-2 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยเรียงจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ($\bar{X} = 19.63$, $SD = 2.76$) ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ($\bar{X} = 19.37$, $SD = 2.83$) ด้านความรู้สึกลงในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ($\bar{X} = 19.29$, $SD = 3.25$) ด้านความพากเพียรอดทน ($\bar{X} = 19.13$, $SD = 2.94$) ด้านความรู้สึกลงถึงคุณค่าของงาน ($\bar{X} = 18.81$, $SD = 2.86$) ด้านความคุ้นเคยกับงาน ($\bar{X} = 18.78$, $SD = 3.01$) ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ($\bar{X} = 18.78$, $SD = 2.90$) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ($\bar{X} = 18.45$, $SD = 2.90$) ด้านความคิดในแง่บวก ($\bar{X} = 18.41$, $SD = 2.94$) ด้านศักยภาพ ($\bar{X} = 17.73$, $SD = 3.38$) ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ($\bar{X} = 17.61$, $SD = 2.90$) และด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง ($\bar{X} = 17.48$, $SD = 3.16$) ตามลำดับ

ตัวแปรค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านของความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลอยู่ในระดับปกติทั้งหมด มีพิสัยของค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 45.92 ถึง 53.27 โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์จากมากไปน้อย ดังนี้ องค์ประกอบด้านดี ($\bar{X} = 53.27$, $SD = 6.68$) องค์ประกอบด้านเก่ง ($\bar{X} = 50.53$, $SD = 6.50$) และองค์ประกอบด้านมีสุข ($\bar{X} = 45.92$, $SD = 5.00$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ปรากฏผลดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปร	Mental toughness												Emotional quotient		
	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	Y ₁	Y ₂	Y ₃
x1	1.00	46.14%	39.04%	44.62%	40.92%	36.94%	33.39%	29.37%	35.96%	40.94%	45.09%	16.54%	4.48%	7.95%	12.67%
x2	0.68***	1.00	35.38%	40.14%	38.37%	29.18%	26.20%	28.66%	43.04%	48.60%	38.48%	13.66%	1.51%	3.34%	11.07%
x3	0.62***	0.59***	1.00	36.91%	47.35%	38.87%	31.17%	37.32%	36.89%	27.72%	20.44%	13.14%	0.96%	1.79%	5.11%
x4	0.67***	0.63***	0.61***	1.00	41.90%	27.15%	28.35%	31.36%	35.23%	39.76%	48.78%	24.08%	1.80%	3.23%	5.65%
x5	0.64***	0.62***	0.69***	0.65***	1.00	37.20%	45.34%	36.50%	52.46%	35.54%	22.10%	29.20%	4.10%	6.26%	11.29%
x6	0.61***	0.54***	0.62***	0.52***	0.61***	1.00	39.91%	47.23%	34.81%	31.27%	20.23%	24.27%	3.13%	2.34%	5.31%
x7	0.58***	0.51***	0.56***	0.53***	0.67***	0.63***	1.00	35.91%	60.67%	33.61%	18.96%	31.87%	9.09%	9.89%	15.75%
x8	0.54***	0.54***	0.61***	0.56***	0.60***	0.69***	0.60***	1.00	34.99%	23.65%	18.53%	28.30%	2.80%	2.42%	5.13%
x9	0.60***	0.66***	0.61***	0.59***	0.72***	0.59***	0.78***	0.59***	1.00	39.61%	27.62%	26.37%	4.75%	8.60%	11.67%
x10	0.64***	0.70***	0.53***	0.63***	0.60***	0.56***	0.58***	0.49***	0.63***	1.00	38.32%	18.85%	2.00%	3.90%	7.51%
x11	0.67***	0.62***	0.45***	0.70***	0.47***	0.45***	0.44***	0.43***	0.53***	0.62***	1.00	15.72%	0.55%	1.88%	3.86%
x12	0.41***	0.37***	0.36***	0.49***	0.54***	0.49***	0.56***	0.53***	0.51***	0.43***	0.40***	1.00	2.09%	0.22%	3.67%
y1	0.21**	0.12*	0.10	0.13*	0.20***	0.18**	0.30***	0.17**	0.22***	0.14*	0.07	0.14*	1.00	44.55%	37.83%
y2	0.28***	0.18***	0.13*	0.18**	0.25**	0.15**	0.31***	0.16**	0.29***	0.20***	0.14*	0.05	0.67***	1.00	53.19%
y3	0.36***	0.33***	0.23***	0.24***	0.34***	0.23***	0.40***	0.23***	0.34***	0.27***	0.20***	0.19***	0.62***	0.73***	1.00

หมายเหตุ ค่าที่อยู่ใต้แนวทแยง คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (r_{xy}) ค่าที่อยู่เหนือแนวทแยง คือ ค่าร้อยละของสัมประสิทธิ์กำหนด ($r_{xy}^2 \times 100$)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4-3 สามารถแยกสรุปผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ ($X_1 - X_{12}$) และชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ($Y_1 - Y_3$) ได้ ดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ ($X_1 - X_{12}$) ทิศทางในทางบวกทั้ง 55 ค่า โดยมีพิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ระหว่าง 0.36-0.78 แบ่งพิสัยออกเป็น 5 ช่วง ได้แก่ 0.30-0.40 จำนวน 3 ค่า 0.41-0.50 จำนวน 10 ค่า 0.51-0.60 จำนวน 25 ค่า 0.61-0.70 จำนวน 25 ค่า และ 0.71-0.80 จำนวน 2 ค่า และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความสัมพันธ์ภายในระหว่างกันสูงที่สุด 5 ค่า ได้แก่ องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (X_7) และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (X_9) ($r_{X_7, X_9} = 0.78$; $r^2_{X_7, X_9} = 0.6067$) รองลงมาคือ องค์ประกอบ ด้านความพากเพียรอดสาหัส (X_5) และด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (X_9) ($r_{X_5, X_9} = 0.72$; $r^2_{X_5, X_9} = 0.5246$) องค์ประกอบ ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (X_4) และด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (X_{11}) ($r_{X_4, X_{11}} = 0.70$; $r^2_{X_4, X_{11}} = 0.4878$) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (X_2) และด้านความคิดในแง่บวก (X_{10}) ($r_{X_2, X_{10}} = 0.70$; $r^2_{X_2, X_{10}} = 0.4869$) องค์ประกอบด้านศักยภาพ (X_3) และด้านความพากเพียรอดสาหัส (X_5) ($r_{X_3, X_5} = 0.69$; $r^2_{X_3, X_5} = 0.4735$)

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ($Y_1 - Y_3$) ทิศทางในทางบวกทั้ง 3 ค่า โดยมีพิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระหว่าง 0.62-0.73 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า ซึ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์ภายในระหว่างกันสูงที่สุด คือ องค์ประกอบด้านเก่ง (Y_2) และด้านมีสุข (Y_3) รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านดี (Y_1) และด้านเก่ง (Y_2) ($r_{Y_1, Y_2} = 0.67$; $r^2_{Y_1, Y_2} = 0.4455$) และองค์ประกอบด้านดี (Y_1) และด้านมีสุข (Y_3) ($r_{Y_1, Y_3} = 0.62$; $r^2_{Y_1, Y_3} = 0.3783$)

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ ($X_1 - X_{12}$) และชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ($Y_1 - Y_3$) มีทิศทางในทางบวกทั้ง 36 ค่า โดยมีพิสัยของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างชุดตัวแปรทั้งสองอยู่ระหว่าง 0.05-0.40 เมื่อพิจารณาที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จำนวน 22 ค่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 5 ค่า และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ค่า ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เหลืออีก 3 ค่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value .05) ได้แก่ ตัวแปร X_3 กับ Y_1 , X_{11} กับ Y_1 และ X_{12} กับ Y_2 ส่วนตัวแปรย่อยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

สูงที่สุด 5 ค่า ได้แก่ ตัวแปร X_7 และ Y_3 ($r_{X_7,Y_3} = 0.40$; $r^2_{X_7,Y_3} = 0.1575$) รองลงมา คือ ตัวแปร X_1 และ Y_3 ($r_{X_1,Y_3} = 0.36$; $r^2_{X_1,Y_3} = 0.1267$) ตัวแปร X_9 และ Y_3 ($r_{X_9,Y_3} = 0.34$; $r^2_{X_9,Y_3} = 0.1167$) ตัวแปร X_5 และ Y_3 ($r_{X_5,Y_3} = 0.34$; $r^2_{X_5,Y_3} = 0.1129$) และตัวแปร X_2 และ Y_3 ($r_{X_2,Y_3} = 0.33$; $r^2_{X_2,Y_3} = 0.1107$)

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาการวิเคราะห์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล

ผลการวิเคราะห์ระหว่างชุดตัวแปรของความเข้มแข็งทางจิตใจ กับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ปรากฏผลดังในตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ผลการทดสอบนัยสำคัญของฟังก์ชันคาโนนิกอลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ฟังก์ชัน

Canonical function	Canonical R_c	Canonical R^2_c	Wilks' lambda (Λ)	Chi-square χ^2	df	p-value
1	0.47	0.22	0.67	115.07	36	0.000
2	0.31	0.09	0.87	41.25	22	0.008
3	0.20	0.04	0.95	12.07	10	0.280

จากตารางที่ 4-4 พบว่า ฟังก์ชันคาโนนิกอลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์มีจำนวน 3 ฟังก์ชัน และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เพียง 2 ฟังก์ชัน ดังนี้

ฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1 ค่าสหสัมพันธ์คาโนนิกอล มีค่าเท่ากับ 0.47 ค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรคาโนนิกอลที่ 1 ในชุดตัวแปรทั้งสองมีค่าเท่ากับ 0.22 ($R_c = 0.47$, $R^2_c = 0.22$, $\Lambda = 0.67$, $\chi^2 = 115.07$, $df = 36$, $p\text{-value} < 0.001$) นั่นคือ ชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ของฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1 สามารถอธิบายซึ่งกันและกันได้ประมาณร้อยละ 22 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.001 และมีความแปรปรวนส่วนที่เหลือจากการอธิบายด้วยฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1 ประมาณร้อยละ 78

ส่วนฟังก์ชันคาโนนิคอลลที่ 2 มีค่าสหสัมพันธ์คาโนนิคอลล มีค่าเท่ากับ 0.31 ค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรคาโนนิคอลลที่ 2 ในชุดตัวแปรทั้งสองมีค่าเท่ากับ 0.09 ($R_c = 0.31$, $R_c^2 = 0.09$, $\Lambda = 0.87$, $\chi^2 = 41.25$, $df = 22$, $p\text{-value} < 0.01$) นั่นคือ ชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ของฟังก์ชันคาโนนิคอลลที่ 2 สามารถอธิบายซึ่งกันและกันได้ประมาณ ร้อยละ 9.50 ของความแปรปรวนส่วนที่เหลือจากการอธิบายด้วยฟังก์ชันคาโนนิคอลลที่ 1 นั่นคือ ฟังก์ชันคาโนนิคอลลที่ 2 สามารถอธิบายซึ่งกันและกันได้ ประมาณร้อยละ 7.40 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 ซึ่งมีขนาดค่าน้อยกว่าร้อยละ 10 และถือว่าไม่มีความสำคัญในเชิงปฏิบัติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกแปลความหมายเฉพาะฟังก์ชันคาโนนิคอลลที่ 1 เพียงฟังก์ชันเดียว

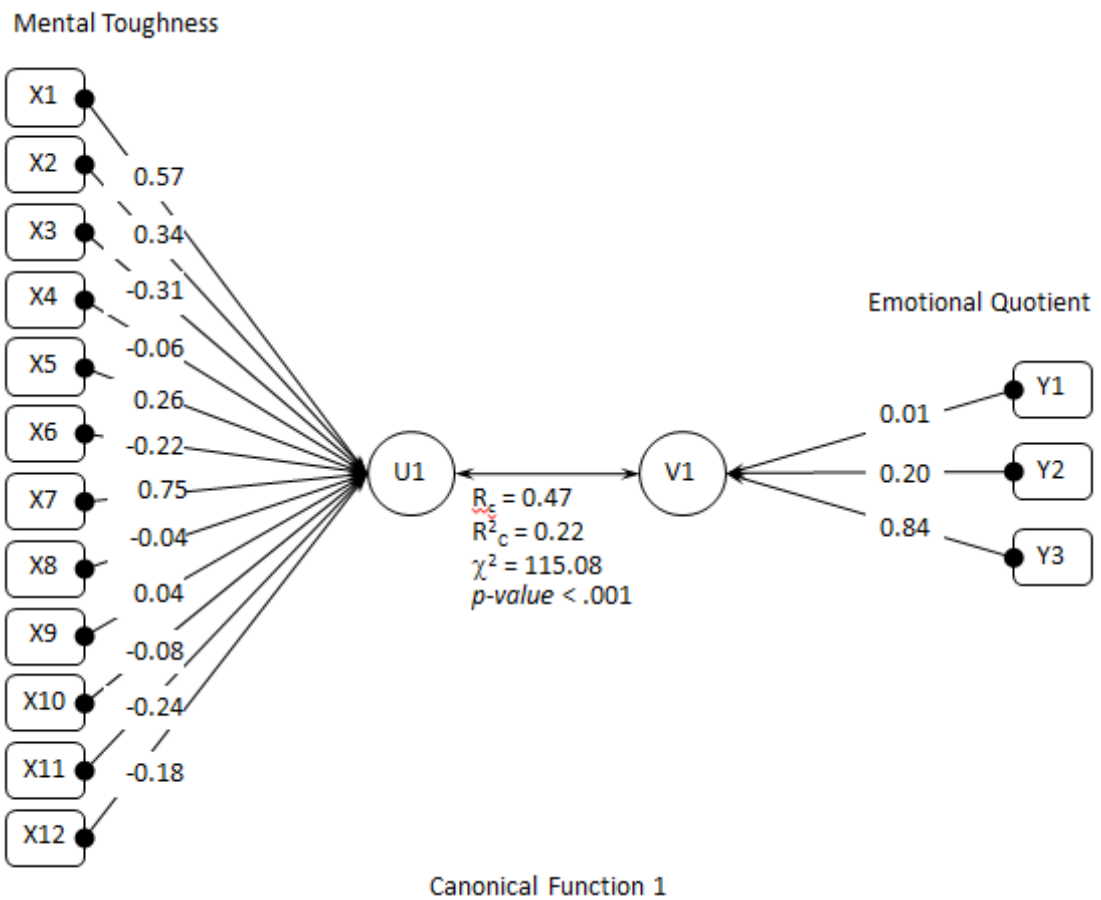
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์น้ำหนักคาโนนิคอลล (Canonical weight) และสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิคอลล (Canonical structure correlation) ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจและชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอลล และสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิคอลลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 12 องค์ประกอบ กับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ ปรากฏดังตารางที่ 4-5 ดังนี้

ตารางที่ 4-5 ค่าน้ำหนักคาโนนิกอล (Canonical weights) ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ กับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

Canonical weights							
Mental toughness (left set)				Emotional quotient (right set)			
ชุดตัวแปร	Set 1	Set 2	Set 3	Set 1	Set 2	Set 3	ชุดตัวแปร
X_1	0.57	-0.37	-0.13	0.01	0.17	-1.38	Y_1
X_2	0.34	1.06	0.61	0.20	-1.52	0.47	Y_2
X_3	-0.31	0.44	0.45	0.84	1.14	0.53	Y_3
X_4	-0.06	-0.34	-0.20				
X_5	0.26	-0.14	0.18				
X_6	-0.22	0.05	-0.48				
X_7	0.75	0.14	-0.60				
X_8	-0.04	-0.20	-0.21				
X_9	0.04	-0.88	0.26				
X_{10}	-0.08	-0.17	0.12				
X_{11}	-0.24	-0.09	0.38				
X_{12}	-0.18	0.93	-0.36				

จากตารางที่ 4-5 เมื่อพิจารณาฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1 ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ และชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจและชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ที่มีค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิกอลสูงกว่า 0.30 ขึ้นไป จำนวน 5 ค่า ได้แก่ ตัวแปรด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ($X_1 = 0.57$) ตัวแปรด้านทัศนคติทางจิตใจ ($X_2 = 0.34$) ตัวแปรด้านศักยภาพ ($X_3 = -0.31$) และตัวแปรด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ($X_7 = 0.75$) ของชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ และตัวแปรด้านมีสุข ($Y_3 = 0.84$) ของชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแสดงได้ดังภาพที่ 4-1



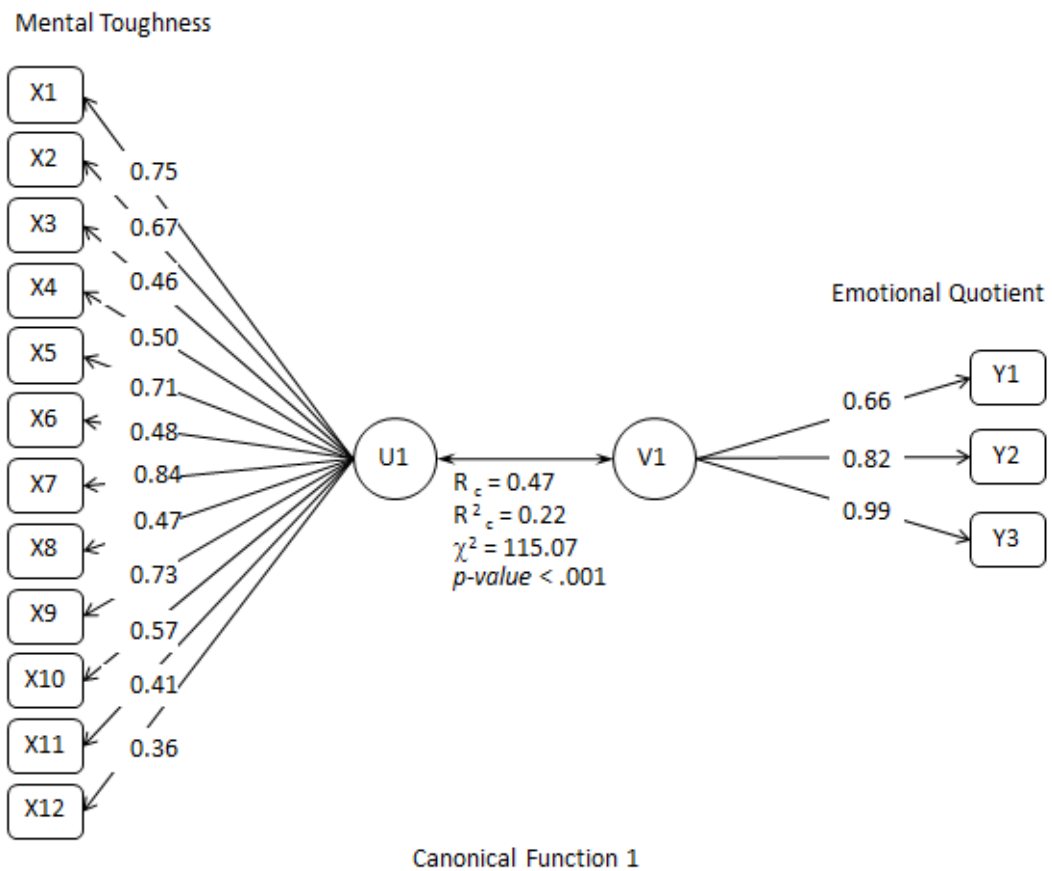
ภาพที่ 4-1 ค่าน้ำหนักคาโนนิกอลระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปร
 ความฉลาดทางอารมณ์ ของฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1

ตารางที่ 4-6 ค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิกอล (Canonical structure correlation; canonical loading) ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ กับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

Canonical structure correlation or canonical loading							
Mental toughness (left set)				Emotional quotient (right set)			
ชุดตัวแปร	set1	set2	set3	set1	set2	set3	ชุดตัวแปร
X_1	0.75	0.05	0.14	0.66	-0.14	-0.74	Y_1
X_2	0.67	0.40	0.46	0.82	-1.57	-0.07	Y_2
X_3	0.46	0.23	0.23	0.99	0.14	0.02	Y_3
X_4	0.50	0.07	0.12				
X_5	0.71	0.12	0.08				
X_6	0.48	0.20	-0.25				
X_7	0.84	0.09	-0.29				
X_8	0.47	0.16	-0.19				
X_9	0.73	0.06	0.09				
X_{10}	0.57	0.12	0.21				
X_{11}	0.41	-0.09	0.32				
X_{12}	0.36	0.56	-0.38				

จากตารางที่ 4-6 เมื่อพิจารณาฟังก์ชันคาโนนิกอลที่ 1 ระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจ และชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ พบว่า สหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิกอลของชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจและชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ มีขนาดค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิกอล อยู่ระหว่าง 0.36-0.99 โดยชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีขนาดค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างสูงที่สุด คือ ตัวแปรด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ($X_7 = 0.84$) ตัวแปรด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ($X_1 = 0.75$) ตัวแปรด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ($X_9 = 0.73$) ตัวแปรด้านความพากเพียรอุสาหะ ($X_5 = 0.71$) ตัวแปรด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ($X_2 = 0.67$) ตัวแปรด้านความคิดในแง่บวก ($X_{10} = 0.57$) ตัวแปรด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ ($X_4 = 0.50$) ตัวแปรด้านความคุ้นเคยกับงาน

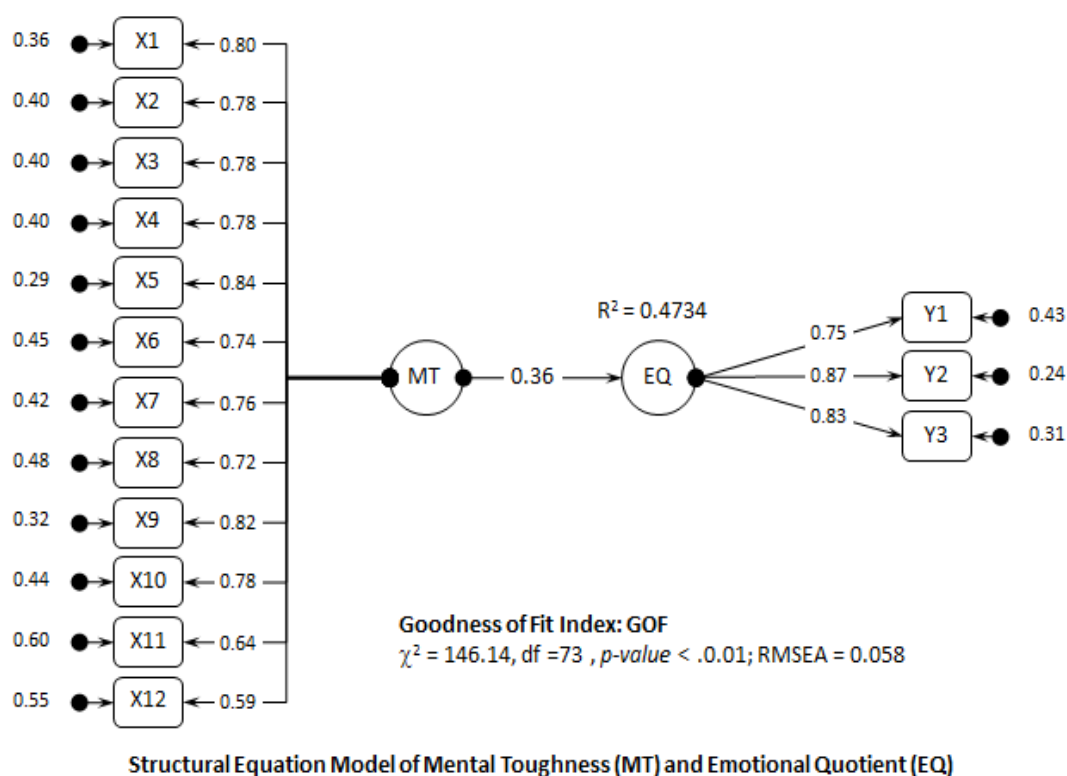
($X_6 = 0.48$) ตัวแปรด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน ($X_8 = 0.47$) ตัวแปรด้านศักยภาพ ($X_3 = 0.46$) ตัวแปรด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง ($X_{11} = 0.40$) ตัวแปรด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง ($X_{12} = 0.36$) ตามลำดับ และชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ที่มีขนาด ค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างสูงที่สุด คือ ตัวแปรด้านมีสุข ($Y_3 = 0.99$) รองลงมาคือ ตัวแปรด้านเก่ง ($Y_2 = 0.82$) และตัวแปรด้านดี ($Y_1 = 0.66$) ตามลำดับ ซึ่งแสดงได้ดังภาพที่ 4-2



ภาพที่ 4-2 ค่าสหสัมพันธ์โครงสร้างคาโนนิคระหว่างชุดตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจกับชุดตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ฟังก์ชันที่ 1

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) ของตัวแปรแฝงความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์น้ำหนักอิทธิพล (Path coefficient) ของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์แสดงได้ดังภาพที่ 4-3



ภาพที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างของตัวแปรแฝงความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อตัวแปรแฝงความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 4-3 พบว่า โมเดลสมการโครงสร้างของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นอย่างดี โดยพิจารณาจากค่าดัชนีวัดความสอดคล้องระหว่างโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์ต่าง ๆ ดังนี้ ค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 146.14, df = 73, p\text{-value} < 0.01$) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่มีค่ามากกว่า 0.90 ได้แก่ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.90 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ

(CFI) เท่ากับ 0.99 และดัชนีความคลาดเคลื่อนที่มีค่าน้อยกว่า 0.05 ได้แก่ ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.04 ผลการวิเคราะห์ในภาพรวมสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) มีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล เท่ากับ 0.36 ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (X_1) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.80 ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (X_2) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.78 ด้านศักยภาพ (X_3) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.78 ด้านการรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (X_4) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.78 ด้านความพากเพียรอดสาหัส (X_5) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.84 ด้านความคุ้นเคยกับงาน (X_6) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.74 ด้านการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง (X_7) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.76 ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (X_8) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.72 ด้านความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (X_9) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ .82 ด้านความคิดในแง่บวก (X_{10}) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.78 ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (X_{11}) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.64 ด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งชั้น (X_{12}) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.59 น้ำหนักองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ดังนี้ ด้านดี (Y_1) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.75 ด้านเก่ง (Y_2) มีค่าน้ำหนักเท่ากับ 0.87 และด้านมีสุข (Y_3) มีค่าน้ำหนัก เท่ากับ 0.83

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์คานานิโคลระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
2. เพื่อศึกษานำหนักความสำคัญคานานิโคลของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลซึ่งกันและกันกับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

สรุปผลการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก
2. ตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานในการวิจัย 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

สมมติฐานข้อที่ 2 ความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

จากสมมติฐานข้อที่ 1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าการมีความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ มีความเกี่ยวข้องร่วมกันไปในทิศทางบวก ทำให้คนมีการยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีการปรับความคิด ซึ่ง Shahbazzadegan, Samadzadeh and Abbasi, (2013) ได้ทำการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ นั้นจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2553) พบว่าคนที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง และความ

ฉลาดทางอารมณ์บางมิติเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความท้าทาย และการเพิ่มขึ้นของระดับการแสดงความสามารถ Lyons and Schneider (2005) โดยความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้แสดงความสามารถในการจัดระเบียบทางความคิดที่มีการตอบสนองต่อความกดดันที่เกิดขึ้นและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีความสามารถที่จะช่วยเพิ่มความสนใจในเรื่องของพลังทางบวกของการเผชิญวิกฤตและความลำบาก (Loehr, 1986) นอกจากนี้คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถรับมือและสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี (จินตภาพ, การใช้ความพยายาม, ควบคุมความคิด และคิดอย่างมีเหตุผล) และคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ จะเป็นคนที่ชอบหนีปัญหา (ปลีกตัว, ไขว่เขว, ยอมแพ้) ซึ่งการเผชิญหน้ากับปัญหามีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้าย การฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้ดีและมองโลกในแง่ดีด้วย (Nicholls et al., 2008) ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเลือกแรงกดดันด้วยตัวเอง โดยเฉพาะคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะเกี่ยวข้องกับการเผชิญกับปัญหา Kaiseler et al. (2009) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งเป้าหมาย การมีความมั่นใจในตัวเอง ความมุ่งมั่น การผ่อนคลาย การจินตภาพ และการฝึกจิตใจ โดยคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความเครียดต่ำ มีความสุขในชีวิต (Well-being) และเป็นคนที่มีการจัดการที่ดี ความฉลาดทางอารมณ์และองค์ประกอบของการคิดในแง่บวกจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองเฉพาะอย่างของนักกีฬา และช่วยให้สุขภาพจิตของนักกีฬาดีขึ้น (Bahrololoum et al., 2012; Forushani & Besharat, 2011)

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน ทำให้นักกีฬารู้จักยืดหยุ่นทางอารมณ์ ปรับความคิด สามารถรับมือและแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี และหากนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลต่อความสำเร็จทางกีฬา

ส่วนองค์ประกอบบางคู่ของความเข้มแข็งทางจิตใจ และความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน คือ ด้านศักยภาพกับด้านดี, ด้านการจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงกับด้านดี และด้านความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งกับด้านเก่ง จากการศึกษาของ Crust (2009) พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงหรือต่ำไม่ส่งผลต่อลักษณะความรุนแรงของอารมณ์สอดคล้องกับต่ออารมณ์ที่รุนแรงของอารมณ์ สอดคล้องกับ Bahrololoum et al. (2012) ที่ศึกษาในนักกีฬาประเภททีม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมความเครียด การควบคุมความกลัว การกระตุ้นการตื่นตัว การวางแผนการแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล

จากสมมติฐานที่ 2 ความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬา รักบี้ฟุตบอล ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้าน ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ด้านศักยภาพ และด้านการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง มีแนวโน้มว่าจะมีคะแนนเฉลี่ยในด้าน มีสุขสูงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Stamp et al. (2015) ที่พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำนายความรู้สึกความที่ดีในชีวิตได้ โดยมีความสัมพันธ์ที่จะสามารถอธิบายได้ร้อยละ 35-64 และนักกีฬาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงก็มีความพึงพอใจในชีวิตสูง รวมทั้งมีระดับของความเครียดต่ำ เนื่องจากมีการบริหารจัดการที่ดีที่ดี (Ardahan, 2012; Forushani & Besharat, 2011; Salaski & Cartwright, 2002) และยังมีการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตของบุคคล ความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำ มีความน่าเชื่อถือ รู้จักมีจิตวิทยา และประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตและการทำงาน (Ardahan, Salovey & Mayer, 1990; Bar-On, 1997; Goleman, 1995, 2007; Palmer et al., 2001 cited in Ardahan 2012)

นอกจากนี้ มีการศึกษาของ Golby and Sheard (2004) ได้ทำการศึกษาพบว่า หากนักกีฬาได้รับการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจควบคู่กับการฝึกความยากลำบากจะทำให้ นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีการศึกษาของ Soflu et al. (2011) ที่กล่าวถึง การฝึกทักษะทางจิตใจจะเป็นส่วนช่วยให้มีผลทางบวกในการประสบความสำเร็จของนักกีฬา ซึ่งเมื่อนักกีฬามีทักษะทางจิตใจแล้วก็เป็นส่วนที่จะทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจในตัวเอง ในการแสดงความสามารถ และมีสมาธิกับการแข่งขันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Laborde, Lautenbach, Allen, Herbert and Achtzehn (2014) พบว่า ความมั่นใจในตนเองและการหลังของคลอติซอลสามารถทำนาย ความฉลาดทางอารมณ์และการแสดงความสามารถ โดยความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมเมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดันและจะสามารถควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์แข่งขันได้ ซึ่ง Noorbakhsh et al. (2010) กล่าวว่าหากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น จะมีความสามารถในการมุ่งเน้นกับปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญหน้ากับความเครียด อีกทั้งสามารถลดการใช้อารมณ์ทางลบ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

ควรรีให้นักกีฬามีการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ และประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ ควรศึกษาแยกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 9 องค์ประกอบย่อย
2. ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจกับตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ประสิทธิภาพการเล่น และระดับของนักกีฬา

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อิคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ พ.ศ. 2543*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี*. นนทบุรี: วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กองพัฒนาบุคลากรทางกีฬา ฝ่ายพัฒนาบุคลากรทางกีฬาและการทะเบียน การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). *หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับชาติขั้นต้น*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ดอกเบี๋ย.
- ขนิษฐา รโหฐาน. (2554). *ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง*. ปรินซิพนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทน์กฤษณา ผลวิวัฒน์. (2555). *อิคิว (EQ: Emotion Quotient)*. เข้าถึงได้จาก <http://taamkru.com/th>
- จิล แดน (Jill Dann). (2549). *EQ ดีใน 7 วัน (ชนะ เข้มมันต์, แปล)*. กรุงเทพฯ: บิสคิด (ในเครือ เอ็กซ์เปอร์เน็ทบุ๊ก).
- ชัยรัตน์ ชูสกุล และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2553). *ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาปะทะ*. กรุงเทพฯ: กองวิจัยและพัฒนา กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ถนอมศักดิ์ จิรายุสวัสดิ์. (2556). *EQ ดี ทำอะไรก็สำเร็จ*. กรุงเทพฯ: ประชาญ์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: คำตอบ-คำตอบ และกรณีศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2548). *มีดีบ้างไหม? คำถามพลิกชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: มติชน.

- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2552, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมประสาทสัมผัส ต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพายไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 10(2), 45-54.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2553, กรกฎาคม-ธันวาคม). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา*, 7(3), 1-14.
- นางพาง ล้อมสุวรรณ. (2547). *เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ แปลนพรีนติ้งเพลส.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอนุสรณ์ มนตรี. (2554). ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 11(2), 274-287.
- บงกช นักเสียง. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับรูปแบบการแก้ปัญหา ความขัดแย้งของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา*. ชลบุรี: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจรัตน์ สีหะไกร. (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่และที่ไม่ใช่ นักกีฬา*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิบูลย์ ชลานันท์. (2543). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 18(1), 93-102.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ต.

- อมรรัตน์ ศิริพงษ์. (2540). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 30*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Abraham, R. (2000). The role of job control as a moderator of emotional dissonance and emotional intelligence-outcome relationships. *Journal of Psychology*, 134(2), 169-184.
- Anderson, D. (1995). *Mental strategies of football quarterbacks for training and competition*. Master's thesis, University of Ottawa (Canada). Retrieved from [http:// ruor.uottawa.ca/handle/10393/9766](http://ruor.uottawa.ca/handle/10393/9766)
- Ardahan, F. (2012). Life satisfaction and emotional intelligence of participants/ nonparticipants in outdoor sports: Turkey case. *Social and Behavioral Sciences*, 62, 4-11.
- Bahrololoum, H., Hassani, A., Bandeli, M. R., & Akbari, A. (2012, July). The relationship between emotional intelligence and mental skills in Iranian elite male volleyball players (case study Semnan Province). *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, 2(7), 123-129.
- Belsten, L. (2008). *The sage and scholar's guide to coaching emotional intelligence*. Boulder, Colorado: Learn More Communications.
- Bostani, M., & Saiiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259-2263.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Grosset/ Putnam.
- Cresswell, S. L. (2002). *Key question on mental toughness*. Sydney: Department of Human Movement and Exercise Science, University of Western.

- Crust, L., & Azadi, K. (2008). *Mental toughness and athletes' use of psychological strategies*. n.p.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences, 47*, 959-963.
- Eric, A. B. (2006). *Mental skills use in Junior Golfers, California State University, Fullerton*. Retrieved from Pro Quest Digital Dissertations database
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *Social and Behavioral Sciences, 30*, 1109-1112.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences, 37*, 933-942
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ?*. London: Bloombury.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. .A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: II a qualitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 324-339.
- Hemmatinezhad, M. A., Ramazaninezhad, R., Ghezelsefloo, H., & Hemmatinezhad, M. (2012). Relationship between emotional intelligence and athlete's mood with team-efficiency and performance in elite-handball players. *International Journal of Sport Studies, 2*(3), 155-162.
- Hyson, S. (2012). *Mental toughness training*. Retrieved from [www.mensfitness.com/training/build-muscle/mental-toughness-trainingsearch.....toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches](http://www.mensfitness.com/training/build-muscle/mental-toughness-trainingsearch.....toughness%20in%20Australian%20soccer%3A%20Perceptions%20of%20players%2C%20parents%2C%20and%20coaches)
- Jones, G. (2002). What is this called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sports Psychology, 14*(3), 204-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performance. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264

- Kaiseler, M., Polman, R., Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences, 47*, 728-733.
- Laborde, S., Brull, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and Individual Differences, 51*, 23-27.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences, 57*, 43-47
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Loehr, J. E. (1993). *Toughness training for life*. New York: Dutton.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sport*. New York: Penguin Group.
- Lyons, J. B., & Schneider, T. R. (2005). The influence of emotional intelligence on performance. *Personality and Individual Differences, 39*, 693-703
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- McRae, D. (2015). *Ben flower: Every single day I regret my brutal attack on Lance Hohaia*. Retrieved from <http://www.theguardian.com/sport/2015/apr/13/ben-flower-lance-hohaia-wigan-st-helens-grand-final-super-league-sent-off-punch-ban-regret>
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. In *Self research centre biannual conference, Berlin*. n.p.

- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005).
Developing a test for mental toughness: The mental toughness inventory.
In *AARE conference, Sydney*. n.p.
- Nicholls, J. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental
toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and
Individual Differences, 44*, 1182-1192.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and
coping styles with stress. *Social and Behavioral Sciences, 5*, 818-822.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*,
105-130.
- Posey, M. (2009). *What is mental toughness and why is it important for athletes?*,
Retrieved from <http://ezinearticles.com/?What-is-Mental-Toughness-and-Why-Is-It-Important?&id=1856995>
- Salaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An
exploratory study of retail managers. *Stress and Health, 18*, 63-68.
- Shahbazzadegan, B., Samadzadeh, M., & Abbasi, M. (2013). The relationship between
education of emotional intelligence components and positive thinking with
mental health and self-efficacy in female running athletes. *Social and
Behavioral Sciences, 83*, 667-671.
- Smith, L. H. (2012). *Toughness counts: 5 tips to increase your mental toughness*.
Retrieved from www.rsdnation.com/node/201393
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The comparison of emotional intelligence
and psychological skills and their relationship with experience among
individual and team athletes in superior league: Procedia. *Social and
Behavioral Sciences, 30*, 2394-2400.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015).
Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in
undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 75*, 170-174.

Tahmasebiboroujeni, S., Beigom, S., Mirheydari, G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: Emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND EMOTIONAL QUOTIENT OF RUGBY FOOTBALL PLAYERS
๒. ชื่อนิสิต นางสาวกุลธิดา เขียวผาติ
หลักสูตร หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
 ภาคปกติ ภาคพิเศษ
รหัสประจำตัว ๕๔๙๑๐๐๐๕ กลุ่มวิชา จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา
๓. หน่วยงานที่สังกัด : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
 - ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
 - ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต
- คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มีมติเห็นชอบ ดังนี้
- รับรองโครงการวิจัย
 ไม่รับรอง
๕. วันที่ให้การรับรอง :๒๒.....เดือน ...มกราคม... พ.ศ. ...๒๕๕๘....

ลงนาม.....

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ภาคผนวก ข

- ไปยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลลีกอาชีพ

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ ผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ค
แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา.....ปี
4. ปัจจุบันเล่นในระดับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - มหาวิทยาลัย สมาคม/สโมสร จังหวัด ทีมชาติ

แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ

เป็นการง่ายที่เราจะบอกใครว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจหรือไม่โดยดูได้จากวิธีการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ที่ไม่ง่าย คือ ลักษณะภายในของบุคคลนั้นที่เป็นภาพรวม ๆ ของความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสมบูรณ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำได้โดยคุณประเมินตนเองจากลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจต่าง ๆ เหล่านี้

แบบสอบถามนี้ไม่ใช่เพื่อเป็นการคัดเลือกตัว - จึงไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด
 สิ่งที่สำคัญคือ คุณ:

1. มีความซื่อสัตย์ในการตอบ และมองตัวคุณเอง
2. แสดงความรู้สึกของคุณต่อคำถามต่อไปนี้

แบบสอบถามใช้มาตรวัด 8 อันดับ เพื่อชี้ให้เห็น ไม่จริง (สำหรับฉัน) หรือ จริง (สำหรับฉัน) ในแต่ละคำกล่าวบนกระดาษราวกับว่าเป็นการบรรยายถึงตัวเอง กรุณาตอบทุกคำถาม

****พลิกหน้ากระดาษเพื่อตอบแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ****
 ระหว่างการตอบคำถามเหล่านี้ กรุณามุ่งความสนใจไปที่กีฬาที่คุณเล่นอยู่

ข้อคำถาม	ไม่จริง				จริง			
	(สำหรับฉัน)				(สำหรับฉัน)			
1. ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันได้ตั้งไว้ด้วยตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
2. การพยายามทำให้ดีที่สุด ตามที่ฉันสามารถทำได้ คือสิ่งที่สำคัญสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
3. ฉันเก่งในการรักษาความเครียดให้อยู่ในมุมมองที่เหมาะสม	1	2	3	4	5	6	7	8
4. ความเชื่อถือในตัวเองของฉันทำให้ฉันสามารถผ่านความยากลำบากมาได้	1	2	3	4	5	6	7	8
5. ฉันมีความสนใจต่อสิ่งที่ทำ โดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน	1	2	3	4	5	6	7	8
6. ฉันรู้สึกว่าคุณจะประสบความสำเร็จบางอย่างที่สำคัญ ในด้านนี้ในอนาคต	1	2	3	4	5	6	7	8
7. เมื่อเผชิญหน้ากับความลำบาก ฉันยังคงทำงานนั้นต่อไปและจะไม่ยอมแพ้	1	2	3	4	5	6	7	8
8. ฉันเกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นบ่อย ๆ เมื่อคู่ต่อสู้จัดการกับตัวเองได้ไม่ดี	1	2	3	4	5	6	7	8
9. การแสดงความสามารถในการเล่นที่ดี ด้านนี้เป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดสำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
10. ฉันเล่นได้ดีในระดับนี้ เพราะประสบการณ์ของฉันเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
11. ฉันเปลี่ยนสิ่งที่เป็นลบให้เป็นบวก	1	2	3	4	5	6	7	8
12. โดยทั่วไปฉันมีจิตใจที่เข้มแข็ง	1	2	3	4	5	6	7	8
13. ความมุ่งมั่นของฉันที่มีต่อเป้าหมายแข็งแกร่งมาก	1	2	3	4	5	6	7	8
14. ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างดีที่สุด	1	2	3	4	5	6	7	8
15. ฉันลดผลกระทบจากความเครียดและความกดดันที่มีต่อตัวเองได้	1	2	3	4	5	6	7	8

ข้อคำถาม	ไม่จริง				จริง			
	(สำหรับฉัน)				(สำหรับฉัน)			
16. เมื่อบางสิ่งยากลำบาก ฉันยังคงเชื่อในความสามารถของตนเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
17. ฉันมุ่งความสนใจอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่ฉันทำ ไม่มีอะไรมารบกวนฉันได้	1	2	3	4	5	6	7	8
18. ฉันมีศักยภาพในด้านนี้อย่างเต็มเปี่ยม และจะเต็มเต็มมันต่อไป	1	2	3	4	5	6	7	8
19. ฉันยังคงทำสิ่งนั้นต่อไป จนกว่าจะหาทางเอาชนะอุปสรรคนั้นได้	1	2	3	4	5	6	7	8
20. การเห็นคู่ต่อสู้ที่กำลังมีความรู้สึกกดดัน เพิ่มความเชื่อมั่นของฉันได้	1	2	3	4	5	6	7	8
21. ฉันประเมินค่าว่านี่เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
22. ประสบการณ์ทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้นเมื่อต้องแสดงความสามารถ	1	2	3	4	5	6	7	8
23. เมื่อพบกับสิ่งที่เลวร้าย ฉันพยายามเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่ดี	1	2	3	4	5	6	7	8
24. ฉันเก่งกว่าเพราะมีจิตใจที่เข้มแข็ง	1	2	3	4	5	6	7	8
25. ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันยังคงมุ่งมั่นต่อเป้าหมายของฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
26. การทำให้สำเร็จอย่างดีที่สุดคือ สิ่งสำคัญที่สุดต่อตัวฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8
27. ฉันเก่งในการลดผลกระทบจากความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8
28. ไม่ว่าจะมีความกดดันมากแค่ไหน ฉันยังคงเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8
29. ฉันไม่ให้สิ่งใดมารบกวน ฉันยังคงมุ่งมั่นทำงานนั้นต่อไป	1	2	3	4	5	6	7	8
30. ฉันรู้สึกว่าคุณสมบัติของฉันในด้านนี้จะไปได้ดี	1	2	3	4	5	6	7	8

ข้อคำถาม	ไม่จริง								จริง							
	(สำหรับฉัน)								(สำหรับฉัน)							
31. ฉันยังคงเพียรพยายาม จนกระทั่งงานนั้นสำเร็จ	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
32. การเห็นคู่ต่อสู้จัดการตัวเองได้ไม่ดี ทำให้ความเชื่อมั่นของฉันเพิ่มมากขึ้น	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
33. กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
34. ประสบการณ์ของฉันเป็นสิ่งที่ฉันนำมาใช้ได้ดีมากที่สุดต่อตัวเอง	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
35. ฉันสามารถมองให้เห็นเป็นเรื่องที่ดี ๆ ได้เมื่อสิ่งที่ทำอยู่มีความยากลำบาก	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
36. ฉันรู้ว่าฉันมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีเยี่ยม	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

ภาคผนวก ง
แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อแนะนำการทำแบบทดสอบ แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 52 ข้อ ให้ท่านเลือกคำตอบแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง หรือ จริงมาก ช่องใดช่องหนึ่งที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำตอบทุกข้อไม่มีข้อถูก หรือ ข้อผิด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมี โอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่น ได้				
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อ ผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่ สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข				
27. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันไม่สามารถทำให้ใจให้มีความสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52. ฉันมักทุกขรื้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				