# ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย

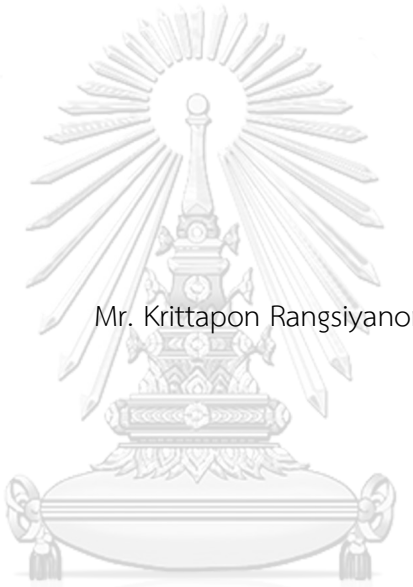
นายกฤตพล รังสิยานนท์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# THE EFFECTS OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP THERAPY ON SELF-COMPASSION, MENTAL TOUGHNESS AND GRIT ON THAI YOUTH ATHLETES

Mr. Krittapon Rangsiyanon



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

| | |
|---|---|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์ | ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย |
| โดย | นายกฤตพล รังสิยานนท์ |
| สาขาวิชา | จิตวิทยา |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี |

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กฤตพล รังสิยานนท์ : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย. ( THE EFFECTS OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP THERAPY ON SELF-COMPASSION, MENTAL TOUGHNESS AND GRIT ON THAI YOUTH ATHLETES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

งานวิจัยแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือ นักกีฬาเยาวชนไทยที่มีอายุ 15-25 ปี ซึ่งมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 82 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน กลุ่มควบคุม 43 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 7 ครั้ง คิดเป็นเวลาทั้งสิ้น 14 ชั่วโมง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) และแบบวัดความมั่นหมาย (Grit) ข้อมูลที่ได้รับถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำและระหว่างกลุ่ม โดยมีผลวิจัยดังต่อไปนี้ 1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .003 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .009 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 3. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย (Grit) เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .008 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงหลังการเข้าร่วม

สาขาวิชา จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2562 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5977601138 : MAJOR PSYCHOLOGY
KEYWORD:

Krittapon Rangsiyanon : THE EFFECTS OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT GROUP THERAPY ON SELF-COMPASSION, MENTAL TOUGHNESS AND GRIT ON THAI YOUTH ATHLETES. Advisor: SOMBOON JARUKASEMTHAWEE

This randomized control trial research study was aimed to examine the effects of mindfulness-acceptance-commitment group therapy on Thai youth athletes. Participants were 82 youth athletes aged 15-25 who obtained self-compassion score (SCS) lower than average. Participants were randomly assigned into an experiment group (n=39) and a control group (n=43). The experiment group received the Mindfulness-acceptance-commitment group therapy (MAC) in bi-weekly 2-hour 7 sessions for 14 hours. Participants responded to Self-compassion Scale (SCS) Mental toughness Scale (MT) and Grit Scale (Grit) at pre- and post-group therapy. Data collected were analyzed using repeated-measure and between-group MANOVAs. Resulted demonstrated that: At the post-treatment, the experimental group's score on self-compassion was significantly higher than the pre-treatment period ($p< .003$) but was not significantly higher than the control group' post-treatment score. At the post-treatment, the experimental group's score on mental toughness was significantly higher than the pre-treatment period ($p< .009$) but was not significantly higher than the control group' post-treatment score. At the post-treatment, the experimental group's score on grit was significantly higher than the pre-treatment period ($p< .008$) but was not significantly higher than the control group' post-treatment score.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Field of Study: Psychology Student's Signature .....
Academic Year: 2019 Advisor's Signature .....

# กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ล้วนเกิดจากผู้มีพระคุณทั้งหลายได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนรวมถึงให้คำแนะนำและกำลังใจอย่างเสมอมา ข้าพเจ้าจึงขอกราบขอบพระคุณ อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยแนะนำ ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในการทำวิจัย ทั้งยังช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และมอบโอกาสให้ข้าพเจ้าในการค้นคว้าวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่สละเวลาตรวจสอบงานวิจัย เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมถึง รศ.ดร.โสรีช์ โพธิ์แก้ว รศ.ดร.อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ อ.ดร วรัญญู กองชัยมงคล อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี และอ.ภาณุ สหัสสานนท์ ที่ช่วยสั่งสอนความรู้วิชาการด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ถึงการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา

ขอกราบขอบพระคุณการกีฬาแห่งประเทศไทย โรงเรียนกีฬาประจำจังหวัดและเทศบาล อาจารย์และครูฝึกซ้อมที่ช่วยประสานงาน และนักกีฬาเยาวชนผู้เข้าร่วมทุกคน ที่เปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าได้ทำงานวิจัยนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น 32 รุ่นพี่และรุ่นน้องจากสาขาจิตวิทยาการปรึกษา สำหรับคำแนะนำ รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ที่ช่วยเติมเต็มประสบการณ์ในการศึกษาปริญญาโทให้มีความหมายที่ล้ำค่า

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ ญาติสนิท มิตรสหายและคุณแฟน อรัญญา จิตติถาวร ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าเข้าใจถึงความหมายของคำว่าสิ่งสำคัญของชีวิต และสุดท้ายขอขอบคุณทุกเหตุและปัจจัย ทุกประสบการณ์ ความทรงจำในชีวิตที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ เติบโตและพัฒนาตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กฤตพล รังสิยานนท์

# สารบัญ

หน้า


..... ค

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ค

..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญภาพ ..... ฏ

บทที่ 1 บทนำ ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ..... 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย ..... 5

สมมติฐานการวิจัย ..... 5

ขอบเขตงานวิจัย ..... 5

ตัวแปรในการวิจัย ..... 6

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ..... 6

คำจำกัดความ ..... 6

ประโยชน์ที่ได้รับ ..... 7

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ..... 8

2.1 โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย ..... 8

2.2 นักกีฬาเยาวชน ..... 8

2.2.1 ปัจจัยด้านกายภาพ ..... 9



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.2.2 ปัจจัยด้านอารมณ์และจิตใจ ..... 9
2.2.3 ปัจจัยด้านการพัฒนาด้านสังคม ..... 10
2.2.4 การพัฒนาทางด้านความฉลาด ..... 10
2.2.5 การออกแบบโปรแกรมกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬา ..... 11
2.2.6 อิทธิพลจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง และครูผู้ฝึกซ้อม ..... 12
2.3 ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ..... 13
2.4 ความเข้มแข็งทางจิตใจ ..... 15
2.5 ความมั่นหมาย ..... 19
2.5.1 การส่งเสริมความมั่นหมาย ..... 21
แนวคิดที่ใกล้เคียงกับความมั่นหมาย ..... 23
2.6 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ..... 24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย ..... 29
การออกแบบการวิจัย ..... 29
รูปแบบการวิจัย ..... 30
กลุ่มตัวอย่าง ..... 31
เครื่องมือวิจัยการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ ..... 32
1.แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ..... 32
2.แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ..... 33
3.แบบวัดความมั่นหมาย ..... 34
4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายแก่นักกีฬาเยาวชนไทย ..... 36
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ..... 37
สรุปขั้นตอนการดำเนินโครงการวิจัย ..... 39

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สถานที่-เวลาในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ..... 39
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ..... 40
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ..... 40
การวิเคราะห์ข้อมูล ..... 41
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 42
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable) ..... 42
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณาของคะแนนความเมตตากรุณา (Self-compassion) ความมั่นหมาย (Grit) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ..... 48
ส่วนที่ 3 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures: MANOVA) ..... 50
ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ..... 54
ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ..... 61
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... 63
สรุปผลการวิจัย ..... 63
การอภิปรายผล ..... 65
ส่วนที่ 1 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ..... 65
ส่วนที่ 2 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ..... 70
ส่วนที่ 3 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความมั่นหมาย ..... 74
ข้อจำกัด ..... 76
จุดแข็งของงานวิจัย ..... 77
ประเด็นข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต ..... 77

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บรรณานุกรม ..... 79
ภาคผนวก ก ..... 89
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ..... 89
ภาคผนวก ข ..... 90
เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ..... 90
ภาคผนวก ค ..... 93
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ..... 93
ภาคผนวก ง ..... 99
แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายในนักกีฬาเยาวชนไทย ..... 99
ประวัติผู้เขียน ..... 104

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# สารบัญตาราง

**หน้า**

ตารางที่ 1 องค์ประกอบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ..... 36

ตารางที่ 2 จำนวนผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด (n=136) กลุ่ม MAC (n=73) กลุ่มควบคุม (n=63) ..... 44

ตารางที่ 3 ผังงานการแสดงการทำงาน ประกอบไปด้วยการรับสมัคร การจัดสรรเข้ากลุ่ม การประเมินผลก่อนการทดลอง การประเมินผลหลังการทดลอง ..... 46

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) (n = 136) ..... 47

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าสถิติ t-test สำหรับอายุและการประเมินผลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... 48

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเมตตากรุณา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82) ..... 49

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82) ..... 49

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความมั่นหมายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82) ..... 50

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรของกลุ่มตัวอย่าง ..... 52

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง ..... 53

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test ..... 53

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (n=82) ..... 54

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (n=82) ..... 55

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ..... 56

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว ..... 57

ตารางที่ 16 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43) ..... 59

ตารางที่ 17 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43) ..... 60

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นหมาย (Grit) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43) .. 61

ตารางที่ 19 ตารางสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ..... 61

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# สารบัญภาพ

**หน้า**

ภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย ..... 30

ภาพที่ 2 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเมตตากรุณา (Self-compassion)ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน) ..... 57

ภาพที่ 3 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน) ..... 58

ภาพที่ 4 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความมั่นหมาย (Grit) ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน) ..... 58

ภาพที่ 5 เอกสารกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ..... 66

ภาพที่ 6 คำอธิบายกระบวนการบริสุทธิ์ ..... 67

ภาพที่ 7 แบบฝึกหัดเพื่อเรียนรู้การระบุความคิดและความรู้สึก ..... 67

ภาพที่ 8 เอกสารอุปสรรคที่นักกีฬาต้องเผชิญ ..... 68

ภาพที่ 9 การแบ่งอุปสรรคเป็นปัจจัยภายในและภายนอก ..... 68

ภาพที่ 10 การเผชิญกับอุปสรรคและการสังเกตความคิดและความรู้สึกอย่างไม่ตัดสินเอื้อให้เกิดการพูดเตือนตนเองด้วยความเมตตาต่อตนเอง ..... 69

ภาพที่ 11 เอกสารการสำรวจค่านิยมเพื่อใช้เป็นแรงจูงใจในการกีฬา ..... 71

ภาพที่ 12 ตัวอย่างค่านิยมเช่น การทำเพื่อประเทศหรือการทำเพื่อครอบครัวจะช่วยกำกับตนเองให้อดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ..... 73

ภาพที่ 13 เอกสารการแก้ไขอุปสรรคด้านร่างกายและทักษะ เพื่อการทำตามค่านิยมที่ตนเลือก ..... 74

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# บทที่ 1

# บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากนโยบายของรัฐบาลในด้านการปรับปรุงสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ที่ต้องการส่งเสริมเยาวชนที่มีศักยภาพด้านกีฬาให้สามารถพัฒนาไปสู่นักกีฬาอาชีพ ทำให้การกีฬาแห่งประเทศไทยมีแผนยุทธศาสตร์ของฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2563-2565) เพื่อพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทุกระดับให้มีศักยภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) จึงทำให้การส่งเสริมด้านจิตใจเป็นอีกหนึ่งส่วนสำคัญสำหรับการพัฒนานักกีฬาไทย กอปรกับในการพัฒนานักกีฬาเยาวชน นักกีฬามักได้รับความคาดหวังและความกดดันที่สูงเกินไป ซึ่งส่งผลเสียต่อทั้งด้านสภาพร่างกาย เช่น อาการบาดเจ็บที่เพิ่มมากขึ้น และด้านสภาพจิตใจ เช่น เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวลจากการแข่งขันกีฬา (Bergeron et al., 2015)ดังนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากได้เริ่มพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาสำหรับวัยเยาวชน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเป็นนักกีฬาในระดับมืออาชีพต่อไป

Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick และLaBella (2012) กล่าวว่าในปัจจุบันการเล่นกีฬาในเด็กและเยาวชนได้มีการเปลี่ยนแปลงจากการเล่นในยามว่างเพื่อความเพลิดเพลิน ไปสู่การเล่นที่มีรูปแบบระดับสูง กล่าวคือ มีการฝึกฝนเพื่ออุทิศตน เพื่อพัฒนารูปแบบทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจง สิ่งเหล่านี้เกิดจากการที่สังคมให้ความสำคัญด้านชื่อเสียงและเงินรางวัลจากการประสบความสำเร็จทางด้านการกีฬา ดังนั้นนักกีฬาเด็กและเยาวชนจึงต้องเตรียมตัวสำหรับการเล่นกีฬาในระดับมืออาชีพและระดับสูงมากขึ้น ผู้ปกครองและครูฝึกจึงใส่ใจที่จะเตรียมความพร้อมให้เยาวชนมีความชำนาญในกีฬาตั้งแต่ยังเด็ก (Brenner, 2007) ทำให้เยาวชนต้องใช้เวลาไปกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นระยะเวลายาวนานขึ้น เช่น นักกีฬาอายุ 10 ขวบ ต้องเดินทางไปแข่งขันต่างประเทศเป็นเวลาหลาย ๆ สัปดาห์ตลอดทั้งปี (Butler, 2011; Keown, 2011 อ้างถึงใน Shewmake, 2016) ดังนั้นการที่เยาวชนต้องใช้เวลาจำนวนมากในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ (Brenner, 2016) จากงานวิจัยจำนวนมากพบว่าระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬาเยาวชนต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความเครียด ความเหนื่อยล้า ทางร่างกายและจิตใจทั้งจากตนเอง ผู้ปกครอง

ผู้ฝึกสอนและสังคม (Brenner, 2007, 2016; Coakley, 1992; DiFiori et al., 2014; Jayanthi et al., 2012; Leff & Hoyle, 1995)

ในปัจจุบันนักจิตวิทยาและนักวิจัยพยายามศึกษาถึงคุณลักษณะทางด้านจิตใจต่าง ๆ ที่เอื้อให้นักกีฬาได้ใช้ศักยภาพทักษะทางด้านการกีฬาทั้งระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างเต็มที่ ซึ่งหนึ่งในคุณลักษณะทางด้านจิตใจที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจในนักกีฬาก็คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) (Baltzell, 2016) คือ การเข้าใจตนเองอย่างไม่ตัดสินเมื่อบุคคลกระทำความผิดพลาดหรือล้มเหลว โดยการมองว่ามนุษย์นั้นไม่สมบูรณ์แบบ และล้วนสามารถทำผิดพลาดได้ ดังนั้นความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นการยอมรับความทุกข์โดยไม่หลีกหนี โดยใช้การพูดกับตนเองด้วยความเมตตากรุณาผสานกับการสังเกตและเข้าใจอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน เพื่อเป็นการบรรเทาและเยียวยาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ (Neff, 2003) ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1.การมีเมตตาต่อตนเองเพื่อการยอมรับและเข้าใจต่อความเจ็บปวดและความล้มเหลวโดยการไม่วิพากษ์วิจารณ์ตนเองจนเกินไป 2.การมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลล้วนเกิดกับมนุษย์ทั่วไป เพื่อลดความแบ่งแยกและความโดดเดี่ยวลง 3.การมีสมาธิเพื่อรับรู้และรู้สึกถึงความเจ็บปวดทางความคิดและความรู้สึก อย่างเป็นกลางและไม่ขยายความให้มากกว่าที่เป็น (Neff, 2003a; Neff, 2003b)

Ferguson, Kowalski, Mack และSabiston (2014) กล่าวว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเป็นคุณลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในขณะเล่นกีฬา เป็นการเพิ่มมุมมองบวก ความอดทนพยายาม และความรับผิดชอบ อีกทั้งยังช่วยลดการคิดหมกมุ่น การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้อีกด้วย (Ferguson et al., 2014; Mosewich, 2013; Mosewich, Crocker, Kowalski & DeLongis, 2013) ทั้งนี้ขอบเขตงานวิจัยดังกล่าวทำการเก็บข้อมูลต่อนักกีฬาเพศหญิงเท่านั้น

คุณลักษณะทางด้านจิตใจอีกประการที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจและนำมาประยุกต์ใช้กับการกีฬา คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ซึ่งหมายถึง ทักษะความสามารถทางด้านจิตใจและอารมณ์ ที่บุคคลใช้เพื่อเผชิญต่อความอดทน แรงกดดัน และสิ่งท้าทาย รวมทั้งเป็นทักษะที่บุคคลใช้เพื่อการฟื้นฟูตนเองจากความยากลำบากนั้นๆ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ จะช่วยให้บุคคลจดจ่อ ควบคุม และมุ่งมั่นที่จะกระทำงานหรือภาระงานที่ยากลำบากนั้นให้ผ่านไปได้ นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจยังเป็นทั้งคุณลักษณะทางด้านจิตใจ (trait) และสภาวะทางจิตใจ (state)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

(Werner, 1960; Werner & Gottheil, 1966; Kroll, 1967 อ้างถึงใน Jones, 2002) โดย Gucciardi, Gordon และDimmock (2009) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีโครงสร้างและส่วนประกอบสำคัญหลายๆ อย่างทั้งมิติด้านการให้คุณค่า ทัศนคติ การรับรู้ อารมณ์และพฤติกรรม ที่ทำให้บุคคลยังคงอดทน ต่อความท้าทาย ความกดดัน และความยากลำบาก เช่น อาการบาดเจ็บ และยังคงสามารถรักษาความตั้งใจและแรงจูงใจเมื่อสิ่งต่างๆ เป็นไปได้ด้วยดีเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เช่น การรักษาชัยชนะอย่างต่อเนื่อง จากงานวิจัยต่างๆ พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นตัวแปรที่มักถูกนำมาใช้ในวงการกีฬา เช่น ในกลุ่มนักฟุตบอลเยาวชนที่ไม่ใช่ระดับชั้นสูงของประเทศออสเตรเลียที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับกลางและสูง มีความแตกต่างกันในด้านเป้าหมาย ความสำเร็จและแรงจูงใจทางด้านกีฬา (Gucciardi, 2010) ในนักกีฬาบาสเกตบอล ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำนายระดับความสามารถด้านบาสเกตบอลได้บางส่วน และทำให้ทราบว่านักกีฬาเพศชายจะมีค่าความเข้มแข็งด้านจิตใจมากกว่าเพศหญิง (Newland, Newton, Finch, Harbke & Podlog, 2013) และในกีฬารักบี้ งานวิจัยยังพบว่านักกีฬารักบี้ระดับนานาชาติ จะมีคะแนนด้านความเข้มแข็งอดทนและคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานด้านลบและการควบคุมความสนใจ ในระดับที่สูงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับนักกีฬารักบี้ที่มีความสามารถต่ำกว่า ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบว่าความเข้มแข็งด้านจิตใจเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา

ความมั่นหมาย (Grit) (Larkin, O'Connor & Williams, 2016; Meyer, Markgraf & Gnacinski, 2017) เป็นคุณลักษณะทางด้านจิตใจที่ทำให้ทำงานได้อย่างแข็งขันผ่านทั้งความท้าทาย อุปสรรค ความล้มเหลว ความยากลำบาก พร้อมทั้งยังคงความชอบและความสนใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งหากเปรียบเทียบแล้ว บุคคลที่มีความมั่นหมายสูงจะมีวิธีบรรลุความสำเร็จเหมือนการวิ่งทางไกล โดยบุคคลที่มีความมั่นหมายสูงจะเป็นบุคคลมีความอดทน (Stamina) ต่อเป้าหมายได้นาน (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007) จากงานวิจัยแบบวิเคราะห์อภิมานของ Credé, Tynan และHarms (2017) พบว่า ความมั่นหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับระดับประสิทธิภาพและความมั่นคงต่อเป้าหมาย แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบงานวิจัยบ่งชี้ว่าโปรแกรมพัฒนาความมั่นหมายนั้นสามารถพัฒนาคุณลักษณะความมั่นหมายได้เพียงเล็กน้อย แต่ทว่าโปรแกรมพัฒนาความมั่นหมายดังกล่าวพัฒนาขึ้นกับกลุ่มนักเรียนนายร้อยและทหาร ยังไม่ปรากฏโปรแกรมทางด้านจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาความมั่นหมายกับนักกีฬา

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness-Acceptance-Commitment Group Therapy หรือ MAC) เป็นโปรแกรมที่ช่วยเพิ่มระดับความสามารถและส่งเสริมความผาสุกให้กับนักกีฬา (Gardner & Moore, 2017) โดยเป็นการผสานระหว่าง การยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance an Commitment Therapy) และ การบำบัดเน้นการฝึกสติ/และกระบวนการคิด (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Gardner & Moore, 2004) ทำให้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ถูกใช้เพื่อการดูแลอารมณ์และความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงเลือกคุณค่าที่บุคคลต้องการเพื่อเป็นกระบวนการในการจัดการพฤติกรรมแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามคุณค่าที่เลือก แทนที่พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นจากการทำตามอารมณ์และความคิดด้านลบที่มักเกิดจากความเครียด ความกังวล (Gardner & Moore, 2004) ซึ่งจะแตกต่างจากโปรแกรมการฝึกดั้งเดิมที่เน้นการฝึกทักษะในการจัดการความคิดและพฤติกรรม โดยการควบคุมหรือกำจัด ความคิดหรืออารมณ์ด้านลบ เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ภายหลังมีงานวิจัยที่สนับสนุนการยอมรับว่ามีผลต่อด้านประสบการณ์ทางอารมณ์และความคิดมากกว่าการไปเปลี่ยน กำจัดหรือควบคุม (Gardner & Moore, 2004, 2017) โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาสามารถเพิ่มระดับความสามารถทางกีฬาหลายประเภท (Doğan, 2016; Gardner & Baltzell, 2016; Gardner & Moore, 2017; Gross et al., 2018; Hasker, 2010; Schwanhausser, 2009; Zhang et al., 2016) จากงานวิจัยดังกล่าว กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจึงเป็นอีกหนึ่งโปรแกรมที่นักจิตวิทยาใช้ในการเพิ่มความสามารถให้แก่นักกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กล่าวโดยสรุปกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์มาสนับสนุน การเพิ่มความสามารถให้แก่นักกีฬาช่วยพัฒนาคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ แต่ยังไม่พบการพัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในกลุ่มนักกีฬาเยาวชนประเทศไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (MAC) ต่อด้านความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) และความมั่นหมาย (Grit) ในกลุ่มนักกีฬาเยาวชนประเทศไทยที่มีช่วงอายุไม่เกิน 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่นักกีฬามีการพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน และมีความเครียดทางจิตใจและร่างกาย (Brenner, 2016; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008; Jayanthi et al., 2012) โดยการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปศึกษาต่อยอดเพื่อใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตใจที่เป็นประโยชน์

แก่วงการกีฬาของประเทศไทย ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะทางจิตใจที่ใช้สำหรับการเผชิญกับความกดดันและท้าทาย เช่น ในด้านการกีฬาหรือการทำงาน เป็นต้น และการนำไปประยุกต์ใช้กับแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับในอนาคต

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อศึกษาผลกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย

**สมมติฐานการวิจัย**

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมายในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในช่วงหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความมั่นหมายในช่วงหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ขอบเขตงานวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control trial) ใช้การออกแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Post design) โดยใช้สถิติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Mixed-design MANOVA โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวัดคะแนนความเมตตากรุณา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายต่อตนเองของนักกีฬาเยาวชนไทย และประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนทั้งสิ้น 60 คน

**ตัวแปรในการวิจัย**

1. ตัวแปรต้น
    - 1.1 เงื่อนไขการทดลอง
        - 1.1.1 กลุ่มทดลอง
        - 1.1.2 กลุ่มควบคุม
    - 1.2 เวลา
        - 1.2.1 ก่อนการทดลอง
        - 1.2.2 หลังการทดลอง
2. ตัวแปรตาม
    - 2.1 คะแนนความเมตตากรุณา
    - 2.2 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ
    - 2.3 คะแนนความมั่นหมาย

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)
2. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)
3. แบบวัดความมั่นหมาย (Grit)
4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (MAC)

**คำจำกัดความ**

นักกีฬาเยาวชน ในงานวิจัยครั้งนี้ หมายถึง นักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปีบริบูรณ์

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเปิดเผยและยอมรับกับความทุกข์ของบุคคล โดยเกิดจากความต้องการที่จะบรรเทาความทุกข์ของตนเอง ผ่านประสบการณ์ความรู้สึกของ

การดูแล และการมีเมตตาต่อตนเอง ผ่านการพูดคุย และทัศนคติที่ไม่ตัดสินต่อความไม่สมบูรณ์และความล้มเหลวของบุคล โดยการตระหนักเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนเผชิญ (Neff, 2003) ประเมินโดยแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) โดย Neff (2003)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญสำหรับการท้าทายหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก (Gucciardi, 2017) ประเมินโดยแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) โดย Hardy, Imose และDay (2014)

ความมั่นหมาย หมายถึง ความรักและความอดทนพยายามต่อเป้าหมายระยะยาว (Duckworth et al., 2007) ประเมินโดยแบบวัดความมั่นหมาย (Grit) โดย Duckworth และคณะ (2007)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา หมายถึง โปรแกรมทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา โดยการผสมผสานและประยุกต์ระหว่างการบำบัดแบบการยอมรับ และพันธสัญญา และการบำบัดเน้นการฝึกสติและกระบวนการคิด โดยการใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานในการสังเกตสภาวะภายในให้เกิดความตั้งใจในการยอมรับกับประสบการณ์ด้านลบ แล้วจึงสำรวจค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถด้านกีฬาเพื่อใช้เป็นแรงขับเคลื่อนให้นักกีฬาให้มีพันธสัญญาต่อพฤติกรรม เพื่อให้นักกีฬาได้ใช้ชีวิตตามค่านิยมและความต้องการของตนเอง (Gardner & Moore, 2017) จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 14 ชั่วโมง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

1. ทราบถึงผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อนักกีฬาเยาวชนไทย

2. เพื่อเป็นองค์ความรู้ที่ใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มความสามารถทางกีฬาแก่นักกีฬาเยาวชนไทย

3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาสำหรับการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬาเยาวชนไทย ในบริบทด้านจิตวิทยาการปรึกษา

# บทที่ 2

# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับนักกีฬาเยาวชน ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความมั่นหมาย และการใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาซึ่งเป็นประเด็นหลักในการทำวิจัยครั้งนี้

## 2.1 โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

ในพ.ศ. 2539 กรมพลศึกษาได้กำหนดแนวนโยบายในการจัดตั้งหลักสูตรเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถและสมรรถภาพทางการกีฬาของโรงเรียนกีฬา ต่อมาได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งโรงเรียนกีฬา (จิราวัฒน์ ขจรศิลป์, 2553) มี 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. จัดการศึกษาตามหลักสูตรขั้นพื้นฐานและหลักสูตรการกีฬาเพื่อส่งเสริมนักเรียนเยาวชนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางการกีฬา ให้มีความสามารถทางกีฬาที่สูงขึ้น

2. เพื่อเตรียมและผลิตนักกีฬาให้มีความสามารถและคุณภาพในการเข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ

3. เพื่อนำความรู้ที่ได้จากศึกษา ค้นคว้า และวิจัย มาใช้ในการพัฒนาการกีฬาและนักกีฬาของชาติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ลักษณะของโรงเรียนกีฬาจะเป็นโรงเรียนประจำ ที่รับทั้งนักเรียนชายและหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยนักเรียนกีฬาทุกคนจะได้รับงบประมาณสนับสนุนจากรัฐบาลเป็นค่าใช้จ่ายด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม การศึกษาและการดูแลสุขภาพ

## 2.2 นักกีฬาเยาวชน

เนื่องจากวัฒนธรรมด้านการเล่นกีฬาที่เปลี่ยนไปจากอดีต ทำให้ในปัจจุบัน บุคคลในสังคมให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาอย่างจริงจังมากขึ้น หนึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ การให้เยาวชนฝึกเล่นกีฬาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเน้นการฝึกฝนที่เปรียบเสมือนการอุทิศตนให้กับการเล่นกีฬาเพื่อเป็นการหนทางในการพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาชั้นเลิศ (Jayanthi et al., 2012) จากการทบทวน

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง Fraser-Thomas และคณะ (2008) พบว่ามีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถของนักกีฬาเยาวชน ดังนี้

2.2.1 ปัจจัยด้านกายภาพ

ระดับความสามารถของนักกีฬามักเกี่ยวข้องกับระดับความแข็งแรงของร่างกาย ระบบหายใจ และการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่า นักกีฬาเยาวชนที่มีระดับความสามารถสูงจะไม่มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติดและมีแนวโน้มที่น้อยในการพบโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคซึมเศร้า โรคเบาหวานและโรคมะเร็ง

สิ่งที่รบกวนระดับความสามารถและการพัฒนาของนักกีฬาเยาวชน คือ อาการบาดเจ็บ ลักษณะนิสัยชอบเสี่ยง และปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความผิดปกติด้านการกิน และธรรมชาติของชนิดกีฬา ทั้งยังพบว่าสภาพแวดล้อม สภาพจิตใจ ค่านิยมทางสังคม ความกดดันจากครูผู้ฝึกซ้อมและคุณลักษณะบุคลิกภาพ มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติด้านการกินในนักกีฬาเยาวชนได้

2.2.2 ปัจจัยด้านอารมณ์และจิตใจ

จากงานวิจัยพบว่า กีฬา ดนตรีและศิลปะช่วยสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจต่อนักกีฬาเยาวชน ทั้งยังพบว่าการให้เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเสริมที่ช่วยเพิ่มสุขภาวะและความพึงพอใจในชีวิต และการให้เยาวชนมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาช่วยเพิ่มความสุขและสุขภาวะความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตประจำวันได้

แต่การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันอาจส่งผลทางลบ เช่น ปัจจัยด้านความกดดันที่ระดับสูงเพื่อการเอาชนะ การรับรู้ว่าบุคคลมีความสามารถที่ต่ำ และความรู้สึกว่าบุคคลไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีมอาจส่งผลให้เยาวชนมีความมั่นใจในตนเองในระดับต่ำและมีความนับถือตนเองในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าการเล่นกีฬาแบบทีมในระดับความสามารถสูง ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ (Burnout) ซึ่งส่งผลลบต่ออารมณ์ ร่างกายและจิตใจ ทำให้อยากเลิกเล่นกีฬา มากกว่าการเล่นกีฬาแบบเดี่ยว สอดคล้องกับที่ Kaiseler, Poolton, Backhouse และStanger (2017) กล่าวว่านักกีฬาที่เป็นนักเรียน มีแนวโน้มที่จะมีความคิดวนเวียน (rumination) เพราะมีเป้าหมายที่ต้องจัดการด้วยกัน 2 อย่างคือ การเรียนและการแข่งกีฬา ซึ่งการมีความคิดวนเวียนมีผลทางด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์ด้านลบและความเครียด และด้านความคิด เช่น การใช้ทรัพยากรทางด้านความคิดไปกับการคิดวนเวียนและความคิดวนเวียนยังเป็นตัวทำนายเชิงบวกของความเครียดในหลากหลายบริบทอีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าคุณลักษณะทางด้านจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางด้านการกีฬาที่สำคัญ ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีประสิทธิผลในการจัดการความคิดวนเวียน การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และความกังวลต่อความผิดพลาดในนักกีฬาหญิง (Mosewich et al., 2013) ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำนายการลดลงของภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชน (Madigan & Nicholls, 2017) และความมั่นหมาย มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับการคิดวนเวียน (White et al., 2017)

2.2.3 ปัจจัยด้านการพัฒนาด้านสังคม

การให้เยาวชนมีประสบการณ์และมีส่วนร่วมในการกีฬา ช่วยส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม เช่น การร่วมมือ การแสดงสิทธิของบุคคล มีความรับผิดชอบ มีความเอาใจใส่ผู้อื่น และเกิดการควบคุมตนเอง สร้างระเบียบวินัย ที่จะเป็นลักษณะนิสัยที่คงทนที่สามารถส่งผ่านไปยังส่วนอื่นของชีวิต เช่น การเรียนและการใช้ชีวิตในชุมชน ทั้งยังช่วยส่งเสริมด้านทักษะความเป็นผู้นำ ความเป็นพลเมือง บทบาททางสังคม ความสำเร็จทางสังคม และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง การมีประสบการณ์และการมีส่วนร่วมกับกีฬาในเยาวชน ยังมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับความสำเร็จด้านอาชีพในวัยผู้ใหญ่ และมีความสัมพันธ์ด้านลบกับการออกจากการเรียนและพฤติกรรมการทำผิดกฎหมาย

แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมความรุนแรงและความก้าวร้าวเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาเยาวชนกอปรกับการแข่งขันที่เพิ่มขึ้นในกีฬาเยาวชนและชนิดกีฬาที่ส่งผลต่อธรรมชาติของร่างกาย ทำให้การเล่นกีฬาในเยาวชนมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางสังคมด้านลบ ทั้งนี้ยังพบว่าน้ำใจนักกีฬาที่ลดลงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกับการกีฬาเยาวชน ในขณะที่เหตุผลเชิงจริยธรรมในบริบทการกีฬาพบว่ายิ่งนักกีฬามีอายุที่มากขึ้น เหตุผลเชิงจริยธรรมยิ่งลดลง

2.2.4 การพัฒนาทางด้านความฉลาด

การให้เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและการเล่นกีฬาในมัธยมปลาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถทางด้านการเรียน และเกรดการเรียน การเข้าร่วมการเรียน เวลาที่ใช้ในการทำการบ้านและแรงบันดาลใจทางการเรียน ทั้งในช่วงระหว่างเรียนและหลังเรียนมัธยมและยังส่งผลต่อการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมทางร่างกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความคิดในเยาวชน (Trudeau & Shephard, 2008)

2.2.5 การออกแบบโปรแกรมกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬา

ในการพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในระดับชั้นเลิศ (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993 อ้างถึงใน Jayanthi et al., 2012) กล่าวว่าอาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนประมาณ 10,000 ชั่วโมงหรือเป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปี เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาจนเป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งตรงกับแผนการพัฒนานักกีฬาที่มุ่งเน้นให้นักกีฬาเยาวชนไปสู่ระดับแนวหน้าหรือระดับสากล ที่ให้นักกีฬามีระยะเวลาการฝึกซ้อมที่ไม่น้อยกว่า 10 ปี ตั้งแต่วัยเด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับนักกีฬา โดยการผ่านอุปสรรคต่างๆเพื่อไปสู่การแข่งขันระดับนานาชาติ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) จากบทความดังกล่าวจึงทำให้โปรแกรมการพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้านในวัยเด็กเป็นโปรแกรมที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ซึ่งโปรแกรมการพัฒนาทักษะกีฬาแบบเฉพาะด้านที่มีเข้มข้นในช่วงวัยเด็ก ส่งผลด้านบวก เช่น เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะทางด้านกีฬา แต่อย่างไรก็ตามพบว่าชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อสัปดาห์ที่มากขึ้น ส่งผลต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและต้องแลกมาด้วยผลลัพธ์ด้านลบต่อร่างกาย จิตใจและสังคม เช่น อาการบาดเจ็บ ความสนุกจากการเล่นกีฬาที่ลดลง ภาวะหมดไฟ อาการซึมเศร้า ความเชื่อมั่นตนเองที่ลดลง ความอ่อนไหวต่อความเครียดที่มากขึ้น การกลัวการแข่งขัน ความรู้สึกว่าบุคคลล้มเหลว การขาดโอกาสทางสังคม และการแบ่งการเล่นกีฬาแบบเฉพาะด้านยังมีความสัมพันธ์กับการถอนตัวในช่วงต้นจากการเล่นกีฬาและการเลิกเล่นกีฬา (Brenner, 2007; DiFiori et al., 2014; Fraser-Thomas et al., 2008; Jayanthi et al., 2012; Merkel, 2013; Post et al., 2017)

จากงานวิจัยพบว่าโปรแกรมที่ช่วยสร้างนักกีฬาชั้นเลิศในกีฬาแค่ละชนิด สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ปีแห่งการทดลอง คือการให้เด็กอายุ 6-12 ปีได้มีส่วนร่วมในการฝึกซ้อมและได้เล่นกีฬาหลากหลายประเภท

ระยะที่ 2 ปีแห่งการพัฒนาความเชี่ยวชาญ คือการให้เยาวชนอายุ 13-15 ปี ได้มีการลดจำนวนกิจกรรมลงมา เน้นการเล่นกีฬาเฉพาะด้าน

ระยะที่ 3 ปีแห่งการลงทุน คือการให้เยาวชนอายุ 16 ปีขึ้นไป เลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมเพียงอย่างเดียว สามารถสรุปได้ว่าโครงสร้างโปรแกรมกีฬาจะมุ่งเน้นให้เกิดการเล่นกีฬาอย่างตั้งใจในช่วงแห่งการทดลอง แล้วจึงค่อยพัฒนาความสนใจให้เกิดการฝึกซ้อมอย่างตั้งใจในช่วงแห่งการลงทุน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.2.6 อิทธิพลจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง และครูผู้ฝึกซ้อม

บทบาทของผู้ใหญ่ทั้งจากผู้ปกครอง ครูผู้ฝึกซ้อม และเพื่อนเป็นปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ทั้งผลลัพธ์ด้านบวกและลบในการกีฬา เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ เยาวชนควรได้รับประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์แบบมีประโยชน์ซึ่งกันและกัน (Reciprocal relationships) กับบุคคลรอบข้าง (Sage & Kavussanu, 2008)

อิทธิพลจากพฤติกรรมและรูปแบบของการเลี้ยงดูของผู้ปกครองสามารถส่งผลทั้งบวกและลบต่อประสบการณ์การเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน โดยพบว่าอิทธิพลจากผู้ปกครองด้านบวก เช่น การที่ผู้ปกครองคอยสนับสนุน ให้กำลังใจ และช่วยส่งเสริมให้บุคคลกล้าท้าทายและให้โอกาส มีความกดดันที่น้อยต่อบุคคล จะช่วยให้บุคคลมีความสนุกสนานในประสบการณ์การเล่นกีฬา มีความสุข ทำให้มีแรงกระตุ้นภายในและมีเป้าหมายระยะยาว ตรงกันข้ามกับผู้ปกครองที่วิพากษ์วิจารณ์ มีความคาดหวังที่สูง และเข้ามามีส่วนร่วมให้เด็กและเยาวชนเลือกเล่นกีฬาเฉพาะด้านเร็วเกินวัย ปัจจัยดังกล่าวจะทำให้เกิดผลลัพธ์ด้านลบ เช่น การเลิกเล่นกีฬา สร้างความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2015)

ครูผู้ฝึกซ้อมมีผลกระทบทั้งด้านบวกและลบต่อนักกีฬาเยาวชน กล่าวคือ ครูผู้ฝึกซ้อมที่ได้รับการฝึกในการให้แรงเสริม พฤติกรรมการสอนเทคนิคและมีการลดการให้แรงเสริมทางลบ การลงโทษและการควบคุมพฤติกรรมจะมีแนวโน้มในการสร้างบรรยากาศที่ทำให้นักกีฬารู้สึกสนุก ช่วยสร้างบรรยากาศความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมากว่าครูผู้ฝึกซ้อมที่ไม่ได้รับการฝึก ทั้งนี้ยังพบว่านักกีฬาเยาวชนชอบครูผู้ฝึกซ้อมที่มีลักษณะการฝึกซ้อมแบบประชาธิปไตยโดยให้เด็กมีส่วนร่วมอีกด้วย ตรงข้ามกับครูผู้ฝึกซ้อมที่เน้นชัยชนะและการควบคุม มีลักษณะเผด็จการ ให้การส่งเสริมและสนับสนุนที่น้อย ที่จะส่งผลลบต่อประสบการณ์การเล่นกีฬาของเยาวชน การพัฒนาด้านจิตใจ และความสนใจด้านสังคม ทำให้เกิดการเลิกเล่นและภาวะหมดไฟขึ้น (Chan, Lonsdale & Fung, 2012; Fraser-Thomas et al., 2008)

จากการกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าประสิทธิภาพ ความสามารถทางด้านการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ที่หลากหลาย ปัจจัยทางด้านจิตใจก็เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถทางด้านการกีฬา จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีหลายสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดและความกดดันในนักกีฬาเยาวชน เช่น ปัจจัยด้านกายภาพ คือ อาการบาดเจ็บ ด้านอารมณ์และจิตใจ คือ อารมณ์ลบจากความคาดหวังที่สูงจากเป้าหมายการกีฬา ด้านการพัฒนาด้าน

สังคม คือ ความก้าวร้าวและความรุนแรงที่เกิดจากธรรมชาติของกีฬา ด้านโปรแกรมกีฬาที่หนักเกินไป จนส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจ ด้านอิทธิพลของบุคคลรอบข้าง ทั้งจากผู้ปกครอง ครูผู้ฝึกซ้อม เพื่อนร่วมทีมที่อาจคาดหวังหรือกดดันนักกีฬาเยาวชนมากเกินไป ปัจจัยเหล่านี้ทำให้นักกีฬาเยาวชนควรได้รับการฝึกฝนทักษะการจัดการจิตใจ เพื่อรับมือกับอุปสรรคที่เกิดจากการเป็นนักกีฬา ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา จึงมีความสนใจในการพัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพทางด้านการกีฬาแก่นักกีฬาเยาวชน โดยมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มและการส่งเสริม ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ที่จะเป็นกระบวนการทางจิตใจที่สำคัญที่เอื้อให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**2.3 ความเมตตากรุณาต่อตนเอง**

Neff และGermer (2013) ให้คำนิยามความเมตตากรุณาต่อตนเองคือ การที่บุคคลได้กลับมาสัมผัสกับความทุกข์ เป็นความต้องการที่จะบรรเทาทุกข์ของบุคคล เพื่อดูแลตนเองโดยความเข้าใจและอาทร โดยการกล่าวอย่างเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับประสบการณ์ความทุกข์ เช่น การรับรู้ว่าบุคคลล้มเหลว ไม่ดีพอ หรือต่อสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

ความเมตตากรุณาต่อตนเองยังมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในและเป็นความคิดริเริ่มในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคล เพราะบุคคลที่มีความเมตตากรุณาตนเองจะไม่ตำหนิตนเองเมื่อทำผิดพลาด ทั้งยังกลัวความผิดพลาดน้อยกว่า และมีการเปิดรับความท้าทายมากกว่า (Breines & Chen, 2012) จากโครงสร้างตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบองค์ประกอบระดับย่อยทั้งหมด 6 อัน ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) การตัดสินตนเอง (Self-judgement) ความเป็นธรรมดาสามัญของมนุษย์ (Common humanity) การแยกตัวออกจากผู้อื่น (Isolation) การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) และการขยายใหญ่เกินจริง (over-identification) (Neff et al., 2019) แต่เนื่องจาก Neff (2016) ได้กล่าวว่าแม้ความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีองค์ประกอบที่แยกจากกัน แต่ผลกระทบของแต่ละตัวแปรจะส่งผลต่อกัน ทำให้องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองทำงานร่วมกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

2.3.1 การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) คือ การพูดปลอบประโลมตนเองอย่างอ่อนโยน ด้วยความเข้าใจตนเอง เป็นการดูแลตนเองเมื่อรู้สึกทุกข์ ล้มเหลวหรือไม่ดีพอ แทนการหลีกหนีจากประสบการณ์ความเจ็บปวดและจากการลงโทษ ตัดสินหรือตำหนิตนเอง โดยการยอมรับกับความจริงด้วยความเห็นใจด้วยความเมตตาต่อตนเองจะทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น

ในขณะที่การปฏิเสธความจริงหรือการหลีกเลี่ยงความทุกข์จะก่อให้เกิดความเครียด ความหงุดหงิด และการวิพากวิจารณ์ตนเอง

2.3.2 ความเป็นธรรมดาสามัญของมนุษย์ (Common humanity) คือ การรับรู้ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลว ผิดพลาดและล้วนต้องเผชิญกับความท้าทายในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะช่วยลดความโดดเดี่ยวทางจิตใจ หรือการแยกตัวออกจากผู้อื่น ซึ่งเป็นมุมมองที่เกิดขึ้นจากการคิดว่า ตนเองต้องเผชิญกับความทุกข์หรือความล้มเหลวเพียงลำพัง ดังนั้นเมื่อรับรู้ความจริงว่าบุคคลอื่นล้วนรู้สึกทุกข์เหมือนกันทุกคน จะทำให้ตระหนักรู้ได้ว่าความทุกข์หรือความไม่สมบูรณ์แบบที่เผชิญนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์

2.3.3 การมีสติตระหนักรู้ (Mindfulness) คือ การมุ่งความสนใจเพื่ออยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่ทำการตัดสิน โดยการสังเกตความคิดและความรู้สึกอย่างที่เป็น โดยไม่พยายามปฏิเสธหรือขยายใหญ่เกินจริง การฝึกสติจะช่วยให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์ความทุกข์ของตนในมุมมองที่กว้างขึ้น เป็นการสังเกตความคิดและอารมณ์ด้านลบด้วยความตั้งใจที่เปิดรับและชัดเจน โดยการฝึกสติจะช่วยลดการขยายความคิดและอารมณ์จนใหญ่เกินจริงที่จะทำให้บุคคลหลุดหรือจมอยู่ปฏิกิริยาด้านลบ

จากการทบทวนวรรณกรรม Baltzell และSummers (2017) กล่าวถึง ความเมตตากรุณาต่อตนเองในด้านกีฬา ว่าคือความต้องการที่จะปลดปล่อยตนเองจากความทุกข์ ที่ปกตินักกีฬามักจะถูกสอนให้ลืมหรือเปลี่ยนความคิดที่ไม่ต้องการ

Hayes (2004) ได้กล่าวว่าการเก็บกดความคิดหรือความรู้สึกอาจทำให้ผลแย่ลงกว่าเดิม ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงมีส่วนช่วยให้ความสามารถด้านกีฬาดีขึ้น โดยเฉพาะการลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองหรือความวิตกกังวลด้านความสามารถกีฬา

จากงานวิจัยของ Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook และStrachan (2019) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเอื้อให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจในนักกีฬาที่เผชิญกับประสบการณ์ความล้มเหลวทางกีฬา และยังช่วยเพิ่มความสามารถการกีฬา ในนักกีฬาชนิดกีฬาหลากหลายประเภท ทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 91 คน ในประเทศแคนาดา

จากงานวิจัยของ Reis และคณะ (2015) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองเอื้อให้เกิดการจัดการต่อความยากลำบากทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องการเล่นกีฬา ในนักกีฬาเพศหญิง ที่มี

อายุระหว่าง 14 ถึง 25 ปี จากชนิดกีฬาหลากหลายประเภท เช่น กรีฑา บาสเกตบอล ฟุตบอล ในประเทศสหรัฐอเมริกา

จากงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Sutherland และคณะ (2014) จากการสัมภาษณ์นักกีฬาเพศหญิง 6 คนจากหลากหลายกีฬา ในประเทศแคนาดา พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีประโยชน์ต่อการเป็นนักกีฬา ถ้าได้ฝึกใช้อย่างเหมาะสม โดยใช้เพื่อเผชิญกับความยากลำบากหรือความท้าทายในชีวิต เพื่อเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและเพื่อปลดปล่อยตนเองจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ใช่การใช้เพื่อปรนเปรอตนเองหรือเพื่อหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ดังนั้นการเมตตากรุณาต่อตนเองจึงควรใช้อย่างสมดุลเพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง

จากงานวิจัยเชิงคุณภาพในนักกีฬาเพศหญิงระดับสูงจำนวน 7 คน ที่มีอายุ 22 ถึง 34 ปี ในประเทศแคนาดา (Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner & Crocker, 2019) พบว่า ความเมตตากรุณาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ กล่าวคือถ้าปราศจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง บุคคลจะไม่สามารถเผชิญกับความยากลำบากหรือการเปลี่ยนไปสู่การมีภาพความคิดด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ

**2.4 ความเข้มแข็งทางจิตใจ**

ในการศึกษาจิตวิทยาด้านการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจมาเป็นระยะเวลานานทั้งจากบรรดาครูผู้ฝึกซ้อม นักกีฬา และสื่อมวลชนด้านการกีฬาในส่วนของการฝึกซ้อม เนื่องด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นส่วนประกอบที่สำคัญทางจิตใจที่ช่วยในการบรรลุสู่ความสำเร็จ (Gucciardi et al., 2009) แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจก็ยังเป็นหัวข้อที่ได้รับการถกเถียงถึงคำนิยาม การวัดค่า และโครงสร้างที่แน่ชัด เนื่องจากในส่วนของทฤษฎีและงานวิจัยของความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นอ้างอิงมาจากหลักฐานอย่างละเล็กละน้อยที่กระจัดกระจาย มากกว่าการมุ่งระบุคำนิยาม (Gucciardi, 2009; Jones, 2002) แต่อย่างไรก็ตามสามารถกล่าวได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบไปด้วยคุณลักษณะทางจิตใจด้านบวก เช่น ความยืดหยุ่นและทนทาน ไม่อ่อนไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์ และการมีทักษะทางจิตใจ เช่น การควบคุมอารมณ์และการจินตนาการ (Gucciardi, 2009) ที่จะเอื้อให้นักกีฬามีความอดทน พยายามต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ (Connaughton, Hanton & Jones, 2010)

Baltzell และSummers (2017) กล่าวว่าในเริ่มแรกความเข้มแข็งทางจิตใจมีแนวคิดมาจาก 2 องค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญต่อความสามารถคือ การฟื้นพลัง (Resilience) และความมั่นใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

(Confidence) โดยความยืดหยุ่นและทนทานจะเป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลฟื้นฟูจากความยากลำบากได้ และการมีความมั่นใจในตนเองหรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการมีความมั่นใจในตนเองในงานเฉพาะด้าน (task-specific self-confidence) ซึ่งมีหลักฐานสนับสนุนว่าการรับรู้ความสามารถเป็นตัวทำนายที่แข็งแกร่งต่อการประสบความสำเร็จ

จากทฤษฎีความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) ของ Kobasa (1979) ที่ใช้ความเข้มแข็งอดทนในการอธิบายบุคคลที่สามารถต้านทานความเครียดได้ดี โดยความเข้มแข็งอดทนจะเปรียบเสมือนกันชนของความเครียด ทั้งยังช่วยส่งเสริมความสามารถได้ เมื่อนำมาหาค่าความสัมพันธ์จึงพบว่าความเข้มแข็งอดทนเป็นตัวแปรแทรกซ้อนของความเข้มแข็งทางจิตใจ Sheard (2012); Clough, Earle และSewell (2002) จึงนำความเข้มแข็งอดทนมาเป็นส่วนหนึ่งในการอธิบายความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยในเบื้องต้น (Sheard, 2012) กล่าวว่าความเข้มแข็งอดทนประกอบไปด้วย 3 C ดังต่อไปนี้

1. พันธสัญญา (Commitment) เป็นคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกอย่างลึกซึ้งในการมีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆในชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น ด้านครอบครัว เพื่อน งาน งานอดิเรก บุคคลที่มีพันธสัญญาสูงจะมีส่วนร่วมมากกว่าการถอนตัว ทำให้บุคคลมองประสบการณ์และสถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่เป็นสิ่งที่น่าสนใจในการดำเนินชีวิตแม้ว่าจะพบเจอกับสิ่งที่ทำให้เครียด

2. การควบคุม (Control) เป็นคุณสมบัติที่สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการของบุคคลที่ต้องการมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตแม้ว่าจะพบกับความยากลำบากและความเครียด โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนจะควบคุมเหตุการณ์จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล จากสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำและตอบสนองต่อเหตุการณ์

3. ความท้าทาย (Challenge) คือ มุมมองว่าชีวิตนั้นไม่สามารถทำนายได้ จึงทำให้บุคคลมองว่าชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมุมมองนี้จะช่วยกระตุ้นทำให้เกิดการพัฒนาตนเองขึ้น สถานการณ์ที่เครียดที่ช่วยส่งเสริมด้านศักยภาพจึงถูกมองว่าตื่นเต้นและเป็นสิ่งที่กระตุ้นจิตใจมากกว่าการมองว่าเป็นเรื่องร้าย ด้วยการมีมุมมองที่ตอบรับต่อความท้าทายจึงทำให้บุคคลรู้สึกดีต่อความผันผวนในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีความท้าทายสูงจะมีความเชื่อว่าสิ่งทีจะพัฒนาหรือปรับปรุงชีวิตบุคคลได้ดีคือการเติบโตผ่านการเรียนรู้ มากกว่าความสบายและความปลอดภัย

ในภายหลัง Clough และคณะ (2002) ได้เพิ่มส่วนประกอบที่ช่วยสนับสนุนองค์ประกอบ 3C ของความเข้มแข็งอดทน เป็นคุณลักษณะ C ที่ 4 คือ ความมั่นใจ (Confidence) ที่ช่วยทำให้โครงสร้างของความเข้มแข็งอดทนมีมุมมองความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการกีฬามากขึ้น ซึ่งสอดคล้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กับ (Jones, 2002) ที่รายงานว่าการที่บุคคลมีความมั่นใจในตนเองและความเชื่อในตนเองในระดับสูงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญต่อบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

Jones (2002) กล่าวว่ามุมมองการรับรู้ของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การที่บุคคลสามารถรับมือได้ดีกว่าคู่แข่งทั้งในด้านการแข่งขัน การฝึกซ้อมและด้านการใช้ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา Jones, Hanton และConnaughton (2007) กล่าวว่า จากการเก็บข้อมูลจากนักกีฬาระดับสุดยอดชั้นเลิศ เช่น นักกีฬาได้รับรางวัลจากการแข่งขันโอลิมปิกและได้รับรางวัลชนะเลิศระดับโลก และจากการสัมภาษณ์จากครูผู้ฝึกซ้อม และนักจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาระดับสุดยอดชั้นเลิศ พบว่ามี 13 องค์ประกอบย่อยที่มีความสำคัญสำหรับการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมี 30 คุณลักษณะภายใต้องค์ประกอบย่อย ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 4 มิติที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. มิติด้านทัศนคติและภาพการคิด (mindset) แบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ ความเชื่อและการมุ่งเน้นที่ช่วยให้นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจยังคงอยู่ในทิศทางในการบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของบุคคลได้ โดยไม่คำนึงถึงข้อจำกัดและสถานการณ์

2. มิติด้านการฝึกฝน การที่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสามารถในการรักษาแรงจูงใจในระดับสูงนั้น เกิดจากการต้องจัดการกับช่วงระยะเวลานานในการเผชิญกับความอดทนระเบียบวินัย และการทำงานที่มีมาตรฐานระดับสูง โดยการใช้ทุกแง่มุมของสภาพแวดล้อมการฝึกฝนและสถานการณ์ที่ท้าทายเพื่อให้เกิดประโยชน์

3. มิติด้านการแข่งขัน คือ การที่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแสดงความสามารถภายใต้ความกดดันอย่างยิ่งในการแข่งขันระดับสูง ได้ตามอุดมคติ

4. มิติสุดท้ายคือด้านหลังการแข่งขัน ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบย่อยที่อธิบายถึงการใช้เหตุผลในการอธิบายความล้มเหลวและความสำเร็จหลังการแข่งขัน

Gucciardi และคณะเป็นกลุ่มนักจิตวิทยาที่สนใจด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ และเป็นหนึ่งในบุคคลที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจยังเป็นคุณลักษณะที่ขาดหลักฐานในการทำความเข้าใจถึงคำนิยาม จึงทำการศึกษาและเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาคำนิยามด้านความเข้มแข็งทางจิตใจจนถึงปัจจุบัน (Gucciardi, 2009, 2017; Gucciardi et al., 2009; Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby, 2015) ได้อธิบายถึงกระบวนการของประสบการณ์ความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมาย โดยทำการศึกษาวิธีการที่นักกีฬาจัดการกับความยากลำบาก โดยศึกษาผ่านวิธีการที่ใช้ วิธี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประเมินและวิธีการตอบสนองต่อความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ผ่านการสะท้อนตนเองและการให้ข้อเสนอแนะแก่ตนเอง

จากนั้น Gucciardi และคณะ (2009) จึงนิยามความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดทางการกีฬาที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นธรรมชาติประกอบไปด้วยด้านค่านิยม คุณลักษณะ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเฉพาะด้าน ที่ส่งผลต่อวิธีการที่บุคคลเลือกใช้ ตอบสนองและประเมินในด้านบวกและลบต่อการตีความด้านความกดดัน ความท้าทายและความยากลำบากที่ทำให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายได้อย่างมั่นคง

จากการขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ในการสนับสนุนกรอบแนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ Gucciardi และคณะ (2015) ได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจแล้วจึงทำการสังเคราะห์ข้อมูล จึงได้คำนิยามของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะสร้างความสามารถในระดับสูงทั้งด้านนามธรรม เช่น การปฏิบัติตนตามค่านิยมและความพยายามส่วนบุคคล และด้านรูปธรรม เช่น การทำยอดขายตามเป้า การทำเวลาในการแข่งขัน หรือการตั้งเป้าเกรดเฉลี่ย ในขณะที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความท้าทายและความยากลำบากในชีวิตประจำวัน จากนั้นจึงสรุป 7 คุณลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นมิติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถระบุได้ว่าเป็นสภาวะมากกว่าเป็นคุณลักษณะ โดยสรุปจากมุมมองทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ความสามารถทั่วไป (generalized self-efficacy) คือ การที่บุคคลเชื่อในความสามารถของบุคคลในการบรรลุถึงความสำเร็จ

2. ความร่าเริง (buoyancy) คือ ความสามารถที่จะเลือกใช้ทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพในการตอบสนองต่อความยากลำบาก

3. ภาพความคิดของการประสบความสำเร็จ (success mindset) คือ ความต้องการและแรงจูงใจในการบรรลุถึงความสำเร็จ

4. รูปแบบการมองโลกด้านดี (optimistic style) คือ การคาดหวังและการประเมินต่อเหตุการณ์และผลลัพธ์ต่างๆในด้านบวก

5. ความรู้ในบริบท (context knowledge) คือ องค์ความรู้ในบริบทความสามารถและความเข้าใจในการที่บุคคลจะไปถึงเป้าหมายของตนได้ในบริบทนั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. การควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) คือ ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามารถที่ดีที่สุด

7. การควบคุมความสนใจ (attention regulation) คือ ความสามารถในการมุ่งเน้นความสนใจไปที่ตัวแปรที่เกี่ยวข้องและเป็นการเลือกคัดตัวแปรที่ไม่เกี่ยวข้องหรือก่อกวนออก

ในปี 2017 Gucciardi ได้ปรับปรุงคำนิยามของความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นทรัพยากรทางจิตใจซึ่งเป็นสภาวะ เป็นทักษะ ความรู้หรือคุณลักษณะที่เป็นมุมมองตามธรรมชาติที่บุคคลสร้างขึ้นและเป็นตัวแปรที่มีมโนทัศน์มิติเดียว ที่ประกอบไปด้วยการมีวัตถุประสงค์ (purposeful) คือการกำหนดทิศทางและพลังงานต่อเป้าหมายของบุคคล ความยืดหยุ่น (flexibility) คือการมียืดหยุ่นต่อเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน และการมีประสิทธิภาพ (efficient) คือการเพิ่มความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกและจุดมุ่งหมายที่ตนเองอ้างอิง โดยองค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะช่วยในแสดงความสามารถและการคงพฤติกรรมต่อเป้าหมาย ในขณะที่บุคคลประสบกับสถานการณ์ที่กดดันและท้าทาย ซึ่งจากการที่กล่าวทั้งหมดจึงสามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจยังเป็นตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาเพิ่มเติมได้สำหรับการศึกษาในอนาคต

จากงานวิจัยของ Kaiseler, Polman และNicholls (2009) ที่ศึกษาในนักกีฬาจำนวน 482 คน ที่มีอายุระหว่าง 16 ถึง 45 ปี พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำนายการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงมีความสัมพันธ์กับการมุ่งแก้ปัญหา มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากงานวิจัยของ Nicholls, Polman, Levy และBackhouse (2008) ที่ศึกษาในนักกีฬาจำนวน 677 คน ที่มีอายุ 15 ถึง 58 ปี พบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงสัมพันธ์กับการมีวิธีการและมุมมองบวกต่อการแก้ปัญหามากขึ้น เช่น การคิดวิเคราะห์ ควบคุมความคิด จินตนาการแก้ปัญหา และมีวิธีการในการหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยลง เช่น การลาออก หรือหลีกเลี่ยงทางจิตใจ

Kuan และRoy (2007) พบว่า จากการศึกษาในนักกีฬาวูซูมาเลเซียจำนวน 40 คน ความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับอิทธิพลจากการตั้งเป้าหมายในการกีฬา และความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูงยังมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการกีฬา เช่น การได้เหรียญรางวัล

**2.5 ความมั่นหมาย**

Angela Duckworth เป็นนักจิตวิทยาที่ริเริ่มศึกษาความมั่นหมายอย่างจริงจัง โดย Duckworth และคณะ (2007) กล่าวว่า ความมั่นหมายเป็นระดับคุณลักษณะที่ประกอบไปด้วยความ

รักในสิ่งที่ทำ (Passion) และความอดทนพยายาม (Perseverance) เพื่อบรรลุตามเป้าหมายระยะยาว Duckworth และGross (2014) กล่าวว่าความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) คือ การที่บุคคลได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องอัตลักษณ์ภายในของบุคคลอย่างกลมกลืน ทำให้มีเป้าหมายระยะยาวหรือการมีวิสัยทัศน์ เกิดการฝึกฝนเตรียมตัวสำหรับอนาคต เพื่อให้สามารถทำงานไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจนได้ และเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะไม่ละทิ้งงานที่ยากลำบาก มุ่งค้นหาสิ่งใหม่เพื่อให้บุคคลรู้สึกมีชีวิตชีวา ในด้านความอดทนพยายาม (Perseverance) ประกอบไปด้วยระดับความเข้มข้นของความตั้งใจ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ หรือความทรหด อดทน เพื่อทำตามเป้าหมายที่ตนรัก

Duckworth กล่าวว่า ความอดทนพยายามต่อความยากลำบากจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมี 2 ปัจจัยต่อไปนี้ (Caluori, 2014) คือ ภาพความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) คือทัศนคติที่เชื่อว่าความสามารถของบุคคลไม่ตายตัว สามารถพัฒนาได้ ไม่มุ่งเน้นที่ความสามารถโดยธรรมชาติ เป็นความเชื่อว่าถ้าบุคคลสามารถที่จะฉลาดขึ้นหรือดีขึ้นในสิ่งที่ทำได้ถ้าทำงานหนัก โดย Dweck (2010) กล่าวว่าปัจจัยที่สามารถเอื้อให้เกิดภาพความคิดแบบเติบโตได้ คือ การเน้นที่ความท้าทาย ไม่ใช่ความสำเร็จ เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดฝึกการพยายามทำสิ่งต่างๆขึ้น ให้ทำให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ทำไปมีความคืบหน้า เพื่อให้บุคคลเรียนรู้ว่าเมื่อพยายามแล้ว บุคคลจะเรื่องรู้และพัฒนาอยู่เสมอ การให้เกรดกับการเติบโตโดยการให้ความสำคัญกับคุณค่าที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ เช่น การแสวงหาความท้าทาย การพยายามทำสิ่งต่างๆ การมีความยืดหยุ่นและทนทาน การให้ความสำคัญกับความสำเร็จในระยะยาว เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ และการมีความยืดหยุ่นและทนทานต่ออุปสรรคที่เข้ามาและการพูดกับตนเองเชิงบวก (Optimistic self-talk) คือ การพูดกับตนเองว่า ฉันสามารถทำได้เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบาก

บุคคลที่มีความมั่นหมายจะทำงานอย่างขะมักเขม้นต่อความท้าทายที่เข้ามา และยังคงรักษาความพยายามและความสนใจต่อเป้าหมายได้เป็นเวลานาน และแม้ว่าบุคคลจะเผชิญกับความล้มเหลว ความยากลำบาก หรือต่อช่วงระยะเวลาที่พบกับความก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่พบเลย สิ่งที่ทำให้บุคคลที่มีความมั่นหมายประสบความสำเร็จคือความทรหดอดทนหรือการยืนหยัดอยู่ได้นาน ความมั่นหมายยังสามารถทำนายถึงการบรรลุถึงความสำเร็จในขอบเขตที่ท้าทายที่ปัจจัยด้านความสามารถพิเศษ เช่น ความฉลาดทั่วไป หรือความถนัดทางร่างกายไม่สามารถทำนายได้ เช่น การคัดเลือกนักเรียนนายร้อย การแข่งขัน spelling bee ในระดับนานาชาติ การเรียนจบจากโรงเรียน การรักษาสถานะทางการงาน และการคงสถานะภาพแต่งงานไว้ (Duckworth & Eskreis-Winkler, 2015; Eskreis-Winkler, Duckworth, Shulman & Beal, 2014) ซึ่ง Duckworth และคณะ

(2007) กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่าความมั่นหมายมีความคล้ายเคียงกับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง (Conscientiousness) (r=.77, P<.001) และมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (Self-control) (r=.63, P<.001) แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือความมั่นหมายจะมุ่งเน้นที่ความทรหดอดทนในระยะยาวมากกว่าความเข้มข้นในระยะสั้น

ในงานวิจัยด้านกีฬา ความมั่นหมายสามารถใช้เพื่อแยกความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและความเชี่ยวชาญด้านการรับรู้ทางความคิดได้ โดย Larkin และคณะ (2016) พบว่านักกีฬาที่มีความมั่นหมายมากกว่า จะใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬา เช่น การแข่งขัน การฝึกซ้อม การเล่น และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องทางอ้อม เช่น การเล่นเกมหรือการชมการแข่งขัน มากกว่านักกีฬาที่มีความมั่นหมายน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ และในด้านการทดสอบความเชี่ยวชาญด้านการรับรู้ทางความคิด นักกีฬาที่มีความมั่นหมายมากกว่าจะมีความสามารถด้านการตัดสินใจและการประเมินสถานการณ์ด้านการกีฬามากกว่านักกีฬาที่มีความมั่นหมายน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่าความมั่นหมายมีความสัมพันธ์กับเวลาในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและความสามารถด้านการรับรู้ทางความคิด

2.5.1 การส่งเสริมความมั่นหมาย

ความมั่นหมายสามารถสร้างได้จากปัจจัยภายในและภายนอก สามารถสรุปได้เป็น 5 ข้อ (Duckworth, 2016) ดังต่อไปนี้

2.5.1.1 ความสนใจ คือสิ่งที่จะเอื้อให้เกิดความมั่นหมายเกิดจากที่บุคคลได้ทำสิ่งที่ตนรักและสนใจอย่างลึกซึ้ง เพราะเมื่อบุคคลทำตามเป้าหมายที่ไม่ชอบหรือไม่สนใจ บุคคลจะยึดติดกับเป้าหมายของตนได้ยากขึ้น โดยการที่บุคคลจะค้นพบสิ่งที่รักที่จะทำนั้น บุคคลจะอดทนพยายามค้นหาและทดลองทำหลายๆสิ่ง จนกว่าจะเจอสิ่งที่ทำให้รู้สึกรักและหลงใหลที่จะทำ และเมื่อบุคคลค้นพบสิ่งที่ทำให้รักแล้ว บุคคลจะแสวงหาคนรอบข้างที่มีความสนใจเหมือนกัน เช่น อาจารย์ พี่เลี้ยง ที่ปรึกษา หรือครูผู้ฝึกซ้อมเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ ความเชี่ยวชาญ ให้บุคคลเกิดความมั่นใจและความใคร่รู้

2.5.1.2 การฝึกฝน คือการทำงานหรือฝึกฝนอย่างหนักเพื่อพัฒนาความสามารถและทักษะของบุคคลให้ไปสู่ระดับผู้เชี่ยวชาญได้ (Ericsson et al., 1993) ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มที่จะอดทนพยายามอยู่กับสิ่งที่บุคคลทำได้ดีและเป็นสิ่งที่รักที่จะทำ โดยบุคคลที่มีความมั่นหมายสูงจะมีแนวโน้มในการปรับปรุงและพัฒนาสิ่งที่ทำอย่างสม่ำเสมอ การฝึกฝนอย่างหนักยังประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ คือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถขยายต่อไปได้ การใช้ความพยายาม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

และสมาธิอย่างสุดความสามารถ การได้รับข้อมูลย้อนกลับโดยทันที การทำซ้ำโดยการทบทวนตนเองและความประณีตอย่างสม่ำเสมอ

2.5.1.3 การมีวัตถุประสงค์ สิ่งที่ทำให้คนที่มีความมั่นหมายสูงแตกต่างจากคนที่ทำงานหนัก คือ การมีวัตถุประสงค์ที่มีความหมายอย่างมากต่อสิ่งที่ทำ จากการศึกษา Duckworth และคณะ (2007) พบว่าบุคคลที่มีความมั่นหมายสูงจะให้ความหมายกับการได้ทำงานเพื่อบุคคลอื่น และจะมีแรงจูงใจมากกว่าบุคคลที่ให้ความหมายด้านอื่นในชีวิตมากกว่าการทำงานให้ผู้อื่น ดังนั้นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรักในสิ่งที่ทำคงอยู่ยาวนานตลอดชีวิต คือการหางานที่เกิดจากความชอบส่วนบุคคลและในขณะเดียวกันก็เป็นงานที่เชื่อมโยงถึงสุขภาวะของบุคคลอื่น

2.5.1.4 ความหวัง ความมั่นหมายจะขึ้นอยู่กับความหวังที่เชื่อว่า ความพยายามจะช่วยพัฒนาตนเอง ทำให้บุคคลมีความสามารถมากขึ้นในอนาคต และการเชื่อว่าเป้าหมายที่ต้องการนั้นมีความเป็นไปได้ ดังนั้น ความหวัง คือการที่บุคคลเชื่อว่าทุกสิ่งจะได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ถ้าบุคคลตั้งใจพัฒนาสิ่งเหล่านั้น คนที่มีความมั่นหมายสูงจะมีความหวังที่แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยจะไม่เชื่อเรื่องความโชคดีที่จะทำให้อนาคตดีขึ้น แต่จะเชื่อว่าเป็นความพยายามส่วนบุคคลที่จะช่วยแก้ไขให้อนาคตดีขึ้น

2.5.1.5 การรายล้อมด้วยบุคคลที่มีความมั่นหมายระดับสูงและการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความมั่นหมาย การอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีความมั่นหมายระดับสูง มีความสนใจและความชอบเหมือนกัน จะช่วยให้บุคคลได้พัฒนา ขัดเกลาตนเองเพราะ เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลทางค่านิยม บรรทัดฐานหรือทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมจากคนรอบข้าง ฉะนั้นการอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีความมั่นหมายระดับสูงจะช่วยส่งเสริมให้แรงกดดันจากคนรอบข้างเชิงบวกให้ความมั่นหมายเติบโต

นอกจากนี้ Perkins-Gough (2013) ยังได้เสนอวิธีการพัฒนาความมั่นหมาย ดังต่อไปนี้

1. ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจหรือสิ่งใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะเข้าใจสิ่งที่อยู่รอบตัวมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการฝึกความรับผิดชอบ และความอดทนในด้านที่ยังไม่เคยทำ

2. พยายามเรียนรู้อย่างกว้างขวางทั้งด้านวิทยาศาตร์และศิลปะ เพื่อการสำรวจจนค้นพบตัวตนด้านอื่นอย่างสม่ำเสมอ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. ในกรณีที่ต้องการสอนเด็ก ควรฝึกให้คำแนะนำและเป็นตัวอย่างให้กับเด็กในด้านความอดทน ความพยายามและความทุ่มเทเพื่อให้เด็กสังเกตและทำตามโดยง่าย

4. หมั่นฝึกฝนทัศนคติด้านบวกอย่างสม่ำเสมอเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

5. ฝึกคิดประเมินสถานการณ์ต่างๆเพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ในความผิดพลาดและความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

แม้จะมีความมั่นหมายแล้ว แต่ในการประสบความสำเร็จในชีวิตจำเป็นที่จะต้องมีทักษะหรือคุณลักษณะที่หลากหลายนอกเหนือจากความมั่นหมาย ทำให้ต้องคำนึงถึงคุณลักษณะอื่นๆที่เอื้อในการประสบความสำเร็จด้วย

**แนวคิดที่ใกล้เคียงกับความมั่นหมาย**

แนวคิดเรื่องการฟื้นพลัง (Resilience)

การฟื้นพลัง (Resilience) คือ ความสามารถในรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยปราศจากอคติ และการคำนึงถึงหนทางในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่บุคคลสามารถลงมือทำเพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ได้ ซึ่งการฟื้นพลังเป็นการตอบสนองเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความผิดพลาด ความล้มเหลว ความท้อแท้ และการหมดกำลังใจ ต่อการทำตามเป้าหมายระยะ ซึ่งการฟื้นพลังเป็นความสามารถที่บุคคลสามารถฝึกฝนและเรียนรู้เพื่อที่จะพัฒนาขึ้นได้ (Perkins-Gough, 2013) การฟื้นพลัง (Resilience) จึงเป็นแนวคิดที่พูดถึงมุมมองในรับรู้และวิเคราะห์ปัญหาในแง่บวก รวมถึงการตอบสนองในทิศทางบวก ดังนั้นการเกิดการฟื้นพลังอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่บุคคลมุ่งมั่นกับเป้าหมายและการต้องเผชิญกับความผิดพลาด ความล้มเหลวและความท้อแท้ ทำให้การฟื้นพลังมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความมั่นหมาย เนื่องจากคุณลักษณะบุคคลที่มีความมั่นหมายในระดับสูงนั้นมักจะต้องเผชิญกับความผิดพลาดและความล้มเหลวอยู่บ่อยครั้ง การฟื้นพลังจึงเอื้อให้บุคคลยังสามารถทำตามเป้าหมายระยะยาวได้

จากงานวิจัยของ Tedesqui และYoung (2018) ในนักกีฬาในระดับท้องถิ่นจนถึงระดับนานาชาติ จำนวน 270 คน ในประเทศแคนาดา พบว่า ความมั่นหมายมีความสำคัญต่อการพัฒนาความเชี่ยวชาญทางกีฬา และพบว่านักกีฬาที่มีความอดทนพยายามสูงมักอยู่ในกลุ่มนักกีฬาผู้เชี่ยวชาญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**2.6 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา**

Gardner และMoore (2004) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Mindfulness acceptance and commitment หรือ MAC) คือ โปรแกรมทางจิตวิทยาที่ผสานระหว่างโปรแกรมการบำบัดการยอมรับและพันธสัญญา (Hayes, 2004) และโปรแกรมการบำบัดฝึกสติและกระบวนการคิด (Segal, Teasdale, Williams & Gemar, 2002) ที่ถูกคิดค้นเพื่อใช้ในการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา จากงานวิจัยของ Schwanhausser (2009) พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาสามารถนำไปใช้เพื่อเพิ่มความสามารถด้านจิตใจให้นักกีฬาเยาวชนได้ โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา จะเน้นการฝึกสติเป็นพื้นฐานในการให้นักกีฬายอมรับกับประสบการณ์ภายในที่บุคคลไม่ชอบ เช่น ความคิด ความรู้สึกหรือการรับสัมผัสผ่านการตระหนักรู้อย่างเต็มที่โดยไม่ตัดสินไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เป็นการยอมรับสภาวะภายในของบุคคลในขณะปัจจุบัน แทนที่การพยายามปรับเปลี่ยน ลด ตกแต่งหรือควบคุมสภาวะภายใน เป็นกระบวนการที่ให้บุคคลสนใจกับงานตรงหน้าแทนที่การค้นหาเพื่อมุ่งเน้นในกระบวนการภายในเมื่อบุคคลต้องการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนสภาวะภายใน และเป็นการให้บุคคลมุ่งมั่นและมั่นคงกับค่านิยมที่ทำให้เกิดแรงผลักดันส่วนบุคคล จนทำให้เกิดเป็นพันธสัญญาที่จะทำให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการทางด้านกีฬา (Baltzell & Summers, 2017; Gardner & Moore, 2004, 2017) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาได้ถูกออกแบบเพื่อนักกีฬาหลากหลายประเภท และมีรายงานถึงการเพิ่มความสามารถและผลทางด้านบวกในนักกีฬาหลากหลายประเภท (Gardner & Baltzell, 2016) โดยสามารถแบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Doğan, 2016; Gardner & Moore, 2007)

2.6.1 การเตรียมความพร้อมกับผู้รับบริการด้วยจิตศึกษา (Psychoeducation) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับเหตุผลทางทฤษฎีของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเชื่อมประสบการณ์ด้านความสามารถส่วนบุคคลของนักกีฬาเข้ากับเหตุผลทางทฤษฎีเพื่ออธิบายการกำกับตนเอง (self-regulation) เพื่อนิยามเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและเป็นการนำเสนอกิจกรรมการฝึกสติโดยย่อ

2.6.2 การฝึกสติและการแยกความคิด (Mindfulness and Cognitive Defusion) หลังจากที่นักกีฬาได้เรียนรู้การฝึกสติ ที่ทำให้ตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจะมุ่งเน้นให้นักกีฬาอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน แล้วจึงให้นักกีฬาฝึกการแยกจากสภาวะภายใน โดยให้บุคคลสนใจกับการมุ่งเน้นที่งานขึ้นมากขึ้น โดยการสอนการฝึกสติและสอบถามผู้รับบริการถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งจากเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาครั้งที่ผ่านมาและครั้งปัจจุบัน ทำการตรวจสอบและตอบคำถามหรือข้อสงสัยในระหว่างการฝึก อธิบายถึงเหตุผลและความสำคัญของการฝึกสติ และทำการสอบถามถึงกิจกรรมการฝึกในระหว่างการบำบัดในเรื่องสิ่งที่ได้เรียนรู้อีกครั้งเพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกคุ้นเคยกับการฝึกสติมากขึ้น พร้อมทั้งอธิบายการฝึกสติแบบสั้นประกอบกับการให้แบบฝึกหัดการฝึกสติให้นักกีฬาทำเป็นการบ้าน

2.6.3 ค่านิยมและพฤติกรรมที่มีค่านิยมเป็นพลังขับเคลื่อน (Value and Value-driven Behavior) คือ การให้นักกีฬาคิดถึงค่านิยมและเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา เพื่อให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการใช้ค่านิยมเป็นแรงขับเคลื่อน แทนการใช้อารมณ์หรือความสำเร็จเพียงอย่างเดียวเป็นแรงขับเคลื่อน โดยให้บุคคลฝึกสติระยะสั้น พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ คอยตรวจสอบและตอบคำถามต่อข้อสงสัยจากการฝึกในสัปดาห์ที่ผ่านมา พูดคุยและสำรวจเกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมการใช้ค่านิยมเป็นแรงผลักดันเทียบกับพฤติกรรมการใช้อารมณ์เป็นแรงขับเคลื่อน ต่อด้วยกิจกรรมเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับการฝึกสติ แล้วทำการพูดคุยในระหว่างการบำบัดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ จนจบการบำบัดด้วยการสอนกิจกรรมการหายใจอย่างมีสติ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.6.4 การยอมรับ (Acceptance) เมื่อบุคคลใช้ชีวิตตามค่านิยมที่เป็นแรงขับเคลื่อน ทำให้บุคคลอาจพบกับอุปสรรค กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจึงฝึกให้นักกีฬาการยอมรับต่ออุปสรรค ซึ่งตรงข้ามกับการหลีกหนีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการบำบัดที่ผ่านมา จากนั้นจึงตรวจสอบและตอบคำถามถึงข้อสงสัยเมื่อกอปรกับการพูดคุยให้เห็นถึงผลการฝึกสติและการยอมรับต่อประสบการณ์ เพื่อเป็นทางเลือกที่นอกเหนือจากการหลีกหนีประสบการณ์ต่างๆ การพูดคุยจึงเน้นให้เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างการยอมรับถึงสิ่งที่เผชิญและการเลือกใช้ชีวิตโดยการมีพฤติกรรมที่มีค่านิยมเป็นแรงขับเคลื่อน แล้วจึงจบการบำบัดด้วยการฝึกสติ

2.6.5 การเพิ่มพันธสัญญา (Commitment) เป็นการทบทวนจากการบำบัดครั้งที่ผ่านมา และเป็นการเพิ่มพันธสัญญา โดยการเริ่มต้นโดยการฝึกสติ พูดคุยและทบทวนถึงการบำบัดที่ผ่านมา เชื่อมโยงระหว่างค่านิยม เป้าหมายและพฤติกรรม จากนั้นจึงให้การบ้านเป็นการฝึกสติที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถ แล้วจึงทบทวนและจบการบำบัดด้วยการฝึกสติ

2.6.6 การรวบรวมทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตนักกีฬา (Skill Consolidation and Poise-Combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment) กล่าวคือการรวมการฝึกสติ การยอมรับและลงมือปฏิบัติ ซึ่งเป็นทักษะที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาทบทวน ให้นักกีฬาได้มีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นขึ้น โดยสนับสนุนให้ใช้สติในการแยกความคิด เพื่อช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการยอมรับประสบการณ์ภายในอย่างเต็มที่ และยังคงการปฏิบัติตามค่านิยมที่มีคุณค่าส่วนบุคลที่ช่วยส่งเสริมด้านความสามารถการกีฬา โดยในการบำบัดครั้งนี้จะเริ่มที่การฝึกสติ ทบทวนการบำบัดครั้งที่ผ่านมา แล้วจึงส่งเสริมการฝึกสติในกิจกรรมหรือบริบทต่างๆในชีวิต ที่นักกีฬาไม่กล้าเผชิญ โดยจุดประสงค์ของการฝึกครั้งนี้ แต่เป็นการพัฒนาความสามารถในการยอมรับความรู้สึกที่แย่แทนการเพิ่มความสบายใจ พร้อมทั้งยังลงมือทำสิ่งที่จำเป็นและมีคุณค่าต่อการแสดงความสามารถต่อไปได้ดีขึ้น จากนั้นจึงทบทวนและมอบหมายการฝึกกิจกรรมด้านการฝึกสติที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถและการตั้งใจอยู่กับงานตรงหน้า จากนั้นจึงทำการฝึกสติและทำการทบทวนระหว่างการบำบัด

2.6.7 การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา (Maintaining and Enhancing Mindfulness, Acceptance, and Commitment) เมื่อถึงการบำบัดครั้งสุดท้าย นักกีฬาควรที่จะมีทักษะการมีสติ การยอมรับ และการมีพันธสัญญาเพื่อเป็นศูนย์กลางในการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา กล่าวคือการมีสติเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการมุ่งเน้นการทำงานตรงหน้า การยอมรับกับความคิดและอารมณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ จะทำให้เกิดความตั้งใจในการเปิดรับความคิดและอารมณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เพื่อให้สามารถมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมและยังคงค่านิยมและเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถการกีฬา จนเกิดเป็นพันธสัญญา คือการลงมือปฏิบัติตามค่านิยมที่เกี่ยวกับความสามารถและเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกด้วยตนเอง โดยการบำบัดครั้งสุดท้ายจะเป็นการทบทวนกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาทั้งหมด ต่อด้วยการฝึกสติอย่างสั้น มีกิจกรรมการฝึกอยู่กับงานตรงหน้า ทบทวนระดับการยอมรับต่อประสบการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ความตั้งใจและการลงมือทำตามค่านิยม แล้วจึงจบการบำบัดด้วยแผนการฝึกในอนาคต ที่เกี่ยวกับการสะท้อนถึงตนเองและการตรวจสอบตนเอง

จากงานวิจัยของ Josefsson และคณะ (2019) พบว่า จากการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (RCT) นักกีฬาหลากหลายประเภทกีฬาจากประเทศสวีเดน จำนวน 36 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (MAC) มีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มที่ใช้การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) จำนวน 32 คน ในด้านการลดความยากลำบากในการจัดการอารมณ์ (emotion regulation difficulties) ช่วยเพิ่มทักษะความสามารถในการฝึกสติที่ใช้ในการกีฬา (sport-relevant mindfulness skills) และยังช่วยให้นักกีฬารับรู้ตนเองว่ามีความสามารถด้านกีฬาที่ดีขึ้น (athletic training performance) ในกลุ่มนักกีฬาระดับสูง (Elite athletes)

จากงานวิจัยของ Cascante-Rusenhack, Araya-Vargas และMoncada-Jiménez (2016) ได้ทำการตรวจสอบผลของนักกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 18 คน จากประเทศคอสตาริกา ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (MAC) จำนวน 9 ครั้ง พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาช่วยเพิ่มความสนใจ (Attention) ในการเล่นกีฬา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มทักษะการเล่นเกมรุกในวอลเลย์บอล (attacking volleyball skills)

จากงานวิจัยของ Gross และคณะ (2018) ในการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (RCT) โดยเปรียบเทียบกลุ่มมุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มที่ใช้การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) ในนักกีฬามหาวิทยาลัยเพศหญิง จำนวน 22 คน ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่านักกีฬาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญานั้นมีความวิตกกังวลทั่วไป (Generalised Anxiety) ความวิตกกังวลด้านการกินอาหาร (Eating Concerns) และความกดดันด้านจิตใจ (Psychological Distress) ที่ลดลง ทั้งยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นด้านจิตใจ (psychological flexibility) แม้ผ่านการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาไปแล้ว 1 เดือน (1-month follow-up) นอกจากนี้ในด้านมุมมองครูผู้ฝึกสอน นักกีฬาที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญานั้นมีความสามารถในการเล่นกีฬามากขึ้น จึงสรุปได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพทั้งด้านสุขภาพจิตและด้านความสามารถทางการกีฬาสำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยเพศหญิง

จากงานวิจัยของ Dehghani, Saf, Vosoughi, Tebbenouri และZarnagh (2018) พบว่าจากการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (RCT) ในนักกีฬาเพศหญิงระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 31 คน ในประเทศอิหร่าน พบว่านักกีฬาที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา(MAC) จำนวน 8 ครั้ง รายงานว่ามีความสามารถด้านการกีฬาบาสเกตบอลที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วยลดการหลีกหนีประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ (experiential avoidance) และลดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport anxiety) ลงได้

จากงานวิจัยของ Ayers (2010) ในการศึกษาประสบการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาอายุ 33 ปี จากประเทศออสเตรเลียหลังจากเข้าโปรแกรมการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ซึ่งเป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาต้นแบบของ MAC โดยการเข้าโปรแกรมจะแบ่งเป็น 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าการยอมรับ (Acceptance) อาจช่วยเพิ่มการรับรู้ในการควบคุมการตอบสนองต่อความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ ส่วนการฝึกสติผ่านการควบคุมความสนใจ (Attention) อาจช่วยเพิ่มการรับรู้ในการควบคุมความสามารถและเป้าหมายในการกีฬาได้

อนึ่ง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สติ เช่น การมีเจตคติ (attitude) ที่ประกอบไปด้วย การยอมรับ การไม่ตัดสิน การเปิดรับ การเคารพตนเอง การกระจ่างในค่านิยม (values clarification) ที่เกิดจากการมีสติ การกำกับตนเอง (self-regulation) ที่เอื้อในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของบุคคล และการเปิดรับ (acceptance) ที่ทำให้มีความอดทนกับอารมณ์หรือสภาวะด้านลบ อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายในนักกีฬา (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012; Neff et al., 2018) จึงมีความเป็นไปได้ว่า MAC น่าจะมีศักยภาพในการเพิ่มความความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นหมาย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาการใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเพิ่มคุณลักษณะดังกล่าวทั้งในประเทศและต่างประเทศ และในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน ผู้วิจัยจึงความสนใจในการศึกษาประสิทธิภาพผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา เพื่อเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ในนักกีฬาเยาวชนไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

# บทที่ 3

# วิธีดำเนินการวิจัย

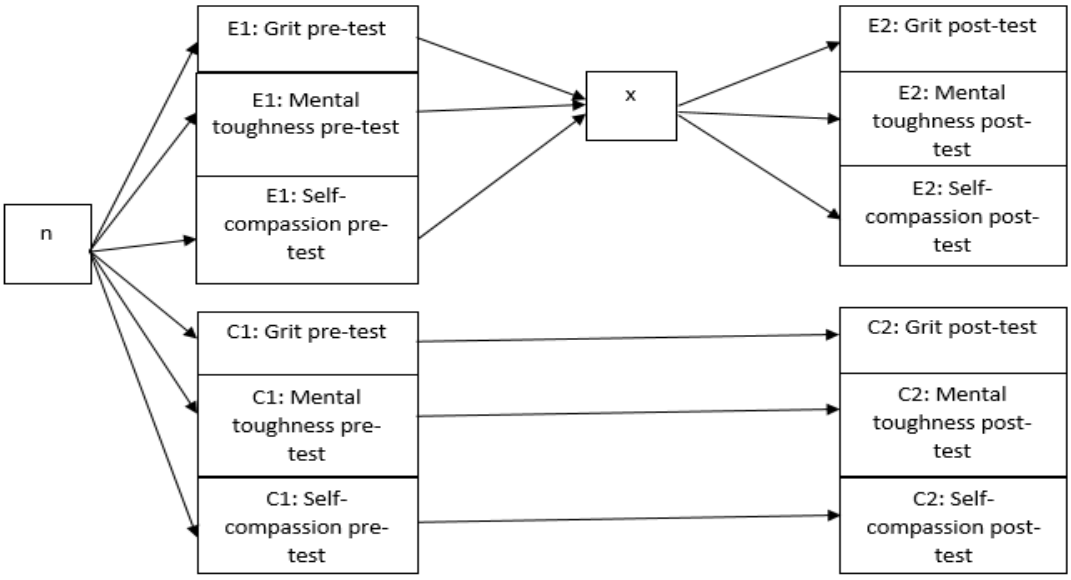
การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ของนักกีฬาเยาวชนไทย โดยเป็นการการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized control trial) โดยวัดค่าของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทยทั้งก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มและเป็นการประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ของนักกีฬาเยาวชนไทยหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**การออกแบบการวิจัย**

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized control trial) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย ใช้การออกแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Post design) ใช้สถิติ Mix-design MANOVA โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**รูปแบบการวิจัย**




*ภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย*

n คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

E1: Grit pre-test คือ คะแนนความมั่นหมาย ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

E1: Mental toughness pre-test คือ คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

E1: Self-compassion pre-test คือ คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

C1: Grit pre-test คือ คะแนนความมั่นหมาย ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

C1: Mental toughness pre-test คือ คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

C1: Self-compassion pre-test คือ คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

X คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

E2: Grit pre-test คือ คะแนนความมั่นหมาย ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

E2: Mental toughness pre-test คือ คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง

E2: Self-compassion pre-test คือ คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง

C2: Grit pre-test คือ คะแนนความมั่นหมาย ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

C2: Mental toughness pre-test คือ คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

C2: Self-compassion pre-test คือ คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

**กลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยได้คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G star power ตามหลัก cohen d โดยกำหนดค่า effect size ที่ .5 จึงได้จำนวนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างน้อยจำนวนกลุ่มละ 28 คน (Cohen, 1988) จากนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างน้อยกลุ่มละ 30 คน ในกลุ่มทดลองแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8-15 คน (Ezhumalai, Muralidhar, Dhanasekarapandian & Nikketha, 2018) และกลุ่มควบคุมจำนวนอย่างน้อย 30 คน

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการประสานกับโรงเรียนกีฬาและสมาคมกีฬาต่างๆภายใต้สังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทยที่สนใจให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ประกอบไปด้วย โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาเทศบาลนครปฐมและทีมกีฬาซอฟท์เทนนิสแห่งประเทศไทย โดยได้รับความอนุเคราะห์จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาเทศบาลนครปฐมและทีมกีฬาซอฟท์เทนนิสแห่งประเทศไทยในการเก็บข้อมูลวิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รายชื่อนักกีฬาที่มีความสมัครใจเข้าร่วม ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มโดยการใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ในการสุ่มคนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกณฑ์การคัดเข้า คือ

1.เป็นนักกีฬาเยาวชนเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาและเป็นนักกีฬาของสมาคมกีฬา ภายใต้การกีฬาแห่งประเทศไทย

2.มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้

3.สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน

4.มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย โดยค่าเฉลี่ยคิดจากกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก คือ

1.ผู้เข้าร่วมการทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาน้อยกว่า 80% หรือเทียบเท่าน้อยกว่า 5 ครั้ง จาก 7 ครั้ง ของการเข้าร่วม โดยเกณฑ์ดังกล่าว อ้างอิงจาก Jain และคณะ (2007) ที่กล่าวว่ากลุ่มทดลองจะได้รับผลประโยชน์มากที่สุดเมื่อเข้าร่วมกลุ่ม 80% ขึ้นไป

**เครื่องมือวิจัยการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ**

1.แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) มาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 26 ข้อ โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยและตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ในกลุ่มตัวอย่างคนไทย พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค =.88 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (corrected item-total correlation หรือ CITC) มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ผ่านเกณฑ์คือข้อ 3 และ 26 แต่ผู้วิจัยจะคงข้อคำถามไว้เพื่อรักษาโครงสร้างคำถาม (พลอยชมพู อัตศรัณย์, 2555) ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองไปตรวจสอบกับนักกีฬาเยาวชนไทยที่มีอายุไม่เกิน 21 ปี จำนวน 1095 คน พบระดับความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach เท่ากับ .83 (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และคณะ, 2562)

การตอบแบบวัด

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ผู้ตอบแบบวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายวงกลมบนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับตนมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังต่อไปนี้

| | | |
|---|---|---|
| 1 | หมายถึง | แทบจะไม่เคย |
| 2 | หมายถึง | น้อยครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | บ่อยๆ |
| 5 | หมายถึง | แทบจะทุกครั้ง |

การแปลผลคะแนน

| ระดับความคิดเห็น | คำถามทางบวก (คะแนน) | คำถามทางลบ (คะแนน) |
|---|---|---|
| แทบจะไม่เคย | 1 | 5 |
| น้อยครั้ง | 2 | 4 |
| ปานกลาง | 3 | 3 |
| บ่อยๆ | 4 | 2 |
| แทบจะทุกครั้ง | 5 | 1 |

ซึ่งคะแนนรวมอยู่ในช่วง 26 – 130 คะแนน

โดยคะแนนรวมที่ได้ยิ่งมาก บ่งชี้ถึงระดับการมีความเมตตากรุณาในตนเองสูง

2.แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุญาตจาก Manley, Jarukasemthawee และ Pisitsungkagarn (2019) ในการใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ โดย Manley และคณะ (2019) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จากแบบวัดต้นฉบับจาก Hardy และคณะ (2014) ในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 25 คน พบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach = .73 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปตรวจสอบกับนักกีฬาเยาวชนไทยที่มีอายุไม่เกิน 21 ปี จำนวน 1095 คน พบระดับความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach เท่ากับ .89 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทง

อื่นๆ (corrected item-total correlation หรือ CITC) มีค่าสหสัมพันธ์ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และคณะ, 2562)

<u>การตอบแบบวัด</u>

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ผู้ตอบแบบวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายวงกลมบนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับตนมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังต่อไปนี้

| | | |
|---|---|---|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงกับตัวท่านเลย |
| 2 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย |
| 3 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านมาก |
| 5 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านมากที่สุด |

การแปลผลคะแนน

| ระดับความคิดเห็น | คำถามทางบวก (คะแนน) |
|---|---|
| ไม่ตรงกับตัวท่านเลย | 1 |
| ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย | 2 |
| ตรงกับตัวท่านปานกลาง | 3 |
| ตรงกับตัวท่านมาก | 4 |
| ตรงกับตัวท่านมากที่สุด | 5 |

ซึ่งคะแนนรวมอยู่ในช่วง 8 – 40 คะแนน

โดยคะแนนรวมที่ได้ยิ่งมาก บ่งชี้ถึงระดับการมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่สูง

3.แบบวัดความมั่นหมาย

ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความมั่นหมายที่พัฒนาจาก Duckworth และคณะ (2007) โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งมี 2 องค์ประกอบคือ ความรักในสิ่งที่ทำ มีจำนวน 6 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามด้านลบทั้งสิ้น และความอดทนพยายาม มีจำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามด้านบวกทั้งสิ้น รวมเป็น 12 ข้อ โดยพบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach คือ .85 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบมาตรวัดในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาเยาวชนทีมชาติที่มีอายุไม่เกิน 21 ปี จำนวน 200 คน โดยพบค่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (corrected item-total correlation

หรือ CITC) ตั้งแต่ .28 ถึง.49 พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ทั้งฉบับเท่ากับ .75 พบความตรงตามสภาพ (Concurrent validity) ด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันพบว่า มาตรวัดความมั่นหมายมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสติ (r =.38, p < .001) และการกำกับตนเอง (r =.59, p < .001) และผลการวิเคราะห์ความตรงจากกลุ่มที่แตกต่าง โดยวิเคราะห์ t-test ระหว่างกลุ่มนักเรียนโรงเรียนกีฬาและกลุ่มนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่าคะแนนจากมาตรวัดความมั่นหมายของกลุ่มนักกีฬาทีมชาติไทย คะแนนเฉลี่ยที่ 50.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 2.68 มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนโรงเรียนกีฬา คะแนนเฉลี่ยที่ 41.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 6.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 (t =11.77, p < .001) (Rangsiyanon & Jarukasemthawee, 2019)

<u>การตอบแบบวัด</u>

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ผู้ตอบแบบวัดอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมายวงกลมบนตัวเลขที่ตรงและสอดคล้องกับตนมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังต่อไปนี้

| | | |
|---|---|---|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง |
| 2 | หมายถึง | ไม่ตรงกับฉันเล็กน้อย |
| 3 | หมายถึง | ตรงกับฉันปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | ตรงกับฉันมาก |
| 5 | หมายถึง | ตรงกับฉันอย่างยิ่ง |

การแปลผลคะแนน

| ระดับความคิดเห็น | คำถามทางบวก (คะแนน) | คำถามทางลบ (คะแนน) |
|---|---|---|
| ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง | 1 | 5 |
| ไม่ตรงกับฉันเล็กน้อย | 2 | 4 |
| ตรงกับฉันปานกลาง | 3 | 3 |
| ตรงกับฉันมาก | 4 | 2 |
| ตรงกับฉันอย่างยิ่ง | 5 | 1 |

ซึ่งคะแนนรวมอยู่ในช่วง 12 – 60 คะแนน

โดยคะแนนรวมที่ได้ยิ่งมาก บ่งชี้ถึงระดับการมีความมั่นหมายทางจิตใจที่สูง

4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายแก่นักกีฬาเยาวชนไทย

โดยผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาสำหรับนักกีฬาทั้ง 7 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง บนพื้นฐาน 7 องค์ประกอบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (Gardner & Moore, 2007) ดังต่อไปนี้

*ตารางที่ 1 องค์ประกอบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา*

| ครั้งที่ | หัวข้อ | จุดประสงค์ |
|---|---|---|
| 1 | การเตรียมความพร้อมกับผู้รับบริการด้วยจิตศึกษา (Psychoeducation) | เป็นการอธิบายเกี่ยวกับเหตุผลทางทฤษฎีของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและวงจรการเกิดปัญาทางจิตใจในนักกีฬาเยาวชน |
| 2 | การนำเสนอการฝึกสติและการแยกความคิด (Mindfulness and Cognitive Defusion) | เพื่อให้นักกีฬาได้เรียนรู้การฝึกสติ ที่ทำให้ตระหนักรู้สภาวะภายในและภายนอก กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเน้นให้นักกีฬาอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน โดยให้นักกีฬาฝึกสติเพื่อสังเกตความคิดและอารมณ์ โดยผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติทุกครั้งก่อนเริ่มทำกิจกรรม โดยการนั่งสมาธิและการสำรวจความรู้สึกของร่างกาย (Body scan) |
| 3 | ค่านิยมและพฤติกรรมที่มีค่านิยมเป็นพลังขับเคลื่อน (Values and Values-Driven Behavior) | เพื่อให้นักกีฬาได้สำรวจค่านิยมและเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกีฬา ทำให้บุคคลได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการใช้ค่านิยมเป็นแรงขับเคลื่อน แทนการใช้อารมณ์หรือความสำเร็จเพียงอย่างเดียวเป็นแรงขับเคลื่อน โดยการใช้แบบฝึกหัดการสำรวจค่านิยมในแต่ละด้านของชีวิต |
| 4 | การยอมรับ (Acceptance) | เพื่อให้นักกีฬามีทัศนคติในการยอมรับต่ออุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก จากการดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่บุคคลเลือก กิจกรรมหัวข้อการยอมรับ เป็นแบบฝึกหัดที่ช่วยให้นักกีฬาได้สำรวจอุปสรรค เพื่อการตระหนักรู้ถึงปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การวางแผนรับมือกับอุปสรรคทั้งจากภายในและภายนอก |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| | | |
|---|---|---|
| 5 | การเพิ่มพันธสัญญา (Enhancing Commitment) | เพื่อให้เกิดพันธสัญญาต่อการทำตามค่านิยมสำหรับนักกีฬาและการรับมือกับอุปสรรค กิจกรรมครั้งนี้เป็นแบบฝึกหัดสำหรับการวางแผนเพื่อแสดงพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ |
| 6 | การบูรณาการทักษะที่ได้เรียนรู้ และการฝึกสติในเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตนักกีฬา (Skill Consolidation and Poise— Combining Mindfulness, Acceptance, and Commitment) | เพื่อบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งการฝึกสติ การใช้ค่านิยมเพื่อกระตุ้นตนเอง การยอมรับและลงมือปฏิบัติ ซึ่งเป็นทักษะที่ได้จากการเข้ากลุ่ม โดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อเรียนรู้และปรับปรุง ทำให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่น เหมาะสมกับวิถีชีวิตการกีฬาของแต่ละบุคคล |
| 7 | การดูแลรักษาและการเสริมสร้างการฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา (Maintaining and Enhancing MAC skills) | เมื่อถึงการบำบัดครั้งสุดท้าย กิจกรรมครั้งนี้จะเป็นการทบทวน การบำบัด เพื่อให้นักกีฬานำสิ่งที่ได้จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นฝึกสติ การยอมรับ และพันธสัญญา ไปเชื่อมโยงกับชีวิตด้านการกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นทักษะทางจิตใจที่ใช้ในการเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬาสืบไป |

**ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย**

ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยเตรียมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา โดยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนากลุ่มศึกษานำร่อง

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์ เพื่อหาผู้ร่วมการวิจัยที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากับสมาคมกีฬาต่างๆและโรงเรียนกีฬา

1.3 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบและพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.4 ผู้วิจัยทำการสุ่มผู้ร่วมการวิจัย จากรายชื่อผู้ที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นไปตามการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ คัดผู้ร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคัดจากคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า จากนั้นจึงแจ้งรายละเอียดสถานที่ สถานที่และวันเวลา และทำการนัดหมายผู้ร่วมการวิจัยเพื่ออธิบายรายละเอียดกิจกรรม และให้ทำแบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ในระยะก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมการวิจัยและผู้ปกครองของผู้ร่วมการวิจัย (กรณีอายุต่ำกว่า 18 ปี) เซ็นในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent)

2.2 ผู้วิจัยดำเนินกระบวนการกลุ่มให้กับกลุ่มทดลอง ในระหว่างที่กลุ่มทดลองอยู่ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด ตอบแบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายซ้ำอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลองในการนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 ผู้วิจัยเสนอกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาให้กับกลุ่มควบคุมในรูปแบบเดียวกันกับกลุ่มทดลองหลังจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยเสร็จ ทั้งนี้หากกลุ่มควบคุมไม่สะดวกใจ ผู้วิจัยยินดีให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

โดยผู้วิจัยดำเนินการประเมินผลระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม ในปี พ.ศ. 2562 โดยผู้วิจัยติดต่อขอใช้สถานที่ ณ การกีฬาแห่งประเทศไทย และโรงเรียนกีฬา ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย และโรงเรียนกีฬาได้อนุญาตให้ใช้สถานที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**สรุปขั้นตอนการดำเนินโครงการวิจัย**

ผู้วิจัยทำการวิจัยเพียงผู้เดียว ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา พัฒนากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

2. ผู้วิจัยยื่นโครงร่างการวิจัยต่อคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์ เพื่อหาผู้ร่วมการวิจัยที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากับสมาคมกีฬาต่างๆและโรงเรียนกีฬา

4. ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบและพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย

5. ผู้วิจัยรับการฝึกอบรมการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

6. ผู้วิจัยทำการสุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์

7. ผู้วิจัยดำเนินการจัดตารางดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรม

8. ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา

9. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล

10. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล

11. ผู้วิจัยทำรายงานสรุปผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

**สถานที่-เวลาในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา**

อาคารวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยและห้องกิจกรรม โรงเรียนกีฬา โดยผู้วิจัยกำหนดเวลาดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง

**การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย**

เนื่องจากในงานวิจัยนี้ ตัวผู้วิจัยมีหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และเป็นทั้งนักวิจัย ดังนั้นผู้ร่วมการวิจัยเองจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อมและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพเพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพ ถูกต้องและน่าเชื่อถือตามหลักกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ภายใต้การดูแลของ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี โดยรายละเอียดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในภาคผนวก

**การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง**

1. การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เป็นไปตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลให้ทราบ ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งในส่วนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่นำไปสู่การระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

2. ในกรณีที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทำแบบวัดและเกิดความวิตกกังวลสูง ผู้วิจัยจะแนะนำให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยพบผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาซึ่งประจำอยู่ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการติดต่อไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. ในระหว่างการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญานั้น ผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินกลุ่มและขอเก็บสำเนาผลงานของผู้เข้าร่วม เช่น แบบฝึกหัดต่างๆ เป็นต้น เพื่อใช้ทบทวนกระบวนการในการดำเนินการของผู้วิจัยเอง และเพื่อการสังเกตถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมงานวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจะจัดทำรหัสอ้างอิงถึงผลงาน มิได้อ้างอิงโดยตรงถึงชื่อของผู้เข้าร่วม และในส่วนของการบันทึกเสียงนั้น ไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับไว้อย่างดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ตั้งรหัสผ่านส่วนตัวไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และผู้วิจัยเป็นผู้เดียวที่สามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้และข้อมูลที่ได้รับจะใช้ในการวิเคราะห์เฉพาะงานวิจัยนี้เท่านั้น และเมื่อกระบวนการวิจัยได้เสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลบันทึกเสียง รวมทั้งแบบฝึกหัดต่างๆ ที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด

หลังจากโครงการวิจัยสิ้นสุด เช่นเดียวกับข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมทุกท่านซึ่งจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเช่นกัน หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่มีข้อมูลที่สามารถระบุถึงผู้เข้าร่วมในรายงาน

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

โครงการวิจัยนี้ผู้วิจัย ได้นำเสนอข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable) ข้อมูลเชิงพรรณนา การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม การทดสอบสมติฐานการวิจัยและสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน และวิเคราะห์ข้อมูล Mixed-design โดยใช้โปรแกรม SPSS version 22

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# บทที่ 4

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมาตรวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) และแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยวัดค่าคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย

ผู้วิจัยแบ่งการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable) ข้อมูลเชิงพรรณนา การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม การทดสอบสมติฐานการวิจัยและสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable)**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนักกีฬาเยาวชนจากโรงเรียนกีฬาและเป็นนักกีฬาของสมาคมกีฬาต่างๆภายใต้การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ผู้เข้าร่วมได้รับการคัดเลือกแบบสุ่มผ่านการเก็บข้อมูลจากโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง ชลบุรี โรงเรียนกีฬาเทศบาลนครปฐม และจากการเก็บข้อมูลนักกีฬาเยาวชนทีมชาติ ในสังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองและเป็นผู้ที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่า 82 คะแนน ที่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้อย่างน้อย 5 ครั้ง จาก 7 ครั้ง หรือ 80% ของจำนวนเวลาของการเข้าโปรแกรมทางจิตวิทยา (Jain et al., 2007)

แผนผัง CONSORT สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ในตารางที่ 2 สรุปได้ว่า มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 136 คน ที่ได้รับการสุ่มเข้าร่วมงานวิจัยและได้กรอกข้อมูลในมาตรวัดก่อนทำการวิจัย

ครบถ้วน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองสำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา จำนวน 73 คน และเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมทั้งหมดมีอายุ 17.25 ปี (*SD*= 1.40) จากผู้เข้าร่วมจำนวน 136 คน แบ่งเป็นนักกีฬากรีฑา 20 คน (14.70%) บาสเกตบอล 4 คน (2.90%) มวยสากล 3 คน (2.20%) แบดมินตัน 6 คน (4.40%) ฟุตบอล 20 คน (14.70%) ฟุตซอล 20 คน (14.7%) ฮ็อคกี้ 1 คน (0.70%) ยูโด 15 คน (11%) เรือพาย 2 คน (1.50%) เซปักตะกร้อ 17 คน (12.50%) เทควันโด 5 คน (3.70%) ปิงปอง 2 คน (1.50%) วอลเลย์บอล 6 คน (4.40%) ยกน้ำหนัก 6 คน (4.40%) มวยปล้ำ 2 คน (1.50%) ซอฟต์เทนนิส 7 คน (5.15%)

ในกลุ่ม MAC แบ่งเป็นเพศชาย 37 คน (50.70%) เพศหญิง 36 คน (49.30%) อายุเฉลี่ยของกลุ่ม MAC คือ 17.52 ปี (*SD*= 1.69) โดยกลุ่ม MAC ประกอบไปด้วยนักกีฬากรีฑา 14 คน (19.20%) บาสเกตบอล 1 คน (1.40%) มวยสากล 3 คน (4.10%) แบตมินตัน 6 คน (8.20%) ฟุตบอล 6 คน (8.20%) ฟุตซอล 7 คน (9.60%) ฮ็อคกี้ 1 คน (1.40%) ยูโด 15 คน (20.50%) เซปักตะกร้อ 2 คน (2.70%) เทควันโด 3 คน (4.10%) ปิงปอง 2 คน (2.70%) วอลเลย์บอล 4 คน (5.50%) ซอฟต์เทนนิส 7 คน (9.60%) ไม่ระบุกีฬา 2 คน (2.70%)

ในกลุ่มควบคุม แบ่งเป็นเพศชาย 33 คน (52.38%) เพศหญิง 30 คน (47.62%) อายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม คือ 16.94 ปี (*SD*= .86) ประกอบไปด้วยนักกีฬากรีฑา 5 คน (7.90%) บาสเกตบอล 3 คน (4.80%) ฟุตบอล 14 คน (22.20%) ฟุตซอล 12 คน (19%) เรือพาย 2 คน (3.20%) เซปักตะกร้อ 15 คน (23.80%) เทควันโด 2 คน (3.20%) วอลเลย์บอล 2 คน (3.20%) ยกน้ำหนัก 6 คน (9.50%) มวยปล้ำ 2 คน (3.20%)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ในการวิจัยครั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มตัวอย่าง MAC ที่ตอบแบบสอบถาม ครบทั้ง 2 ครั้ง คือก่อนเข้ารับการทดลอง และหลังรับการทดลองของกลุ่ม MAC (4 สัปดาห์หลังจากเริ่มเก็บข้อมูล) และต้องเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาอย่างน้อย 80% ของโปรแกรม โดยเกณฑ์ดังกล่าวอ้างอิงจาก จาก Jain และคณะ (2007) โดยข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง MAC ที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวนทั้งสิ้น 39 คน คิดเป็น (53.42%) ของกลุ่มตัวอย่าง MAC ที่ได้รับการสุ่มในตอนแรก โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 34 คน (46.58%) ถอนตัว (Dropped out) หรือไม่สามารถให้ข้อมูลแบบสอบถาม ครบทั้ง 2 ครั้ง โดยให้เหตุผลในการถอนตัว คือไม่มีเวลาในการเข้ากิจกรรม MAC

สำหรับข้อมูลจากกลุ่มควบคุม ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มควบคุม ที่ตอบแบบสอบถาม ครบทั้ง 2 ครั้ง คือก่อนกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาของกลุ่มทดลองเริ่มต้น และหลังกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาของกลุ่มทดลองสิ้นสุด โดยข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างควบคุม ที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวนทั้งสิ้น 43 คน คิดเป็น (68.25%) ของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสุ่มในตอนแรก โดยมีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน (31.75%) ถอนตัว (Dropped out) หรือไม่สามารถให้ข้อมูลแบบสอบถาม ครบทั้ง 2 ครั้ง โดยให้เหตุผลในการถอนตัว คือไม่มีเวลาในการตอบแบบสอบถาม

*ตารางที่ 2 จำนวนผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด (n=136) กลุ่ม MAC (n=73) กลุ่มควบคุม (n=63)*

| ชนิดกีฬา | กลุ่ม MAC (n=73) | | กลุ่มควบคุม (n=63) | | รวม (n=136) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| กรีฑา | 15 | 20.5 | 5 | 7.9 | 20 | 14.7 |
| บาสเกตบอล | 1 | 1.4 | 3 | 4.8 | 4 | 2.9 |
| มวยสากล | 3 | 4.1 | 0 | 0.0 | 3 | 2.2 |
| แบดมินตัน | 6 | 8.2 | 0 | 0.0 | 6 | 4.4 |
| ฟุตบอล | 6 | 8.2 | 14 | 22.2 | 20 | 14.7 |
| ฟุตซอล | 8 | 11.0 | 12 | 19.0 | 20 | 14.7 |
| ฮ็อคกี้ | 1 | 1.4 | 0 | 0.0 | 1 | 0.7 |
| ยูโด | 15 | 20.5 | 0 | 0.0 | 15 | 11.0 |
| เรือพาย | 0 | 0.0 | 2 | 3.2 | 2 | 1.5 |
| เซปักตะกร้อ | 2 | 2.7 | 15 | 23.8 | 17 | 12.5 |
| เทควันโด | 3 | 4.1 | 2 | 3.2 | 5 | 3.7 |
| ปิงปอง | 2 | 2.7 | 0 | 0.0 | 2 | 1.5 |
| วอลเลย์บอล | 4 | 5.5 | 2 | 3.2 | 6 | 4.4 |
| ยกน้ำหนัก | 0 | 0.0 | 6 | 9.5 | 6 | 4.4 |
| มวยปล้ำ | 0 | 0.0 | 2 | 3.2 | 2 | 1.5 |
| ซอฟต์เทนนิส | 7 | 9.6 | 0 | 0.0 | 7 | 5.1 |
| รวม | 73 | 100 | 63 | 100 | 136 | 100.0 |

อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมทั้งหมด คือ 17.25 ปี (*SD*= 1.40)

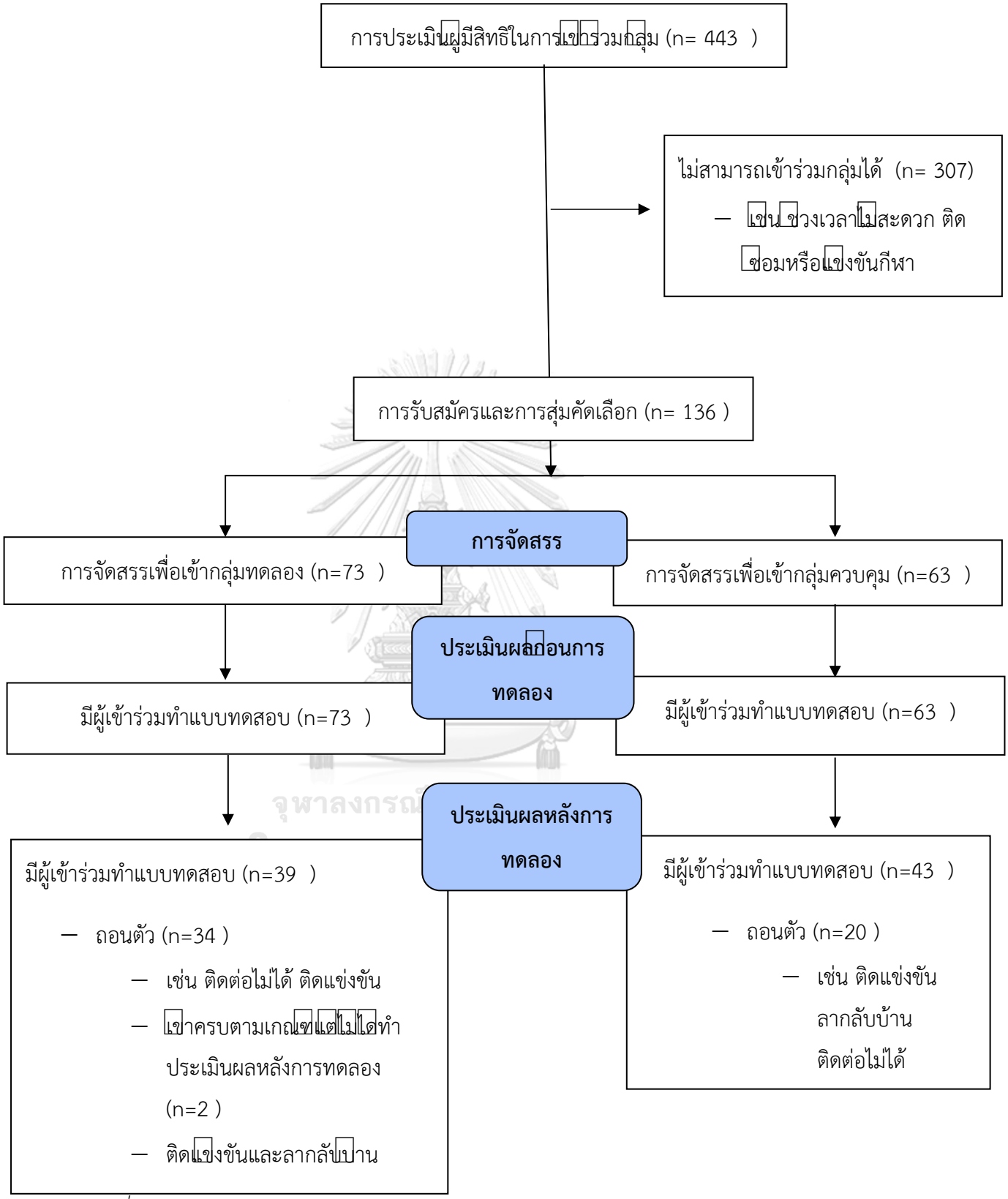
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อายุเฉลี่ยของกลุ่ม MAC คือ 17.52 ปี (*SD*= 1.69) อายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม คือ 16.94 ปี (*SD*=.86)
จำนวนผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่เข้าเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูล (n=82) กลุ่ม MAC (n=39) กลุ่มควบคุม (n=43)

| ชนิดกีฬา | กลุ่ม MAC (n=39) | | กลุ่มควบคุม (n=43) | | รวม (n=82) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| กรีฑา | 9 | 23.1 | 4 | 9.3 | 13 | 15.9 |
| บาสเกตบอล | 1 | 2.6 | 3 | 7.0 | 4 | 4.9 |
| แบดมินตัน | 4 | 10.3 | 0 | 0.0 | 4 | 4.9 |
| ฟุตบอล | 0 | 0.0 | 5 | 11.6 | 5 | 6.1 |
| ฟุตซอล | 5 | 12.8 | 12 | 27.9 | 17 | 20.7 |
| ยูโด | 11 | 28.2 | 0 | 0.0 | 11 | 13.4 |
| เซปักตะกร้อ | 0 | 0.0 | 11 | 25.6 | 11 | 13.4 |
| เทควันโด | 1 | 2.6 | 2 | 4.7 | 3 | 3.7 |
| ปิงปอง | 1 | 2.6 | 0 | 0.0 | 1 | 1.2 |
| วอลเลย์บอล | 0 | 0.0 | 1 | 2.3 | 1 | 1.2 |
| ยกน้ำหนัก | 0 | 0.0 | 4 | 9.3 | 4 | 4.9 |
| มวยปล้ำ | 0 | 0.0 | 1 | 2.3 | 1 | 1.2 |
| ซอฟต์เทนนิส | 7 | 17.9 | 0 | 0.0 | 7 | 8.5 |
| รวม | 39 | 100.0 | 43 | 100.0 | 82 | 100.0 |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่เข้าเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด คือ 17.60 ปี (*SD*= 1.62)
อายุเฉลี่ยของกลุ่ม MAC ที่เข้าเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูล คือ 18.08 ปี (*SD*= 2.11)
อายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมที่เข้าเกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูล คือ 17.17 ปี (*SD*= .76)




*ตารางที่ 3 ผังงานการแสดงการทำงาน ประกอบไปด้วยการรับสมัคร การจัดสรรเข้ากลุ่ม การประเมินผลก่อนการทดลอง การประเมินผลหลังการทดลอง*

ผู้วิจัยทำการทดสอบตัวแปรตามทุกตัวเพื่อตรวจสอบความกระจายแบบโค้งปกติ คะแนนของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ดังข้อมูลตามตารางที่ 4

*ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) (n = 136)*

| **ตัวแปรตาม** | **Mean** | **SD** | **Skewness** | **SE.** | **Kurtosis** | **SE.** | **Kolmogonov-Smirnov** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | 75.001 | .740 | -.912 | .208 | 2.042 | .413 | .000 |
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | 26.380 | .393 | -.271 | .208 | -.484 | .413 | .000 |
| ความมั่นหมาย (Grit) | 38.211 | .569 | -.457 | .208 | .231 | .413 | .047 |

การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

เพื่อทราบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการประเมินผลก่อนการทดลอง ผู้วิจัยพิจารณาความแตกต่างตัวแปรเพศด้วย chi-square ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากทั้งสองกลุ่ม $\chi^2$= .039, *d.f.*=1, *p*= .844 อย่างไรก็ตามตัวแปรอายุพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างทั้งสองกลุ่ม นอกจากนี้เมื่อทดสอบความแตกต่างในการประเมินผลก่อนการทดลองของตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด 3 ตัวแปร ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (มาตรวัด Self- Compassion) ความมั่นหมาย (มาตรวัด Grit) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (มาตรวัด mental toughness) ด้วย *t*-test ผลการทดสอบพบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในทั้ง 3 ตัวแปรแต่อย่างใด กล่าวโดยสรุปจากกระบวนการสุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่พบความแตกต่างในตัวแปรที่ศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ดังข้อมูลตามตารางที่ 5

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

*ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าสถิติ t-test สำหรับอายุและการประเมินผลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม*

| เพศ | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | | รวม | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| ชาย | 37 | 27.21 | 33 | 24.26 | 70 | 51.47 |
| หญิง | 36 | 26.47 | 30 | 22.06 | 66 | 48.53 |
| รวม | 73 | 50 | 63 | 50 | 136 | 100 |

$\chi^2$= .039, *d.f.*=1, *p*= .844

| ตัวแปร | กลุ่มทดลอง (n=73) | | กลุ่มควบคุม (n=63) | | *t*-test | Effect size d |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mean | SD | Mean | SD | | |
| อายุ | 17.52 | 1.69 | 16.94 | 0.86 | 0.271* | 0.43 |
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | 74.64 | 10.09 | 75.42 | 6.60 | 0.538 | |
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | 25.95 | 5.01 | 26.88 | 4.02 | 1.179 | |
| ความมั่นหมาย (Grit) | 37.47 | 6.57 | 39.07 | 6.65 | 1.400 | |

*หมายเหตุ: *p<0.05*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

**ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณาของคะแนนความเมตตากรุณา (Self-compassion) ความมั่นหมาย (Grit) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)**

มาตรวัดที่ใช้สำหรับวัดผลในงานวิจัยนี้มีทั้งสิ้น 3 มาตร ได้แก่ 1) มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) วัดผลคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีจำนวน 26 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวม 26-130 คะแนน 2) มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) มี 8 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวม 8-40 คะแนน 3) มาตรวัดความมั่นหมาย (Grit) มีจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวม 12-60 คะแนนโดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย

ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และพิสัย (Range) ตามตารางที่ 6 7 และ 8

*ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเมตตากรุณา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82)*

| ตัวแปร | กลุ่ม | ระยะ | Mean | SD | Possible Range | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | กลุ่มทดลอง (n=39) | ก่อนการทดลอง | 76.28 | 9.66 | 26-130 | 45.00-100.00 |
| | | หลังการทดลอง | 82.84 | 10.90 | 26-130 | 63.00-108.00 |
| | กลุ่มควบคุม (n=43) | ก่อนการทดลอง | 73.90 | 6.48 | 26-130 | 57.00-86.00 |
| | | หลังการทดลอง | 77.14 | 12.83 | 26-130 | 52.32-98.00 |

สำหรับคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 76.28 (SD=9.66) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 73.90 (SD=6.48) โดยหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 82.84 (SD=10.90) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 77.14 (SD=12.83) ตารางที่ 6

*ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82)*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| ตัวแปร | กลุ่ม | ระยะ | Mean | SD | Possible Range | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | กลุ่มทดลอง (n=39) | ก่อนการทดลอง | 24.09 | 6.29 | 8-40 | 12.24-36.00 |
| | | หลังการทดลอง | 26.55 | 6.05 | 8-40 | 17.00-40.00 |
| | กลุ่มควบคุม (n=43) | ก่อนการทดลอง | 26.71 | 4.20 | 8-40 | 18.00-35.00 |
| | | หลังการทดลอง | 26.06 | 7.04 | 8-40 | 11.00-39.00 |

สำหรับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 24.09 (SD=6.29) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 26.71 (SD=4.20) โดยหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 26.55 (SD=6.05) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยที่ 26.06 (SD=7.04) ตารางที่ 7

*ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และพิสัยของคะแนนความมั่นหมายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82)*

| ตัวแปร | กลุ่ม | ระยะ | Mean | SD | Possible Range | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ความมั่นหมาย (Grit) | กลุ่มทดลอง (n=39) | ก่อนการทดลอง | 36.53 | 6.90 | 12-60 | 20.19-47.00 |
| | | หลังการทดลอง | 40.15 | 5.43 | 12-60 | 31.00-51.65 |
| | กลุ่มควบคุม (n=43) | ก่อนการทดลอง | 39.00 | 6.44 | 12-60 | 25.00-51.00 |
| | | หลังการทดลอง | 37.12 | 7.60 | 12-60 | 21.15-50.00 |

สำหรับคะแนนความมั่นหมาย พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 36.53 (SD=6.90) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 39.00 (SD=6.44) โดยหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 40.15 (SD=5.43) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยที่ 37.12 (SD=7.60) ตารางที่ 8

**ส่วนที่ 3 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures: MANOVA)**

สถิติที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) Leech, Barret และMorgan (2005) กล่าวว่าหากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกันสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบ Repeated Measures MANOVA หรือ Mixed MANOVA จะทำให้มีความแกร่ง (Robust) เพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ เพื่อให้เกิดเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลของตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Basic Assumption) ของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1) ตัวแปรต้น (Independent Variable) ต้องมีลักษณะเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม (Categorical variable และต้องมีอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ซึ่งตรงกับงานวิจัยนี้ที่มีตัวแปรต้น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มควบคุม

2) ตัวแปรตามต้องมีระดับของการวัดเป็น มาตรวัดอันตรภาค (Interval Scale) หรือมาตรวัดอัตราส่วน (Ratio Scale) ขึ้นไปและมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติทางพหุนาม (Multivariate Normality) ซึ่งตัวแปรตามทั้งความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความมั่นหมายและความเข้มแข็งทางจิตใจ มีระดับการวัดในลักษณะของมาตรวัดอันตรภาคทั้งสิ้น

ในส่วนการกระจายแบบโค้งปกติ Boos และHughes-Oliver (2000) กล่าวว่า สามารถพิจารณาได้จากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของข้อมูลร่วมกับค่าสถิติ Kolmogonov-Smirnov โดยยึดเกณฑ์ว่าการกระจายขอข้อมูลจะนับเป็นโค้งปกติหากค่าความเบ้และความโด่งอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง +3 และ -3 ร่วมกับการทดสอบค่าสถิติ Kolmogonov-Smirnov ซึ่งต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p$>0.05) แต่อย่างไรก็ตาม Leech และคณะ (2005) กล่าวว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำนั้น หากมีกลุ่มตัวอย่างประมาณ 15-20 คนต่อกลุ่ม ก็ทำให้การวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามมีความแกร่งพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้

ผลการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติของข้อมูลการวิจัยจากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนของตัวแปรทุกตัวมีค่าความเบ้และความโด่งอยู่ในช่วงคะแนนที่กำหนด คือ ระหว่าง +3 และ – 3 โดยมีค่าสถิติ Kolmogonov-Smirnov พบว่าคะแนนของตัวแปรตาม ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายนี้มีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 82 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุม 43 คน ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์ของ Leech และคณะ (2005) ดังนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามถือว่ามีความแกร่งที่จะวิเคราะห์ข้อมูล โดยควรพิจารณาเลือกใช้ค่าสถิติที่มีความแกร่งพอ หรือค่าสถิติ Pillai’s Trace ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3) ตัวแปรตามที่ศึกษามีความสัมพันธ์กันในระดับที่เหมาะสม และมีความเป็นอิสระต่อกัน (Correlation of dependent variables) ผู้วิจัยทดสอบโดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r$) ระหว่างตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ความมั่นหมาย (Grit) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ในตารางที่ 9

*ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรของกลุ่มตัวอย่าง*

| **ตัวแปรตาม** | **ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)** | **ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)** | **ความมั่นหมาย(Grit)** |
|---|---|---|---|
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | 1 | 0.254* | 0.010 |
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | 0.254* | 1 | 0.296** |
| ความมั่นหมาย (Grit) | 0.010 | 0.296** | 1 |

*หมายเหตุ: *p<0.05, ** p<0.01*

จากตารางที่ 9 พบว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)/ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness)/ความมั่นหมาย (Grit) ซึ่งพิจารณาตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) พบว่ามีขนาดอิทธิพลอยู่ระหว่างน้อยถึงปานกลาง (0.1 - 0.3) ดังนั้นตัวแปรตามจึงมีความเหมาะสมสอดคล้องกับเกณฑ์ความสัมพันธ์

4) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนั้นจะต้องมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance-Covariance Matrices) ซึ่งพิจารณาโดยใช้สถิติ Box's M โดยจะต้องมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่มากกว่า .001 (Mayers, 2013)และใช้สถิติ Levene's test โดยจะต้องมีค่านัยสำคัญทางสถิติมากกว่า .05 ในการพิจารณาความแปรปรวนของตัวแปรแต่ละตัวว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม อย่างไรก็ตาม Leech และคณะ (2005) กล่าวว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำหากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกัน จะทำให้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนั้นมีความแกร่ง (Robust) เพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูล

จากผลทดสอบทางสถิติ Box's M พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p$= .216) ดังนั้นความแปรปรวนของตัวแปรแต่ละตัวจึงไม่มีความแตกต่างกันในระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance-Covariance Matrices) ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงในการใช้สถิติ MANOVA ข้อมูลดังในตารางที่ 10

ในส่วนของ Levene's test พบว่า ในช่วงก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) และค่าความมั่นหมาย (Grit) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม แต่คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p< .05$) ส่วนในช่วงหลังการทดลองพบว่า ตัวแปรทั้ง 3 ตัว ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) ค่าความมั่นหมาย (Grit) และค่าความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม โดยในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน กลุ่มควบคุม 43 คน ซึ่งเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน ตามที่ Leech และคณะ (2005) กล่าวว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำหากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกัน จะทำให้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมีความแกร่ง (Robust) เพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ ข้อมูลดังในตารางที่ 11

*ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง*

| Box's M | *F* | *df1* | *df2* | Sig |
|---|---|---|---|---|
| 28.005 | 1.226 | 21 | 23055.746 | .216 |

*ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test*

| ตัวแปร | ระยะ | F | df1 | df2 |
|---|---|---|---|---|
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | ก่อนการทดลอง | 1.672 | 1 | 80 |
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | | 7.054* | 1 | 80 |
| ความมั่นหมาย (Grit) | | .008 | 1 | 80 |
| ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) | หลังการทดลอง | 1.672 | 1 | 80 |
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) | | .352 | 1 | 80 |
| ความมั่นหมาย (Grit) | | 5 | 1 | 80 |

*หมายเหตุ: *p<0.05*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุปผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยนี้จากตารางที่ 4 9 10 และ 11 สอดคล้องตามข้อตกลงเบื้องต้นของการคิดวิเคราะห์ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม ในส่วนของข้อมูลที่ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นที่ระบุไว้ทั้งหมด ซึ่ง Hair, Black, Babin และAnderson (2010) ได้กล่าวว่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนั้นมีความแกร่งเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่าการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measures MANOVA หรือ Mixed MONOVA) หากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มมีจำนวนใกล้เคียงกัน จะทำให้การใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนนั้นมีความแกร่งเพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ โดยอาจไม่จำเป็นต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้น (Leech et al., 2005) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม โดยเลือกใช้ค่าสถิติ Pillai's Trace ซึ่งเป็นค่าสถิติที่มีความแกร่งมากที่สุดในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

**ส่วนที่ 4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย**

ก่อนการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) เพื่อทดสอบว่า คะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม $V$=.116 $F(3,78)$= 3.402, $p$= .022 ซึ่งสอดคล้องกับค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่พบว่าระหว่างกลุ่มมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวแปรตามในระดับน้อยเพียงร้อยละ 11.6 ตามตารางที่ 12

*ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (n=82)*

| Effect | Source | Pillai's Trace | F | Hypothesis *df* | Error *df* | Partial Eta Squared (Effect Size) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Between Subjects | Intercept | .991 | 3025.124*** | 3 | 78 | .991 |
| | Treatment | .116 | 3.402* | 3 | 78 | .116 |

หมายเหตุ *$p$ < .05, ***$p$ < .001

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยตัวแปรตามแต่ละตัว จะพบว่าในช่วงก่อนการทดลอง คะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

$F(1, 80) = 1.751$, $p = .190$ มีค่าขนาดอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 2.1 ส่วนคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $F(1, 80) = 5.008$, $p = .028$ มีค่าอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 5.9 และคะแนนความมั่นหมายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1, 80) = 2.812$, $p = .097$ มีค่าอิทธิพลน้อยมากเพียงร้อยละ 3.4 ตามตารางที่ 13

*ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (n=82)*

| Effect | Variables | Type III Sum of Squares | *df* | Mean Square | *F* | Partial Eta Squared (Effect Size) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Treatment | Self-Compassion | 116.166 | 1 | 116.166 | 1.751 | .190 |
| | Mental toughness | 140.384 | 1 | 140.384 | 5.008* | .028 |
| | Grit | 124.952 | 1 | 124.952 | 2.812 | .097 |

หมายเหตุ *$p < .05$

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งครอบคลุมสมมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อ ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในขั้นตอนแรกของการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ระหว่างตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $V = .992$, $F(3, 78) = 3310.939$, $p = .000$ มีค่าอิทธิพลสูงมากที่ร้อยละ 99.2 ผู้วิจัยจึงพิจารณาการแปลผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) และอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Treatment) ในการเปรียบเทียบของแตกต่างของคะแนนกลุ่มตัวแปรตาม (Variate) มากกว่าพิจารณาการแปลผลของอิทธิพลหลัก (Main Effect) ซึ่งสนใจเฉพาะอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) หรืออิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (treatment) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา (Time) และอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม (Treatment) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $V = .122$, $F(3, 78) = 3.620$, $p = .017$ และมีค่าขนาดอิทธิพลในระดับน้อยที่ร้อยละ 12.2 ตามตารางที่ 14

*ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=82) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง*

| **Effect** | **Source** | **Pillai's Trace** | ***F*** | **Hypothesis *df*** | ***Error df*** | **Partial Eta Squared (Effect Size)** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Between Subjects | Intercept | .992 | 3310.939*** | 3 | 78 | .992 |
| | Treatment | .088 | 2.515 | 3 | 78 | .088 |
| Within Subjects | Time | .127 | 3.790* | 3 | 78 | .127 |
| | Time*Treatment | .122 | 3.620* | 3 | 78 | .122 |

หมายเหตุ *$p < .05$, ***$p < .001$

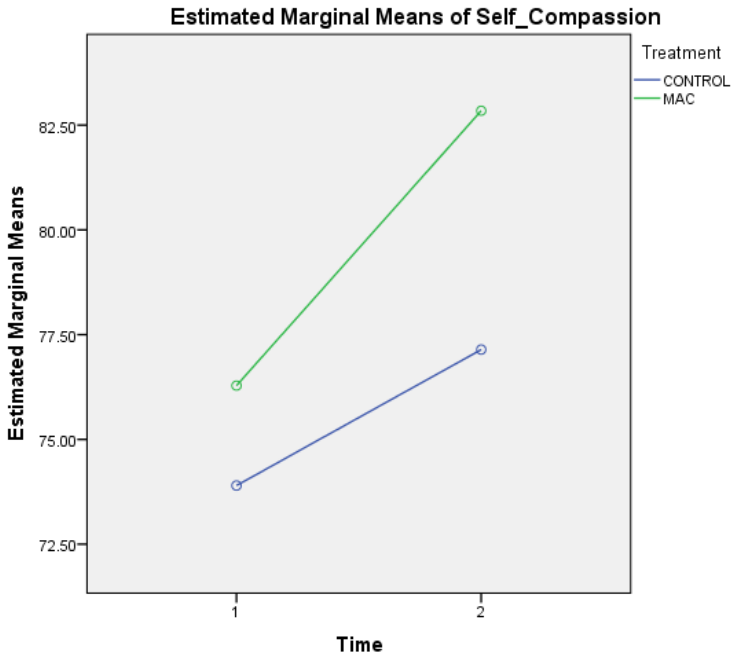
ผู้วิจัยพิจารณาการแปลผลปฏิสัมพันธ์ ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว ในคะแนนตัวแปรตามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ากลุ่มและเงื่อนไขเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(3,78) = 112.373$, $p = .264$ แต่พบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ากลุ่มและเงื่อนไขเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในคะแนนตัวแปรตามความเข้มแข็งทางจิตใจ $F(3,78) = 98.559$, $p = .035$ และความมั่นหมาย $F(3,78) = 309.678$, $p = .005$ ตามตารางที่ 15

*ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของเงื่อนไขเวลาและอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่ม ของคะแนนตัวแปรตามแต่ละตัว*

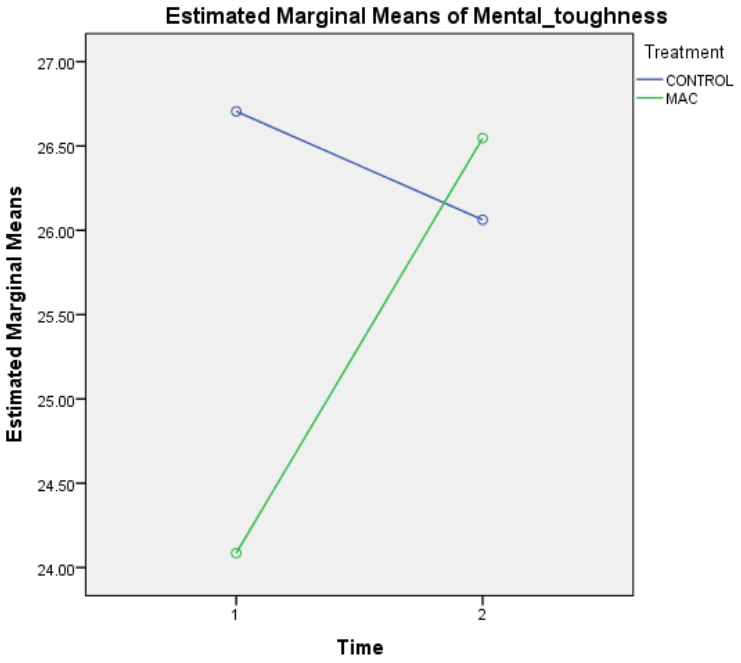
| Effect | Variables | Type III Sum of Squares | *df* | Mean Square | *F* | Partial Eta Squared (Effect Size) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Time*Treatment | Self-Compassion | 112.373 | 1 | 112.373. | 1.264 | .016 |
| | Mental toughness | 98.559 | 1 | 98.559 | 4.609* | .054 |
| | Grit | 309.678 | 1 | 309.678 | 8.210** | .093 |

หมายเหตุ *$p < .05$, **$p < .01$

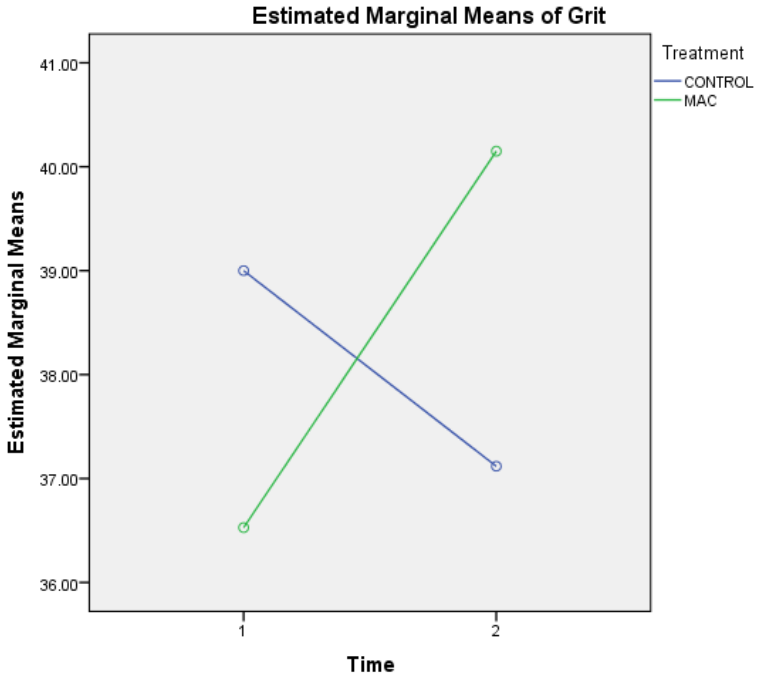
การวิเคราะห์ผลแสดงให้เห็นว่ามีผลการปฏิสัมพันธ์ (Interaction effect) ระหว่างการเข้ากลุ่มเงื่อนไขเวลา ในตัวแปรตามความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นหมายเท่านั้น แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลผลปฏิสัมพันธ์ผ่านกราฟและตรวจสอบลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อไขเวลาและประเภทกลุ่มในตัวแปรตาม ดังภาพต่อไปนี้




*ภาพที่ 2 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเมตตากรุณา (Self-compassion)ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน)*




*ภาพที่ 3 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน)*




*ภาพที่ 4 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความมั่นหมาย (Grit) ในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นสีเขียว) และกลุ่มควบคุม (เส้นสีน้ำเงิน)*

จากการพิจารณาข้อมูลผ่านกราฟเส้น พบผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ระหว่างประเภทอิทธิพลของเงื่อนไขการเข้ากลุ่มและอิทธิพลของเงื่อนไขเวลา ในตัวแปรตามความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย ผู้วิจัยจึงทำตามข้อเสนอแนะของ Mayers (2013) ที่กล่าวว่า เมื่อมีผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบถึงที่มาที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ โดยการทดสอบทางสถิติ Independent *t*-test และ Pair *t*-test เพื่อพิจารณาคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ และคะแนนความมั่นหมาย โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มตามลำดับ โดยในการทดสอบทางสถิตินั้นจำเป็นต้องมีการปรับระดับนัยสำคัญทางสถิติลงตามตัวแปรตาม ซึ่งในการวิจัยนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 3 ตัวแปรตาม เพื่อให้มีความเหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลหลายครั้ง (Multiple Comparisons) ดังนั้น ระดับนัยสำคัญทางสถิติจะอยู่ที่ .017

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และ 2 หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากตารางพบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง 76.28 คะแนน (*SD*=9.66) ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 82.84 (*SD*=10.90) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(38)= -3.134$, $p< .003$, $d= 0.64$ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีค่าคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง 77.144 คะแนน (SD=12.826) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(80)= 2.157$, $p< .034$ ดังในตารางที่ 16

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

*ตารางที่ 16 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43)*

| กลุ่ม | ตัวแปร | ก่อนเข้ากลุ่ม | | หลังเข้ากลุ่ม | | *t* | Cohen's d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M | SD | M | SD | | |
| กลุ่มทดลอง | ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) | 76.283 | 9.658 | 82.842 | 10.900 | 3.134** | 0.64 |
| กลุ่มควบคุม | | 73.900 | 6.481 | 77.144 | 12.826 | 1.568 | 0.32 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | *t*=1.323 | | *t*=2.157 | |

หมายเหตุ ***p*< .01

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 และ 4 หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนเข้มแข็งทางจิตใจ*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากตารางพบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ 24.085 (SD=6.289) ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 26.547 (SD=6.046) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(38)= -2.753$, $p< .009$, $d= 0.40$ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(80)= .333$, $p< .740$ ดังในตารางที่ 17

*ตารางที่ 17 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43)*

| กลุ่ม | ตัวแปร | ก่อนเข้ากลุ่ม | | หลังเข้ากลุ่ม | | *t* | Cohen's d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M | SD | M | SD | | |
| กลุ่มทดลอง | ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness | 24.085 | 6.289 | 26.547 | 6.046 | 2.753** | 0.40 |
| กลุ่มควบคุม | | 26.705 | 4.196 | 26.062 | 7.037 | .578 | 0.11 |
| | | *t*=2.196* | | *t*=.333 | | | |

หมายเหตุ * *p*< .05, ***p*< .01

สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 และ 6 หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากตารางพบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความมั่นหมาย 36.528

(SD=6.904) ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 40.150 (SD=5.430) ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(38)=-2.797$, $p< .008$, $d= 0.58$ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ; $t(80)= 2.059$, $p< .043$ ดังในตารางที่ 18

*ตารางที่ 18 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นหมาย (Grit) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n กลุ่มทดลอง=39, กลุ่มควบคุม=43)*

| กลุ่ม | ตัวแปร | ก่อนเข้ากลุ่ม | | หลังเข้ากลุ่ม | | *t* | Cohen's d |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | M | SD | M | SD | | |
| กลุ่มทดลอง | ความมั่นหมาย (Grit) | 36.528 | 6.904 | 40.150 | 5.430 | 2.797** | 0.58 |
| กลุ่มควบคุม | | 39.000 | 6.444 | 37.118 | 7.600 | 1.342 | 0.27 |
| | | *t*=1.677 | | *t*=2.059 | | | |

หมายเหตุ $^{**}p< .01$

**ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน**

*ตารางที่ 19 ตารางสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน*

| **สมมติฐาน** | **ผลการทดสอบสมมติฐาน** |
|---|---|
| 1.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณา*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | สนับสนุนสมมติฐาน |
| 2.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | *ไม่สนับสนุน*สมมติฐาน |
| 3.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | สนับสนุนสมมติฐาน |
| 4.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | *ไม่สนับสนุน*สมมติฐาน |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

| | |
|---|---|
| 5.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย*มากกว่า*ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | สนับสนุนสมมติฐาน |
| 6.หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมาย*มากกว่า*กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ | ไ*ม่สนับสนุน*สมมติฐาน |

จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ สามารถสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 3 และ 5 คือ ในช่วงหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายมากกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตาม ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 4 และ 6 หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนำเสนอข้อมูลผลการทดสอบสมติฐานการวิจัยทั้ง 6 ข้อในตารางสรุปสมมติฐานการวิจัย ในตารางที่ 19

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# บทที่ 5

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในกลุ่มนักกีฬาเยาวชนไทย ต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา โดยผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่มีอายุ 15-25 ปี จำนวน 82 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่มจำนวน 39 คน โดยเข้าร่วมกลุ่มทั้งสิ้น 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง คิดเป็นเวลา 14 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมจำนวน 43 คน

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial) ที่มุ่งเน้นการศึกษาเปรียบเทียบค่าคะแนนผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากับกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยเกณฑ์คัดเข้าคือ คนที่มีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคือ 82 คะแนน และมีเกณฑ์คัดออกคือ ผู้เข้าร่วมต้องสามารถเข้าร่วมการทดลองได้อย่างน้อย 5 ครั้ง จาก 7 ครั้ง หรือ 80% ของจำนวนเวลาของการเข้ากลุ่ม (Jain et al., 2007) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา มาตรวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion Scale) ของ Neff (2003) มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness Scale) ของ Hardy และคณะ (2014) และมาตรวัดความมั่นหมาย (Grit Scale) ของ Duckworth และคณะ (2007) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) และความแปรปรวนพหุนามระหว่างกลุ่ม (Between Groups MANOVA) ซึ่งครอบคลุมสมมติฐานการวิจัยทั้งสิ้น 6 ข้อ ดังนี้

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณามากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมายมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมายมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และ 2 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มทดลอง; $t(38)= -3.134$, $p< .003$, $d= 0.64$ จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง; $t(80)= 2.157$, $p< .034$ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 และ 4 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการเข้าร่วมกลุ่มเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มทดลอง; t(38)=

-2.753, p< .009, d= 0.40 จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 3 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง; $t(80)= .333$, $p< .740$ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 5 และ 6 พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับคะแนนความมั่นหมายหลังการเข้าร่วมกลุ่มเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มทดลอง; $t(38)=-2.797$, $p< .008$, $d= 0.58$ จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 5 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง; $t(80)= 2.059$, $p< .043$ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 6

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

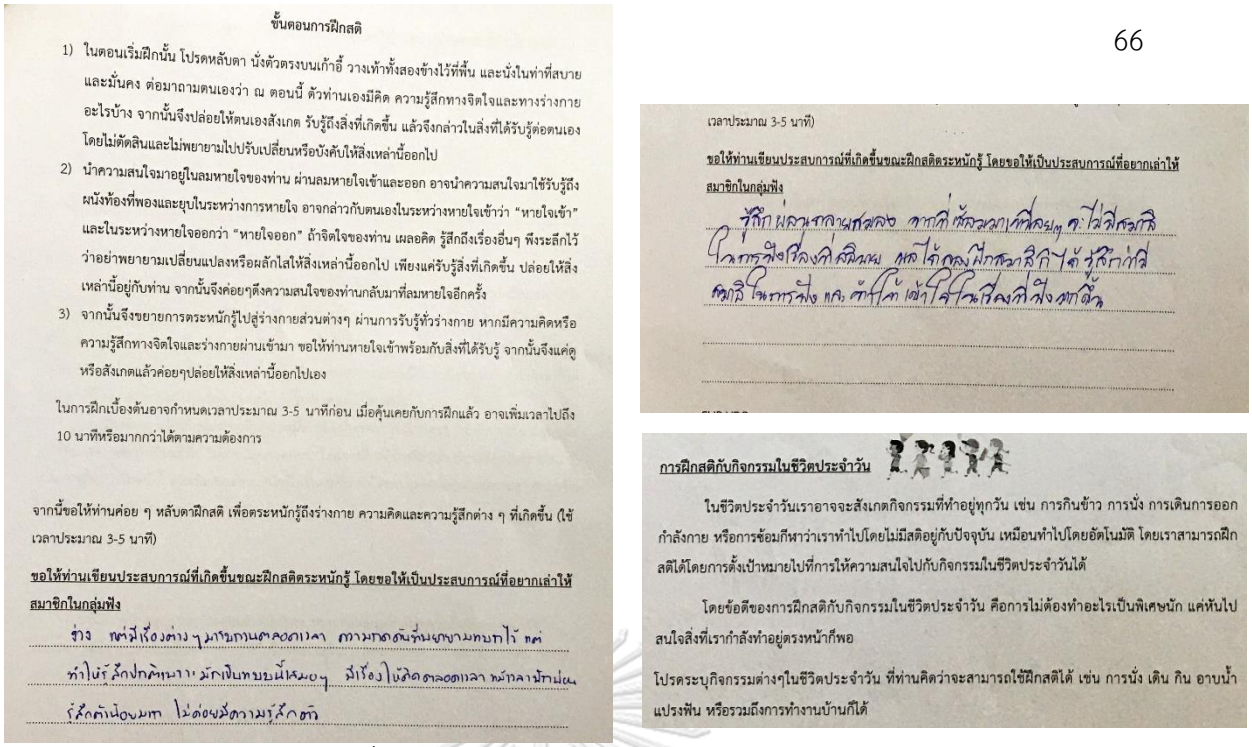
**การอภิปรายผล**

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ออกเป็น 3 ส่วน โดยมุ่งเน้นผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง**

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง คือการที่บุคคลแสดงออกถึงความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพจิตของตน โดยประกอบไปด้วย การเมตตาต่อตนเอง การเข้าใจความทุกข์ของมนุษย์และการมีสติตระหนักรู้ (Ingstrup, Mosewich & Holt, 2017) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีส่วนช่วยในการเพิ่มขึ้นของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเองในกลุ่มทดลอง

ทั้งนี้หากพิจารณาความเมตตากรุณาต่อตนเองจะพบว่าการที่บุคคลจะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองได้นั้นบุคคลจะต้องมีการตระหนักรู้ต่อตนเองหรือการมีสติกับปัจจุบัน จนรับรู้ความทุกข์ของตนอย่างเป็นกลางโดยการมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ที่มนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญ จนเกิดความเมตตาต่อตนเองเพื่อบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้น (Neff, 2003) ซึ่งในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะให้ฝึกสติทุกครั้ง โดยการฝึกสติสังเกตลมหายใจและการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย (Body scan) เพื่อฝึกการสังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน การฝึกสติจึงช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ต่อตนเอง ช่วยให้สังเกตความคิด ความรู้สึกด้านลบตามความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดสติและความสงบในจิตใจ ทำให้ไม่จมอยู่กับความคิดและความรู้สึกด้านลบ (Gardner & Moore, 2007) จนเกิดเป็นความรู้สึกเมตตากรุณาต่อตนเอง



ขั้นตอนการฝึกสติ

1) ในตอนเริ่มฝึกนั้น โปรดหลับตา นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางเท้าทั้งสองข้างไว้ที่พื้น และนั่งในท่าที่สบาย และมั่นคง ต่อมาถามตนเองว่า ณ ตอนนี้ ตัวท่านเองมีคิด ความรู้สึกทางจิตใจและทางร่างกาย อะไรบ้าง จากนั้นจึงปล่อยให้ตนเองสังเกต รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วจึงกล่าวในสิ่งที่ได้รับรู้ต่อตนเอง โดยไม่ตัดสินและไม่พยายามไปปรับเปลี่ยนหรือบังคับให้สิ่งเหล่านี้ออกไป
2) นำความสนใจมาอยู่ในลมหายใจของท่าน ผ่านลมหายใจเข้าและออก อาจนำความสนใจมาใช้รับรู้ถึงผนังห้องที่พองและยุบในระหว่างการหายใจ อาจกล่าวกับตนเองในระหว่างหายใจเข้าว่า "หายใจเข้า" และในระหว่างหายใจออกว่า "หายใจออก" ถ้าจิตใจของท่าน เผลอคิด รู้สึกถึงเรื่องอื่นๆ พึงระลึกไว้ว่าอย่าพยายามเปลี่ยนแปลงหรือผลักไสให้สิ่งเหล่านี้ออกไป เพียงแค่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ปล่อยให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับท่าน จากนั้นจึงค่อยๆดึงความสนใจของท่านกลับมาที่ลมหายใจอีกครั้ง
3) จากนั้นจึงขยายการตระหนักรู้ไปสู่ร่างกายส่วนต่างๆ ผ่านการรับรู้ทั่วร่างกาย หากมีความคิดหรือความรู้สึกทางจิตใจและร่างกายผ่านเข้ามา ขอให้ท่านหายใจเข้าพร้อมกับสิ่งที่ได้รับรู้ จากนั้นจึงแค่ดูหรือสังเกตแล้วค่อยๆปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ออกไปเอง

ในการฝึกเบื้องต้นอาจกำหนดเวลาประมาณ 3-5 นาทีก่อน เมื่อคุ้นเคยกับการฝึกแล้ว อาจเพิ่มเวลาไปถึง 10 นาทีหรือมากกว่าได้ตามความต้องการ

จากนี้ขอให้ท่านค่อย ๆ หลับตาฝึกสติ เพื่อตระหนักรู้ถึงร่างกาย ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที)

**ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึกสติตระหนักรู้ โดยขอให้เป็นประสบการณ์ที่อยากเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง**

ช่วง แรกมีเรื่องต่างๆมากมายคอยเข้ามาตลอดเวลา ความคิดฟุ้งซ่านมากเกินไป ทำให้รู้สึกปวดหัวนิดๆ มีเรื่องไม่ดีลอยเข้ามาบ่อยๆ รู้สึกดีนิดหน่อย ไม่ค่อยมีความรู้สึกดี

เวลาประมาณ 3-5 นาที)

**ขอให้ท่านเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึกสติตระหนักรู้ โดยขอให้เป็นประสบการณ์ที่อยากเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง**

รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง ทำให้มีสมาธิในการฟังมากขึ้น แต่ยังมีบางครั้งที่ยังรู้สึกว่าตัวเองยังไม่มีสมาธิในการฟังเท่าที่ควร

**การฝึกสติกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน**

ในชีวิตประจำวันเราอาจจะสังเกตกิจกรรมที่ทำอยู่ทุกวัน เช่น การกินข้าว การนั่ง การเดินการออกกำลังกาย หรือการอ้อมกีฬาว่าเราทำไปโดยไม่มีสติอยู่กับปัจจุบัน เหมือนทำไปโดยอัตโนมัติ โดยเราสามารถฝึกสติได้โดยการตั้งเป้าหมายไปที่การให้ความสนใจไปกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

โดยข้อดีของการฝึกสติกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คือการไม่ต้องทำอะไรเป็นพิเศษนัก แค่หันไปสนใจสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ตรงหน้าก็พอ

โปรดระบุกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน ที่ท่านคิดว่าจะสามารถใช้ฝึกสติได้ เช่น การนั่ง เดิน กิน อาบน้ำ แปรงฟัน หรือรวมถึงการทำงานบ้านก็ได้

*ภาพที่ 5 เอกสารกิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน*

นอกจากนี้ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ด้านการฝึกสติและการแยกตัวออกจากความคิด เป็นการฝึกสติและอธิบายเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของความคิดและความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงสาเหตุที่ตนเกิดความทุกข์จากความคิดที่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตจนเกิดอคติ ดังนั้นจากการที่ได้ฝึกสติทุกครั้งจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา การได้เรียนรู้กระบวนการการเกิดความคิดและอารมณ์และการเรียนรู้ผ่านแบบฝึกหัดที่ฝึกให้ระบุความคิดและความรู้สึกของผู้เข้าร่วม จึงช่วยให้เกิดการมีสติตระหนักรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเมตตากรุณาต่อตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff และคณะ (2018) ที่พบว่าการฝึกสติมีความสัมพันธ์ความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับสูง

กระบวนการรับรู้บริสุทธิ์คืออะไร ?

หลักการใช้ชีวิตของชาวเอเชียตะวันออก เช่นในคำสอนของพุทธศาสนา เชื่อว่าชีวิตประกอบไปด้วย จิตใจและร่างกาย เมื่อจิตใจและร่างกายทำงานประสานกันอย่างกลมกลืน การใช้ชีวิตก็จะราบรื่น โดยร่างกายจะถือว่าอยู่ใต้อิทธิพลของจิตใจ และเพื่อที่จะเกิดปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆในโลก จึงต้องมีการรับรู้ทั้งหมด 6 อย่างด้วยกัน ซึ่งประกอบไปด้วย การรับรู้ทั้ง 5 อย่างจากร่างกาย คือ การมองเห็น การได้ยิน การรับรส การดมกลิ่น และการสัมผัสทางกาย และอีก 1 อย่างการรับรู้ทางจิตใจเป็นการรับรู้ที่ 6

โดยจิตใจถือเป็นศูนย์รวมของการรับรู้ทั้งหมด เพราะจิตใจทำหน้าที่ให้ความหมายต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 เมื่อเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆในโลก เราจะพบกับการเกิดขึ้นอย่างมากมายของความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นและจบลงไป ซึ่งกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเหมือนมีหลายเหตุการณ์ทางจิตใจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่วินาที

เมื่อร่างกายทำงานควบคู่กับจิตสำนึกจะทำให้เกิดการรับรู้และความรู้สึกขึ้น เช่นการรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดเองตามธรรมชาติ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยการฝึกสติตระหนักรู้ จะเป็นวิธีที่ทำให้เราได้ตระหนักรู้และมีสติถึงการรับรู้ ทำให้จิตใจของเรารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่มีอคติ ได้รับรู้อารมณ์และความรู้สึกอย่างแท้จริง และเมื่อเรามีการรับรู้และความรู้สึกที่ไม่มีอคติ ก็ทำให้เกิดการก่อตัวของความคิดที่ไม่มีอคติ และจะนำไปสู่การแสดงออกที่เหมาะสมกับการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของเรา

การมีสติในการรับรู้อย่างตรงไปตรงมาและไม่มีอคติ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกอย่างเหมาะสมและบริสุทธิ์ จึงเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ เพราะเมื่อไม่มีสติตระหนักรู้แล้วจะทำให้เราเกิดความคิดที่มาจากอคติ จนสุดท้ายผลที่เกิดขึ้นคือการมีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ได้รับผลจากอารมณ์และประสบการณ์ด้านลบ โดยเรียกกระบวนการนี้ว่ากระบวนการอบริสุทธิ์ เชื่อว่ากระบวนการอบริสุทธิ์นั้นจะนำไปสู่ความทุกข์ทางจิตใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อไม่มีสติตระหนักรู้ กระบวนการอบริสุทธิ์จะทำให้เราสร้างความคิดด้านลบและประสบกับความทุกข์ที่มาจากอารมณ์และประสบการณ์ในอดีต

ตามที่ได้กล่าวมานั้น ทำให้สรุปได้ดังนี้

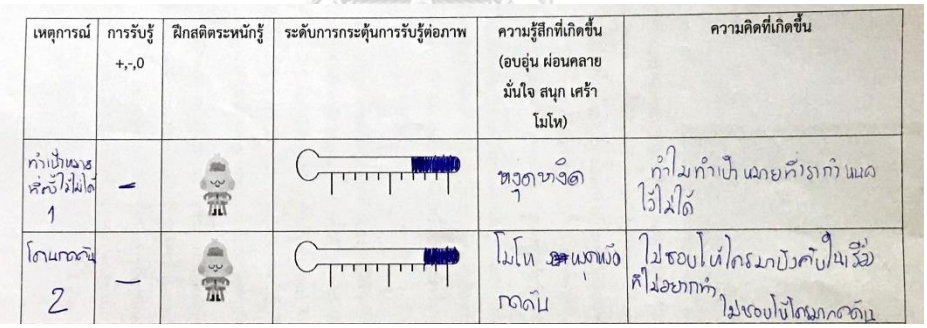
- ❖ กระบวนการบริสุทธิ์ คือการที่ร่างกายและจิตใจทำงานร่วมกันด้วยการมีสติตระหนักรู้ นำไปสู่การรับรู้อย่างตรงไปตรงมา ไม่มีอคติ จนทำให้เกิดการแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ
- ❖ กระบวนการอบริสุทธิ์ คือการที่ร่างกายและจิตใจทำงานร่วมกันโดยไม่มีสติตระหนักรู้ นำไปสู่การรับรู้อย่างมีอคติ ทำให้เกิดความคิดด้านลบ ที่มาจากอารมณ์และประสบการณ์ในอดีต

ตัวอย่างของการเกิดกระบวนการบริสุทธิ์เช่น เมื่อภราดรเสิร์ฟเสียในเกมที่กำลังแข่งขันกันอย่างสูสี ภราดร**มีสติรับรู้ถึงความไม่พอใจที่เกิดขึ้น** แต่ภราดรค่อยๆรวบรวมสติอยู่กับการเสิร์ฟตรงหน้า ทำให้ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตหรือกดดันถึงผลการแข่งขันในอนาคต จึงกลับมาเสิร์ฟได้อย่างมั่นใจอีกครั้ง

แต่ในหลายครั้ง ๆ เราหรือนักกีฬาหลาย ๆ คน มักเกิดกระบวนไม่บริสุทธิ์ขึ้นจนทำให้การแข่งขันแย่กว่าที่ควรจะเป็น ตัวอย่างเช่น เมื่อภราดรเสิร์ฟเสียในเกมที่กำลังแข่งขันกันอย่างสูสี ภราดรเกิดความรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เขาเริ่มนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่เคยเสิร์ฟพลาด ทำให้เขาคิดว่าเขาจะแพ้ จึงทำให้เขาไม่มั่นใจในการเสิร์ฟลูกต่อไป จนส่งผลให้เขาเสิร์ฟพลาดจนเสียแต้มบ่อยครั้ง

จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับภราดรทั้ง 2 เหตุการณ์เหมือนกัน แต่ผลลัพธ์ต่างกัน อะไรที่ทำให้ผลลัพธ์ต่างกันนะ

*ภาพที่ 6 คำอธิบายกระบวนการบริสุทธิ์*



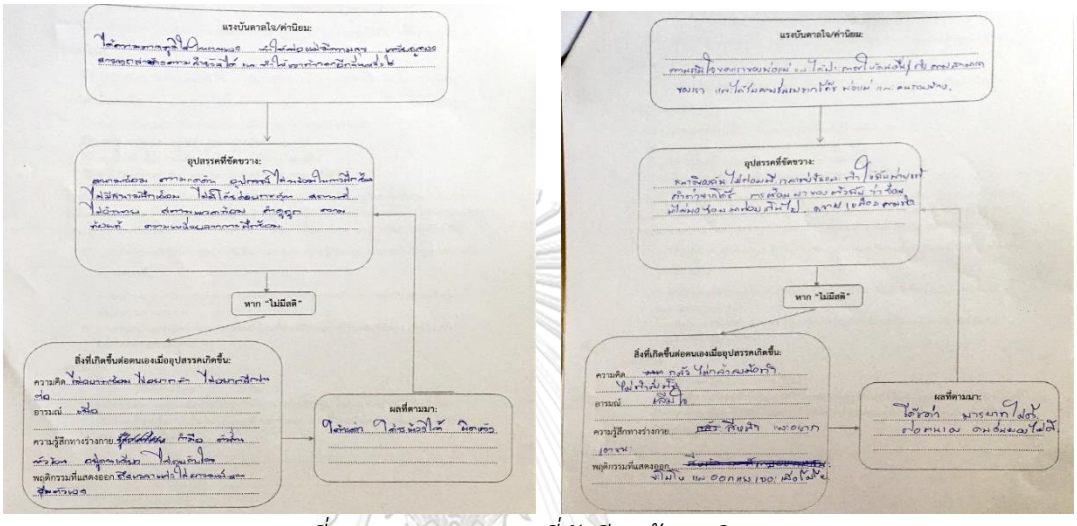
| เหตุการณ์ | การรับรู้ +,-,0 | ฝึกสติตระหนักรู้ | ระดับการกระตุ้นการรับรู้ต่อภาพ | ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (อบอุ่น ผ่อนคลาย มั่นใจ สนุก เศร้า โมโห) | ความคิดที่เกิดขึ้น |
|---|---|---|---|---|---|
| ทำเป้าหมายเล่นไม่ได้ 1 | - | | | หงุดหงิด | ทำไมทำเป้าหมายที่เรากำหนดไว้ไม่ได้ |
| โดนกดดัน 2 | - | | | โมโห หงุดหงิด กดดัน | ไม่ชอบให้ใครมาบังคับในสิ่งที่ไม่อยากทำ ไม่ชอบให้ใครมากดดัน |

*ภาพที่ 7 แบบฝึกหัดเพื่อเรียนรู้การระบุความคิดและความรู้สึก*

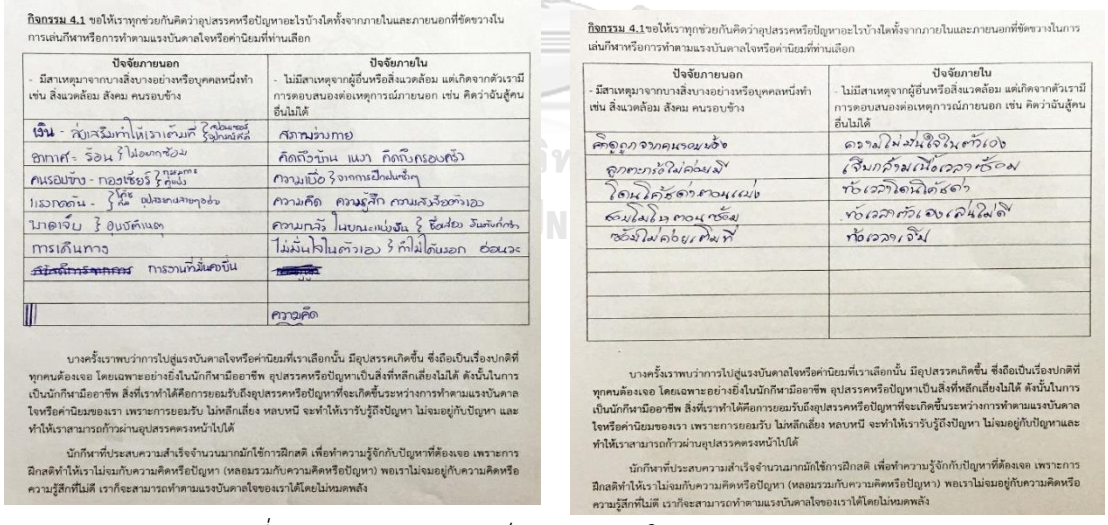
หลังจากการฝึกสติตระหนักรู้เพื่อสังเกตความคิดและอารมณ์อย่างเป็นกลางแล้ว ขั้นตอนถัดมาคือการรับรู้ว่าประสบการณ์ความทุกข์ของการเป็นนักกีฬาทุกคนต้องเผชิญนั้น นักกีฬาทุกคนล้วนต้องเผชิญเหมือนกัน และเนื่องจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเป็นกลุ่มการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์จากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสในการเล่าประสบการณ์ความทุกข์หรือความไม่สบายใจ (shared common humanity) ซึ่งสอดคล้องกับการยอมรับ (Acceptance) ถึงความคิดและอารมณ์ด้านลบ การได้มีโอกาสเล่าและรับฟังประสบการณ์ความทุกข์จากสมาชิกในกลุ่มผ่านกิจกรรมทำให้เกิดการรับรู้ว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นโดยลำพัง เกิด

มุมมองว่ามนุษย์ทุกคนล้วนไม่สมบูรณ์แบบ สามารถล้มเหลว ผิดพลาดได้ จนทำให้เกิดความกล้าในการเผชิญและยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ช่วยลดความโดดเดี่ยวในจิตใจ เกิดความเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้น ดังนี้

A: การเรียนรู้ถึงอุปสรรค ทำให้ยอมรับได้ว่าบางทีเราอาจจะผิดพลาดจริงๆ แล้วไม่เก็บไปคิดเยอะ เพราะคนเราก็ผิดพลาดกันเป็นเรื่องปกติ



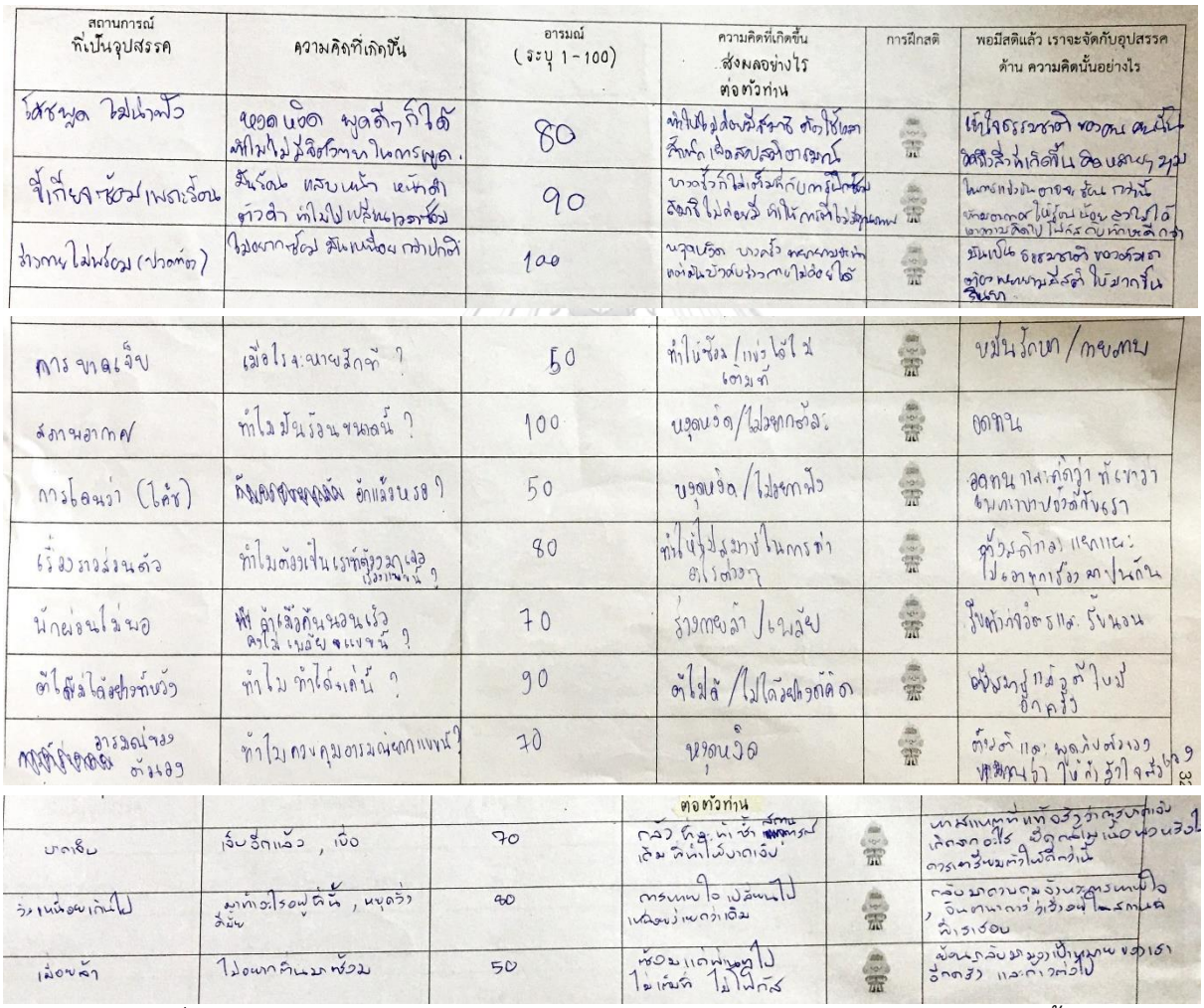

*ภาพที่ 8 เอกสารอุปสรรคที่นักกีฬาต้องเผชิญ*




*ภาพที่ 9 การแบ่งอุปสรรคเป็นปัจจัยภายในและภายนอก*

หลังจากการที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ฝึกสติตระหนักรู้จนได้กลับมาสังเกตอารมณ์และความคิดของตนเองพร้อมกับการเล่าประสบการณ์ความทุกข์ที่นักเรียนกีฬาต้องเผชิญ ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้กลับมาทบทวนปัญหาอย่างตรงไปตรงมา จากนั้นผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มช่วยกันคิดถึงปัญหาที่นักกีฬาต้อง

เผชิญ แล้วจึงสอดแทรกตัวอย่างความคิดด้านการยอมรับต่อปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อเอื้อให้เกิดการยอมรับต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญและมีพูดคุยกันถึงวิธีการรับมือกับปัญหา พบว่าเมื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ยอมรับกับความคิดและอารมณ์ด้านลบหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความเมตตาต่อตนเองเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (Self-kindness) เป็นวิธีการรับมือแบบการพูดเตือนตนเอง (Self-Talk) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yadavaia, Hayes และVilardaga (2014) ที่พบว่าการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาเป็นการบำบัดที่เป็นตัวแบบของการมุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาสามารถเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเองได้




*ภาพที่ 10 การเผชิญกับอุปสรรคและการสังเกตความคิดและความรู้สึกอย่างไม่ตัดสินเอื้อให้เกิดการพูดเตือนตนเองด้วยความเมตตาต่อตนเอง*

**ส่วนที่ 2 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ**

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) จากคำนิยามล่าสุดของ Gucciardi (2017) คือ ทรัพยากรทางจิตใจที่เป็นสภาวะ (State-like) หรือทักษะที่ช่วยในการแสดงความสามารถและการคงรักษาต่อเป้าหมายในขณะที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันและท้าทาย โดยประกอบไปด้วยการมีวัตถุประสงค์ (Purposeful) คือการกำหนดทิศทางและพลังงานต่อเป้าหมายของบุคคล ความยืดหยุ่น (flexibility) คือการมีความยืดหยุ่นต่อการทำตามเป้าหมาย มีมุมมองหรือความสามารถในการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงต่อความไม่แน่นอน สุดท้ายคือการมีประสิทธิภาพ (efficient) คือการมีความสอดคล้องกันให้ได้มากที่สุดระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกกับจุดมุ่งหมายที่บุคคลต้องการ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีส่วนช่วยในการเพิ่มขึ้นของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มทดลอง

เนื่องด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีองค์ประกอบของการค้นหาค่านิยมด้านความสามารถการกีฬาและการใช้ชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ค้นหาและทบทวนถึงความสำคัญในแต่ละด้านของชีวิตจนเกิดเป็นแรงกระตุ้นในการเล่นกีฬา โดย Luoma, Hayes และWalser (2007) กล่าวว่าค่านิยมมีความสำคัญดังนี้ 1.ค่านิยมเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตที่ช่วยเพิ่มพลังงานทางจิตใจอย่างมหาศาลและเป็นแรงจูงใจที่มีคุณภาพ 2.ช่วยกำหนดทิศทางในการใช้ชีวิตให้มีรูปแบบและมีความมั่นคงในชีวิตมากยิ่งขึ้น ลดความสับสนในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ด้านลบ แทนที่ด้วยการใช้พลังงานทางจิตใจในการใช้ชีวิตตามที่บุคคลเลือกอย่างมีคุณภาพ 3.ช่วยสร้างเป้าหมายที่สามารถทำได้จริงและมีประสิทธิผล ทำให้มีแนวทางในการใช้ชีวิต ด้วยกิจกรรมของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่มีกิจกรรมช่วยชี้นำให้กลุ่มทดลองได้ทบทวนถึงความสำคัญของการเป็นนักกีฬา ทำให้กลุ่มทดลองได้เห็นและชัดเจนว่าค่านิยมด้านใดบ้างที่มีความสำคัญต่อตนเอง ทำให้เข้าใจว่าในการเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬานั้นจะสามารถเติมเต็มค่านิยมของตนเองได้อย่างไร ได้รู้จักวิธีการหลากหลายรูปแบบในการทำตามค่านิยมที่ตนเลือก ทำให้มีทิศทางและแรงจูงใจต่อเป้าหมายของบุคคลซึ่งสอดคล้องกับการมีวัตถุประสงค์ (Purposeful) ของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังตัวอย่างบทสนทนาและแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้

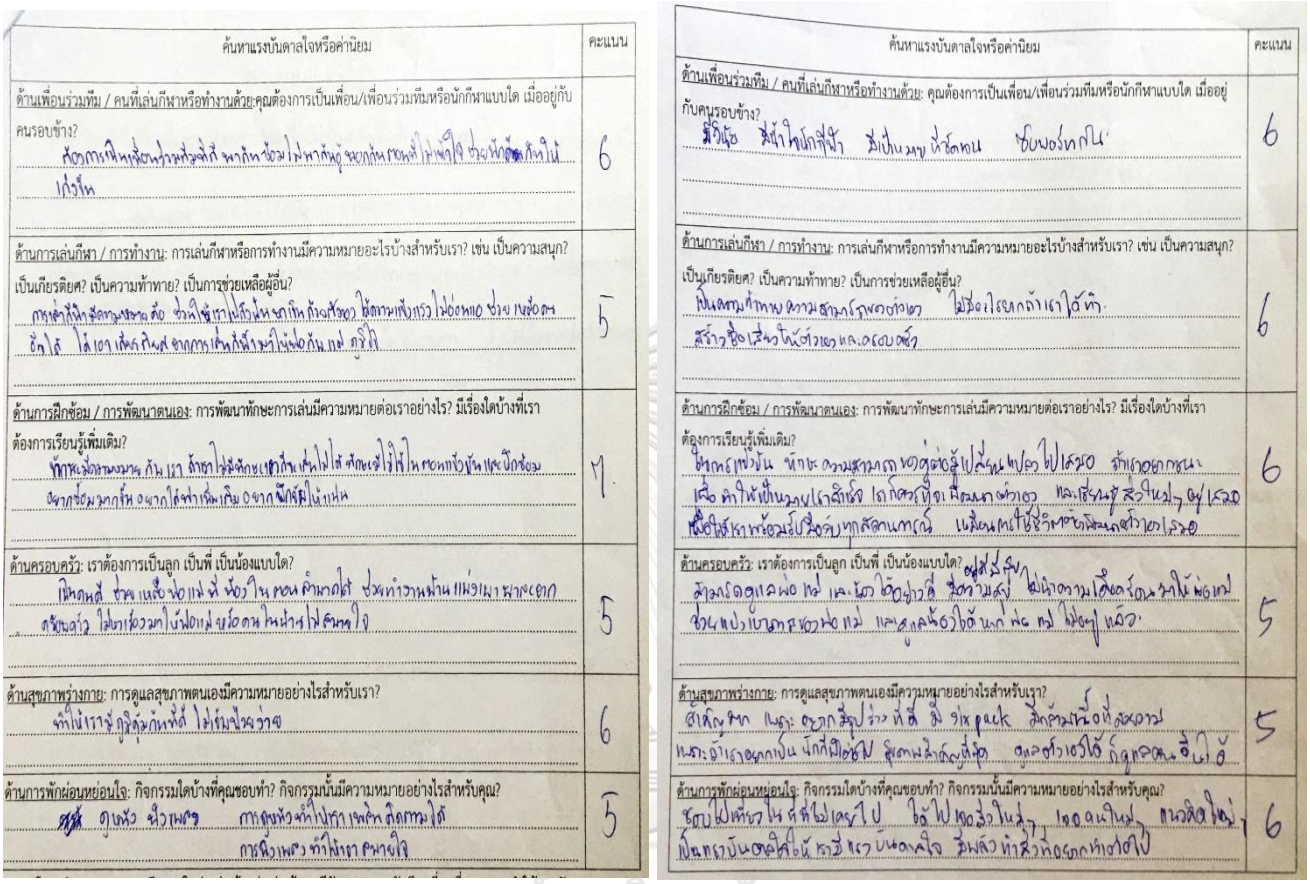
ผู้วิจัย: ได้เรียนรู้จากการค้นหาแรงบันดาลใจหรือค่านิยมอะไรกันบ้างครับ

B: เป็นกำลังใจให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

C: เป็นกำลังใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น

ผู้วิจัย: เช่นยังไงบ้างที่เป็นกำลังใจในการฝึกซ้อม

B: อยากทำให้พ่อแม่สบายใจเลยทำให้ขยันฝึกซ้อมมากขึ้น เวลาเหนื่อยท้อก็แบบยังมีพ่อแม่คอยให้กำลังใจอยู่



| ค้นหาแรงบันดาลใจหรือค่านิยม | คะแนน |
|---|---|
| ด้านเพื่อนร่วมทีม / คนที่เล่นกีฬาหรือทำงานด้วย: คุณต้องการเป็นเพื่อน/เพื่อนร่วมทีมหรือนักกีฬาแบบใด เมื่ออยู่กับคนรอบข้าง? | 6 |
| ด้านการเล่นกีฬา / การทำงาน: การเล่นกีฬาหรือการทำงานมีความหมายอะไรบ้างสำหรับเรา? เช่น เป็นความสนุก? เป็นเกียรติยศ? เป็นความท้าทาย? เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น? | 5 |
| ด้านการฝึกซ้อม / การพัฒนาตนเอง: การพัฒนาทักษะการเล่นมีความหมายต่อเราอย่างไร? มีเรื่องใดบ้างที่เราต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม? | 7 |
| ด้านครอบครัว: เราต้องการเป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้องแบบใด? | 5 |
| ด้านสุขภาพร่างกาย: การดูแลสุขภาพตนเองมีความหมายอย่างไรสำหรับเรา? | 6 |
| ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ: กิจกรรมใดบ้างที่คุณชอบทำ? กิจกรรมนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับคุณ? | 5 |

| ค้นหาแรงบันดาลใจหรือค่านิยม | คะแนน |
|---|---|
| ด้านเพื่อนร่วมทีม / คนที่เล่นกีฬาหรือทำงานด้วย: คุณต้องการเป็นเพื่อน/เพื่อนร่วมทีมหรือนักกีฬาแบบใด เมื่ออยู่กับคนรอบข้าง? | 6 |
| ด้านการเล่นกีฬา / การทำงาน: การเล่นกีฬาหรือการทำงานมีความหมายอะไรบ้างสำหรับเรา? เช่น เป็นความสนุก? เป็นเกียรติยศ? เป็นความท้าทาย? เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น? | 6 |
| ด้านการฝึกซ้อม / การพัฒนาตนเอง: การพัฒนาทักษะการเล่นมีความหมายต่อเราอย่างไร? มีเรื่องใดบ้างที่เราต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม? | 6 |
| ด้านครอบครัว: เราต้องการเป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้องแบบใด? | 5 |
| ด้านสุขภาพร่างกาย: การดูแลสุขภาพตนเองมีความหมายอย่างไรสำหรับเรา? | 5 |
| ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ: กิจกรรมใดบ้างที่คุณชอบทำ? กิจกรรมนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับคุณ? | 6 |

*ภาพที่ 11 เอกสารการสำรวจค่านิยมเพื่อใช้เป็นแรงจูงใจในการกีฬา*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ด้านความยืดหยุ่น (flexibility) คือการมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงต่อเป้าหมาย ปัญหาหรือความไม่แน่นอน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยความยืดหยุ่นมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาที่เป็นตัวแบบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา ที่เน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นด้านจิตใจ (Psychological flexibility) ซึ่งเป็นความสามารถในการมีสติอยู่กับปัจจุบันและการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยมีการเปลี่ยนแปลงหรือยังคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่บุคคลเลือก (Luoma et al., 2007) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีขั้นตอนในการฝึกสติตระหนักรู้ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้สังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ต่อตนเองและมีวิธีในการรับมือกับความคิดหรืออารมณ์ด้านลบ ซึ่งทำให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาดังนี้

D: พอยอมรับอุปสรรคได้ก็อดทนมากขึ้น นำไปสู่การปรับตัวแล้วก็ไม่ต้องมองว่ามันเป็นปัญหาอีก

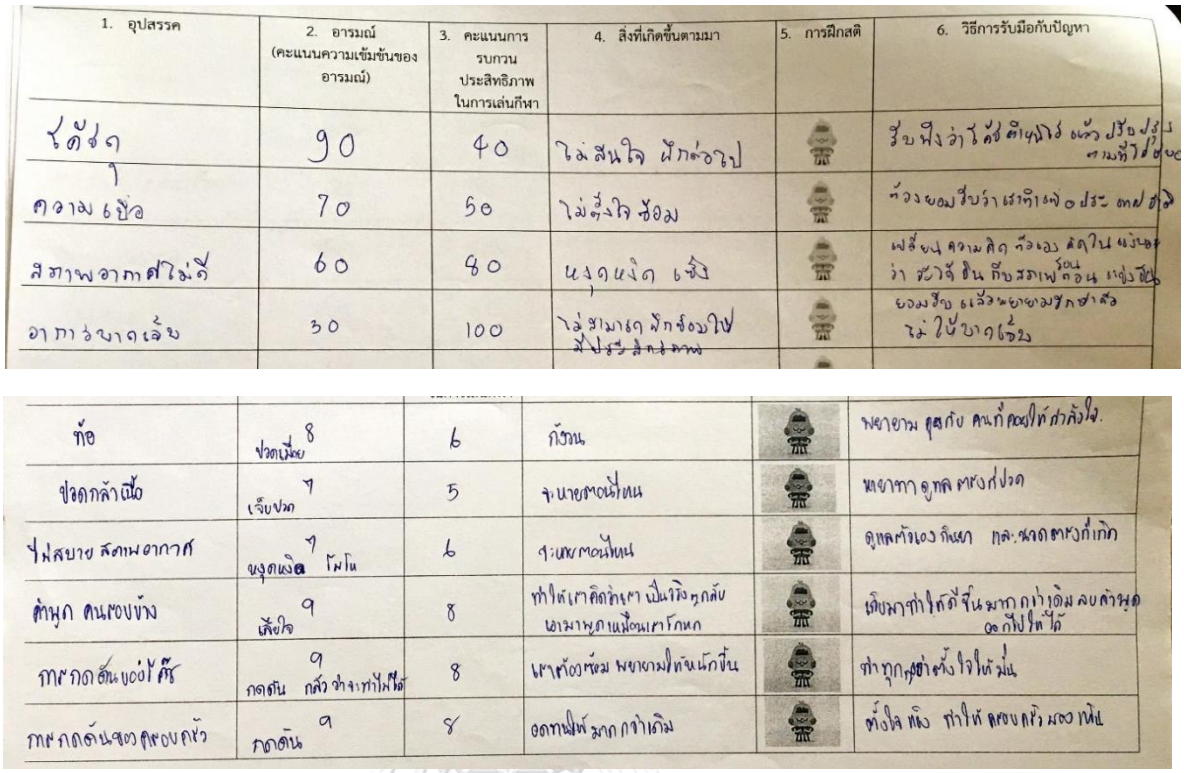
E: นำไปสู่การปรับตัวแล้วก็ไม่ต้องมองว่ามันเป็นปัญหาอีก

ผู้วิจัย: พอไม่ได้มองเป็นปัญหาแล้วเรามองมันเป็นยังไง

D: มองเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาเหมือนอากาศ

นอกจากนี้การยอมรับยังทำให้กลุ่มทดลองมีโอกาสเห็นอุปสรรคอย่างเป็นกลางโดยไม่มีอคติจากอดีตซึ่งจะเอื้อให้กลุ่มทดลองได้มีแนวทางในการรับมือหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขั้นตอนถัดมาคือการสำรวจค่านิยมด้านการกีฬาที่ให้ความสำคัญกับการที่บุคคลถูกขับเคลื่อนโดยค่านิยมหรือความสำคัญที่บุคคลเลือกแทนการถูกขับเคลื่อนโดยอารมณ์ โดยการที่บุคคลให้ความสำคัญค่านิยมของตนนั้นช่วยให้บุคคลอดทนต่อความยากลำบากเช่น จากการฝึกซ้อม จากอุปสรรคทางความคิดและอารมณ์ด้านลบ จนทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นขึ้นเพื่อจัดการตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ ซึ่งตรงกับ Gardner และMoore (2007) ได้กล่าวว่าการมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ถูกกำกับจากค่านิยม ที่ไม่ใช่พฤติกรรมที่ถูกกำกับจากอารมณ์เป็นส่วนสำคัญของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่นักกีฬาระดับสูงทุกคนล้วนอยากมี สุดท้ายการตระหนักรู้และยอมรับกับปัญหาในการเป็นนักกีฬา ทำให้กลุ่มทดลองมีวิธีการในการรับมือทั้งการจัดการความคิดหรืออารมณ์ด้านลบ และการได้พูดคุยช่วยกันคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น อุปกรณ์กีฬาไม่พร้อม ร่างกายไม่เอื้ออำนวย จนเกิดเป็นทัศนคติที่ยืดหยุ่นพร้อมรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



| 1. อุปสรรค | 2. อารมณ์ (คะแนนความเข้มข้นของอารมณ์) | 3. คะแนนการรบกวนประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา | 4. สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา | 5. การฝึกสติ | 6. วิธีการรับมือกับปัญหา |
|---|---|---|---|---|---|
| โดนด่า | 90 | 40 | ไม่สนใจ ฝึกต่อไป | | รับฟังว่าโดนด่าทำไม แล้วปรับปรุงตามที่ได้ยิน |
| ความเจ็บ | 70 | 50 | ไม่ตั้งใจซ้อม | | ต้องยอมรับว่าเราทำเพื่อประเทศชาติ |
| สภาพอากาศไม่ดี | 60 | 40 | หงุดหงิด เซ็ง | | เปลี่ยนความคิดตัวเอง คิดในแง่บวก ว่าดีใจที่ได้ลงเพื่อนเก่งๆ |
| อาการบาดเจ็บ | 30 | 100 | ไม่สามารถฝึกซ้อมได้ มีปัญหาสุขภาพ | | ยอมรับ และพยายามรักษาตัว ไม่ให้บาดเจ็บ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ท้อ | ปวดเมื่อย 8 | 6 | ก้าวหน้า | | พยายาม สู้สู้ คนที่คอยให้กำลังใจ |
| ปวดกล้ามเนื้อ | เจ็บปวด 7 | 5 | จะนายหมอไหน | | พยายามดูแลตัวเองก่อนปวด |
| ปัญหาสภาพอากาศ | หงุดหงิด 7 โมโห | 6 | จะนายหมอไหน | | ดูแลตัวเองก่อนเกิด ทุกอย่างก่อนเกิด |
| คำพูดคนรอบข้าง | เสียใจ 9 | 8 | ทำให้เราคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง หรือมีอะไรที่ผิดพลาดหรือเปล่า | | เปิดมาทำใหม่ดีขึ้นมากกว่าเดิม ลบล้างสิ่งที่ผิดออกไปให้ได้ |
| การกดดันของโค้ช | กดดัน 9 กลัวทำอะไรไม่ได้ | 8 | เราต้องซ้อม พยายามให้มันดีขึ้น | | ทำทุกสิ่งอย่างตั้งใจให้มันดี |
| การกดดันของครอบครัว | กดดัน 9 | 8 | ออกกำลังกายมากกว่าเดิม | | ตั้งใจ มุ่ง ทำให้ครอบครัวมองเห็น |

*ภาพที่ 12 ตัวอย่างค่านิยมเช่น การทำเพื่อประเทศหรือการทำเพื่อครอบครัวจะช่วยกำกับตนเองให้อดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้*

องค์ประกอบสุดท้ายของความเข้มแข็งทางจิตใจคือ การมีประสิทธิภาพ (efficient) ที่เกิดจากความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกกับจุดมุ่งหมายที่บุคคลต้องการ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีกิจกรรมการสำรวจค่านิยมในการกีฬาและการใช้ชีวิตที่เอื้อให้กลุ่มทดลองเลือกแสดงพฤติกรรมที่จำเป็นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้กลุ่มทดลองสามารถกำกับตนเองให้บรรลุตามค่านิยมทางกีฬาที่บุคคลต้องการ การทำตามค่านิยมยังช่วยบุคคลในด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเป็นนักกีฬา เช่น ด้านการฝึกซ้อมและการดูแลตัวเอง (Gardner & Moore, 2004)

ต่อจากการสำรวจค่านิยมในการกีฬาและการใช้ชีวิตคือการยอมรับถึงความคิด อารมณ์ด้านลบและปัญหาจากการเป็นนักกีฬา โดยทางกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาได้มีกิจกรรมที่เอื้อให้กลุ่มทดลองได้สำรวจปัญหาที่นักกีฬาต้องเผชิญ ทำให้เกิดการตระหนักรู้และการยอมรับต่ออุปสรรค

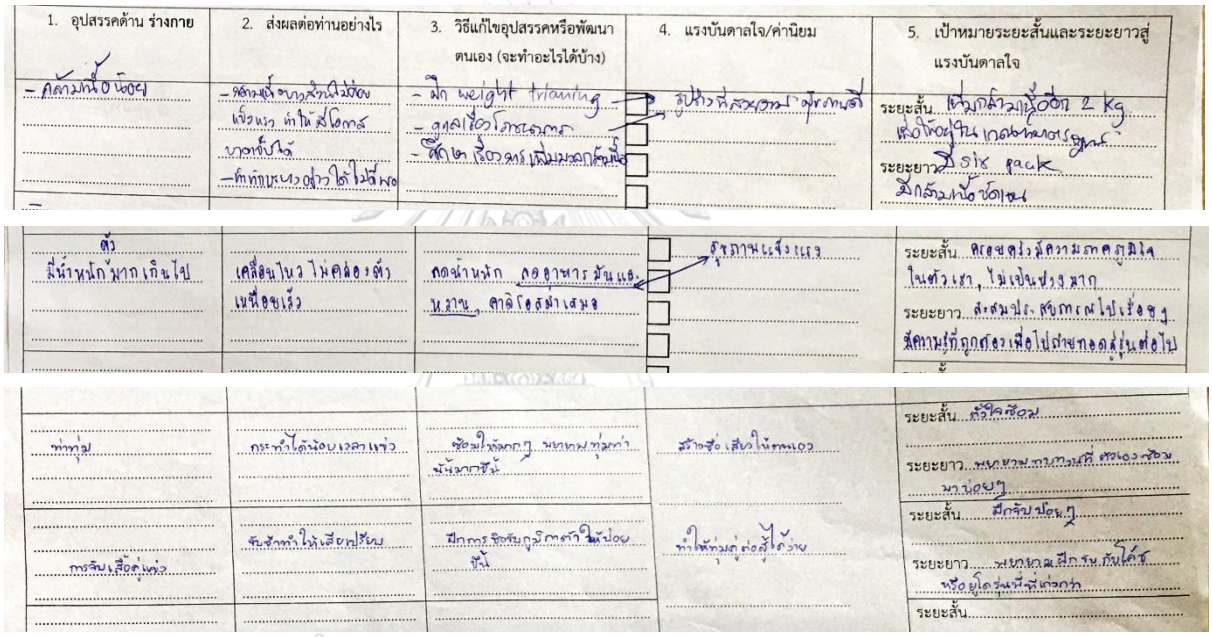
สุดท้ายคือการวางแผนลงมือปฏิบัติเพื่อรับมือกับปัญหาเพื่อทำความค่านิยมที่ต้องการ จนสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาช่วยสำรวจ

ให้เห็นค่านิยมที่บุคคลต้องการ ทำให้เกิดทิศทางและแรงจูงใจในการใช้ชีวิต เอื้อให้นักกีฬาได้ตระหนักถึงอุปสรรคและหนทางในการรับมือกับปัญหา ได้ฝึกตั้งเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เสมือนเป็นทักษะทางความคิดในการจัดการปัญหาซึ่งตรงกับคำนิยามที่ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นทักษะทางจิตใจที่ช่วยในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

F: ทำให้ได้รู้ว่าแรงบันดาลใจกับเราตอนนี้ต่างกันมากขนาดไหน แล้วเราทำอะไรได้บ้าง

ผู้วิจัย: พอยกตัวอย่างให้ฟังได้มั้ย พอรู้ว่ามันต่างกันแล้วเราทำอะไรได้บ้าง F มีตัวอย่างมั้ย

F: อย่างเช่น การฝึกซ้อม เราอยากให้ร่างกายแข็งแรงหรืออยากได้รางวัล ถ้าจะทำอย่างนั้นคือต้องฝึกซ้อมให้หนักกว่าเดิม แต่ตอนนี้เราซ้อมได้เท่านี้เราก็ต้องตั้งใจมากขึ้น




*ภาพที่ 13 เอกสารการแก้ไขอุปสรรคด้านร่างกายและทักษะ เพื่อการทำตามค่านิยมที่ตนเลือก*

CHULALONGKORN UNIVERSITY

**ส่วนที่ 3 ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความมั่นหมาย**

ความมั่นหมาย (Grit) คือ คุณลักษณะด้านจิตใจที่ช่วยในการฟันฝ่าอุปสรรค ความท้าทาย ความล้มเหลวและความยากลำบากด้วยความอดทนพยายาม (Perseverance) และการมีความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) ทำให้มีความชอบและความสนใจเพื่อจะช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ได้ โดยพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญากลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นหมายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่หลังการทดลองกลุ่มควบคุมไม่ได้มีคะแนนความมั่นหมายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Raphiphatthana, Jose และSalmon (2018) ที่พบว่า องค์ประกอบของสติคือ การตระหนักรู้ตนเองและการไม่ตัดสินเป็นส่วนสำคัญในการทำนายความมั่นหมายทั้งด้านความรักในสิ่งที่ทำและความอดทนพยายามและจากการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาพิการที่มีความมั่นหมายของ จิราวัฒน์ เหลาสุภาพ (2560) พบว่าสาเหตุที่นำไปสู่ความสำเร็จคือ ความตั้งใจที่จะครอบครัว การมีความรักในสิ่งที่ทำ การทำเพื่อชื่อเสียงประเทศและการมีเป้าหมายชัดเจนและสาเหตุที่เป็นพลังที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงคือการตระหนักถึงปัญหาความลำบาก ซึ่งคล้ายกับแนวคิดของค่านิยมในการใช้ชีวิตและการยอมรับต่ออุปสรรคในการเป็นนักกีฬาของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา และเนื่องจาก Gardner และMoore (2007) ได้กล่าวว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาถูกสร้างขึ้นเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันกีฬา โดยประกอบไปด้วยการฝึกสติและการยอมรับกับความคิดและอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหาและทำให้มีความมานะอดทนต่ออุปสรรคในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการมีความอดทนพยายามของความมั่นหมาย ด้านการสำรวจค่านิยมเพื่อใช้เป็นแรงผลักดันในการกีฬา เช่น การเป็นนักกีฬาเพื่อเลี้ยงดูครอบครัวและตนเอง เพื่อชื่อเสียงและความภาคภูมิใจส่วนตัว การสร้างเกียรติยศเพื่อประเทศ ด้านการยอมรับถึงอุปสรรคของการเป็นนักกีฬาทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก สุดท้ายคือการทำตามค่านิยมโดยการทำตามเป้าหมายและขจัดอุปสรรคที่เผชิญ จากที่กล่าวมาจึงทำให้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาสอดคล้องกับการพัฒนาความมั่นหมายของนักกีฬาทั้งในส่วนของการรับมือกับอุปสรรคและการค้นหาแรงจูงใจเพื่อใช้ในการพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยจึงขอยกตัวอย่างบทสนทนาที่สอดคล้องกับการมีความมั่นหมายดังนี้

ผู้วิจัย: เราจะเอาโปรแกรมทั้งหมดไปประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬายังไงได้บ้างครับ

G: ก็มีสติรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เวลาฝึกซ้อมก็เต็มที่ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ตั้งใจฝึกซ้อม ทำตามแรงบันดาลใจ รู้ตัวเองว่าเรากำลังทำอะไร ทำเพื่อใคร

แต่อย่างไรก็ตามการที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนในด้านความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อาจเกิดจากประเด็นดังต่อไปนี้

จากการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้พบว่า ทางโรงเรียนกีฬาที่เป็นโรงเรียนประจำ ได้มีการกำหนดให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาทุกคนฝึกสติเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่เสมอ เช่น มีการกำหนดให้ฝึกสติก่อนนอน ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมทุกคนได้รับการฝึกสติจากทางโรงเรียน ดังนั้น การฝึกสติจากทางโรงเรียนอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อคะแนนด้านความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นหมายของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ (Ajilchi, Amini, Ardakani, Zadeh & Kisely, 2019; Neff et al., 2018) กอปรกับการที่นักเรียนโรงเรียนกีฬาอยู่โรงเรียนประจำ ทำให้กลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตร่วมกันทั้งตอนเรียน ซ้อมกีฬา แข่งขันหรือแม้กระทั่งในชีวิตประจำวันตามชนิดกีฬา จึงอาจทำให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือมีการปนเปื้อนของข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational learning) (Bandura, 2008) และงานวิจัยของ Ingstrup และคณะ (2017) ที่พบว่าการพัฒนาความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นสามารถพัฒนาจากการตระหนักรู้ในตนเองหรือการมีสติตระหนักรู้ หรือจากการเรียนรู้ผ่านการสังเกตจากเพื่อน

แม้ว่าคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นหมายของกลุ่มทดลองจะไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการเปรียบเทียบค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ของตัวแปรตามแต่ละตัว พบว่าหลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา กลุ่มทดลองมีแนวโน้มค่าขนาดอิทธิพลในด้านความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้ากลุ่ม และเมื่อเปรียบเทียบค่าขนาดอิทธิพลของของตัวแปรตามแต่ละตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของคะแนนความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายมากกว่ากลุ่มควบคุม จึงสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาอาจช่วยเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายให้กับนักกีฬาเยาวชนได้

**ข้อจำกัด**

1) การศึกษาครั้งนี้เป็นการวัดแบบประเมินสภาวะจิตใจของตนเอง (Self-report) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบอาจไม่ได้ตอบอย่างตรงไปตรงมาเนื่องด้วยผลของความเอนเอียงเรื่องความน่าพอใจทางสังคม (Social desirability bias) ดังนั้นเพื่อรับมือกับข้อจำกัดสำหรับงานวิจัยในอนาคต ผู้วิจัยจึงควรใช้การประเมินผลทางด้านร่างกายและพฤติกรรมประกอบด้วย

2) การถอนตัว (Drop out) ของผู้เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้มีอัตราค่อนข้างสูง ซึ่งอาจเกิดจากธรรมชาติของนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่ต้องเรียนหนังสือ ฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมบางคนแบ่งเวลามาเข้าร่วมงานวิจัยได้ยาก

3) แม้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ โดยผู้วิจัยไม่ได้กำหนดให้เป็นกลุ่มที่มีการทำกิจกรรมทางเลือก แต่จากการศึกษาพบว่าทางโรงเรียนกีฬาได้กำหนดให้ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมฝึกสติซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อตัวแปรที่ศึกษา ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่าผลที่ได้จากการเก็บข้อมูลอาจเกิดจากผลของการฝึกสติหรือจากสาเหตุอื่นได้

4) เนื่องด้วยผู้เข้าร่วมวิจัยใช้ชีวิตอยู่โรงเรียนประจำ ทำให้ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมต้องใช้ชีวิตร่วมกัน ซึ่งส่งผลต่อการปนเปื้อนของข้อมูลได้

5) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่ใช้ในครั้งนี้ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงโดยผู้วิจัย ดังนั้นอาจมีความเป็นไปได้ว่า ผลการวิจัยอาจเกิดจากความมุ่งมั่นและความกระตือรือร้นของผู้วิจัยเป็นสำคัญ กอรปกับการที่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาที่ใช้ในครั้งนี้ ถูกนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นครั้งแรก จึงมีความเป็นไปได้ว่าผลการวิจัยที่ได้อาจเกิดจากผลของปรากฏการณ์เทคโนโลยีใหม่ (Novelty effect) ดังนั้นเพื่อการหาประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในอนาคตจึงควรทดลองซ้ำอีกครั้งกับประชากรกลุ่มใหม่และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในรูปแบบอื่นๆ

**จุดแข็งของงานวิจัย**

1) ผู้เข้าร่วมเป็นนักกีฬาเยาวชนประเทศไทยในหลากหลายกีฬา ผลของงานวิจัยนี้จึงสามารถนำไปอ้างอิงและประยุกต์ใช้กับนักกีฬาเยาวชนในหลากหลายกีฬาได้

2) การวิจัยครั้งนี้เป็นการประยุกต์ใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาซึ่งเป็นการศึกษาครั้งแรกที่ทำขึ้นในประเทศไทย ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นจุดตั้งต้นสำหรับการศึกษาในอนาคต

**ประเด็นข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต**

1) สำหรับการวิจัยในอนาคตควรมีการติดตามการเปลี่ยนแปลงในระยะติดตามผล (Follow-up) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างและเพื่อศึกษาผลจากการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาและกลุ่มควบคุม

2) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญา การวิจัยในอนาคตควรมีกิจกรรมทางเลือก เช่น การฝึกสติ สำหรับการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม หรือมีการเปรียบเทียบกับกลุ่มการบำบัดในรูปแบบอื่นๆ (Active control group)

3) ในการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญามีประโยชน์ในการเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายซึ่งเป็นคุณลักษณะทางบวกสำหรับนักกีฬาเยาวชน ดังนั้นสำหรับงานวิจัยในอนาคตจึงควรศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพิ่มเติม เพื่อศึกษาผลกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อตัวแปรหลากหลายด้านที่ส่งผลกระทบต่อการเป็นนักกีฬาและเป็นการขยายมุมมองต่อตัวแปรด้านอื่นๆในการกีฬา เช่น ด้านทักษะหรือความสามารถในการแข่งขันกีฬา ด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เช่น การคิดหมกมุ่นหรือการยึดติดความสมบูรณ์แบบ และด้านปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4) เพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาในอนาคตจึงควรมีการทดลองซ้ำ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพกับประชากรกลุ่มใหม่ที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มนักกีฬาทีมชาติหรือนักกีฬามืออาชีพ ที่ต้องเผชิญกับความกดดันจากปัจจัยภายนอกมากยิ่งขึ้นทั้งจากโค้ช ผู้สนับสนุน กองเชียร์และสังคม และจากความกดดันจากปัจจัยภายในที่เกิดจากการแข่งขันกีฬาในระดับสูง แม้ว่านักกีฬาทีมชาติหรือนักกีฬามืออาชีพจะมีความแตกต่างด้านความสามารถหรือประสบการณ์ในการกีฬาเมื่อเทียบกับนักกีฬาเยาวชน แต่เนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตและปัญหาที่นักกีฬามืออาชีพและนักกีฬาเยาวชนต้องเผชิญมีความคล้ายคลึงกัน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาเพื่อเพิ่มความสามารถทางจิตใจ โดยสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับชนิดกีฬาได้ หรือกลุ่มบุคคลอาชีพอื่นที่ต้องการเสริมสร้างทักษะทางจิตใจเพื่อเผชิญกับความกดดันจากการทำงาน โดยรูปแบบของกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนตามบริบทการทำงานได้ เพื่อความเข้าใจในการนำไปใช้กับชีวิตการทำงานและชีวิตประจำวัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# บรรณานุกรม


**ภาษาไทย**

การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2560 – 2564 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2563 – 2565)*. สืบค้นจาก http://www.sat.or.th/ wp-content/uploads/2019/09/เล่มแผนยุทธศาสตร์.pdf

จิราวัฒน์ ขจรศิลป์. (2553). *การนำเสนอรูปแบบโรงเรียนกีฬาต้นแบบในประเทศไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

จิราวัฒน์ เหลาสุภาพ. (2560). *ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นหมาย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, ณัฐสุดา เต้พันธ์, ธนพล เลี้ยงสุขสันต์, กฤตพล รังสิยานนท์, บุรวัลย์ ผลมั่ง, เอกรินทร์ อินตา และสมบุญ จารุเกษมทวี. (2562). *การวิจัยและพัฒนาการวิเคราะห์เส้นทางระหว่างสติ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง การกำกับตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และความมั่นหมายในนักเรียนโรงเรียนกีฬา*. เอกสารเสนอเพื่อจัดพิมพ์, ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพมหานคร.

พลอยชมพู อัตศรัณย์. (2555). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ค่าดัชนีมวลกาย การประเมินตนเสมือนวัตถุและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางร่างกายในสตรีวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา *Psychological characteristics of Thai youth athletes: The coping skills*. กรุงเทพฯ: บริษัท ซันแพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.

**ภาษาอังกฤษ**

Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 1039856219828119.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of sport and exercise, 16*, 170-180.

Ayers, J. (2010). Competitive anxiety and perceived control: A mountain biker's experience of an acceptance and commitment program.

Baltzell, A., & Summers, J. (2017). The Power of Mindfulness in Performance: Mindful Meditation Training for Sport 2.0. In *The Power of Mindfulness* (pp. 3-10): Springer.

Baltzell, A. L. (2016). Self-Compassion, distress tolerance and mindfulness in performance. *Mindfulness and performance*, 53-77.

Bandura, A. (2008). Observational learning. *The international encyclopedia of communication*.

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., . . . Léglise, M. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med, 49*(13), 843-851.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*(3), 235-246.

Boos, D. D., & Hughes-Oliver, J. M. (2000). How large does n have to be for Z and t intervals? *The American Statistician, 54*(2), 121-128.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133-1143.

Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics, 119*(6), 1242-1245.

Brenner, J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics, 138*(3), e20162148.

Caluori, N. (2014). Mindset and Motivation. *Center for Teaching Excellence*.

Cascante-Rusenhack, M., Araya-Vargas, G., & Moncada-Jiménez, J. (2016). The Effect of Nine Sessions of Mindfulness-Acceptance-Commitment on Sport Performance and Attention in Volleyball Players: 214 Board# 51 June 1, 930 AM-1100 AM. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(5S), 45.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Ceccarelli, L., Giuliano, R. J., Glazebrook, C., & Strachan, S. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology, 10*, 1564.

Chan, D. K., Lonsdale, C., & Fung, H. H. (2012). Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 22*(4), 558-568.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of sport journal, 9*(3), 271-285.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Abingdon. In: United Kingdom: Routledge.

Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 24*(2), 168-193.

Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and social Psychology, 113*(3), 492.

Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician, 10*(5), 6749.

DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med, 48*(4), 287-288.

Doğan, U. (2016). Mindfulness-acceptance-commitment program for athletes and exercisers: an action research case study.

Duckworth. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234): Scribner New York, NY.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science, 23*(5), 319-325.

Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2015). Grit. 397 - 401.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and social Psychology, 92*(6), 1087.

Dweck, C. S. (2010). Even geniuses work hard. *Educational Leadership, 68*(1), 16-20.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review, 100*(3), 363.

Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology, 5*, 36.

Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B. S. (2018). Group interventions. *Indian journal of psychiatry, 60*(Suppl 4), S514.

Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology, 36*(2), 203-216.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise, 9*(5), 645-662.

Gardner, F. L., & Baltzell, A. (2016). Scientific advancements of mindfulness-and acceptance-based models in sport psychology: A decade in time, a seismic shift in philosophy and practice. *In Mindfulness and Performance*, 127-152.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy, 35*(4), 707-723.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*: Springer Publishing Company.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology, 16*, 180-184.

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(4), 431-451.

Gucciardi, D. F. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers? *Personality and Individual Differences, 47*(8), 985-989.

Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of sports sciences, 28*(6), 615-625.

Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current opinion in psychology, 16*, 17-23.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology, 21*(3), 307-323.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis: International version. *New Jersey, Pearson*.

Hardy III, J. H., Imose, R. A., & Day, E. A. (2014). Relating trait and domain mental toughness to complex task learning. *Personality and Individual Differences, 68*, 59-64.

Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*(4), 639-665.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The sport psychologist, 31*(4), 317-331.

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of behavioral medicine, 33*(1), 11-21.

Jarukasemthawee, R. (2019). Development of Grit Scale for Thai Students in Sport Schools. In The Committees of Thailand National Conference on Psychology (Ed.). In *Proceeding of Psychology with Dynamic of Global Society* (pp. pp. 190-197). Bangkok, Thailand: Srinakharinwirot University.

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2012). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach, 5*(3), 251-257.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 205-218.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264.

Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness, 10*(8), 1518-1529.

Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences, 47*(7), 728-733.

Kaiseler, M., Poolton, J. M., Backhouse, S. H., & Stanger, N. (2017). The relationship between mindfulness and life stress in student-athletes: The mediating role of coping effectiveness and decision rumination. *The sport psychologist, 31*(3), 288-298.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

hardiness. *Journal of Personality and social Psychology, 37*(1), 1.

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine, 6*(CSSI-2), 28.

Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does grit influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer? *Journal of applied sport psychology, 28*(2), 129-138.

Leech, N., Barret, K., & Morgan, G. (2005). SPSS for Introductory Statistics: Use and Intermediate. In: New.

Leff, S. S., & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of youth and adolescence, 24*(2), 187-203.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*: New Harbinger Publications.

Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of sport and exercise, 32*, 138-142.

Manley, H., Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2019). The effect of narcissistic admiration and rivalry on mental toughness. *Personality and Individual Differences, 148*, 1-6.

Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*: Pearson Higher Ed.

Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine, 4*, 151.

Meyer, B. B., Markgraf, K. M., & Gnacinski, S. L. (2017). Examining the merit of grit in women's soccer: Questions of theory, measurement, and application. *Journal of applied sport psychology, 29*(3), 353-366.

Mosewich, A. D. (2013). *Self-compassion as a resource to manage stress in women athletes.* University of British Columbia,

Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology, 35*(5), 514-524.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264-274.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self‐compassion program. *Journal of clinical psychology, 69*(1), 28-44.

Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., . . . Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and identity, 17*(6), 627-645.

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., . . . Hutz, C. S. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment, 31*(1), 27.

Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science, 2*(3), 184-192.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182-1192.

Perkins-Gough, D. (2013). The significance of grit: A conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership, 71*(1), 14-20.

Post, E. G., Trigsted, S. M., Riekena, J. W., Hetzel, S., McGuine, T. A., Brooks, M. A., & Bell, D. R. (2017). The association of sport specialization and training volume with injury history in youth athletes. *The American journal of sports medicine, 45*(6), 1405-1412.

Raphiphatthana, B., Jose, P., & Salmon, K. (2018). Does dispositional mindfulness predict the development of grit? *Journal of Individual Differences*.

Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

R. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of sport and exercise, 16*, 18-25.

Sage, L. D., & Kavussanu, M. (2008). Goal orientations, motivational climate, and prosocial and antisocial behaviour in youth football: Exploring their temporal stability and reciprocal relationships. *Journal of sports sciences, 26*(7), 717-732.

Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 377-395.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131-138.

Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*: Routledge.

Shewmake, C. J. (2016). *Mental Toughness, Grit, and Motivational Differences in Single-sport and Multi-sport Athletes.* (Doctoral dissertation, University of Arkansas).

Sutherland, L. M., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative research in sport, exercise and health, 6*(4), 499-516.

Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of sport and exercise, 34*, 110-118.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 5*(1), 10.

White, E. J., Kraines, M. A., Tucker, R. P., Wingate, L. R., Wells, T. T., & Grant, D. M. (2017). Rumination's effect on suicide ideation through grit and gratitude: A path analysis study. *Psychiatry research, 251*, 97-102.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of sport and exercise, 40*, 61-70.

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science, 3*(4), 248-257.

Zhang, C.-Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of sport and exercise, 22*, 279-285.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

## ภาคผนวก ก
## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

| | |
|---|---|
| อาจารย์ ดร. สมบุญ | จารุเกษมทวี (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์) |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา | พิสิษฐ์สังฆการ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา | เต้พันธ์ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ | นลราชสุวัจน์ |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

# ภาคผนวก ข

## เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

**คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

AF 01-12

**COA No.** 004/2562

# ใบรับรองโครงการวิจัย

**โครงการวิจัยที่ 224.2/61** : ผลของโปรแกรมทางจิตวิทยามุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธะสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย

**ผู้วิจัยหลัก** : นายกฤตพล รังสิยานนท์

**หน่วยงาน** : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

**ลงนาม**.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ)
ประธาน

**ลงนาม**.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

**วันที่รับรอง** : 9 มกราคม 2562

**วันหมดอายุ** : 8 มกราคม 2563

**เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง**

1) โครงการวิจัย
2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
3) ผู้วิจัย
4) แบบสอบถาม

เลขที่โครงการวิจัย 224.2/61
วันที่รับรอง -9 ม.ค. 2562
วันหมดอายุ -8 ม.ค. 2563

**เงื่อนไข**

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) **เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น**
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

**The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University**
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

AF 02-12

**COA No. 004/2019**

# Certificate of Approval

**Study Title** No. 224.2/61 : THE EFFECTS OF MINDFULNESS-ACCEPTANCE-COMMITMENT PROGRAM ON SELF- COMPASSION, MENTAL TOUGHNESS AND GRIT ON THAI YOUTH ATHLETES

**Principal Investigator** : MR. KRITTAPON RANGSIYANON

**Place of Proposed Study/Institution** : Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature: Prida Tasanapradit
(Associate Professor Prida Tasanapradit, M.D.)
Chairman

Signature: Nuntaree Chaichanawongsaroj
(Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)
Secretary

Date of Approval : 9 January 2019 Approval Expire date : 8 January 2020

**The approval documents including**

1) Research proposal
2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
3) Researcher
4) Questionnaire

Protocol No. 224.2/61
Date of Approval - 9 JAN 2019
Approval Expire Date - 8 JAN 2020

*The approved investigator must comply with the following conditions:*

1. *The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.*
2. *Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.*
3. *Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).*
4. *Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days*
5. *Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.*
6. *Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.*
7. *Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.*

# ภาคผนวก ค
# เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความมั่นหมาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

**เอกสารชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม สำหรับนักกีฬาเยาวชน**

**แบบสอบถามนี้** เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูล ในวิทยานิพนธ์ของนายกฤตพล รังสิยานนท์ นิสิตระดับมหาบัณฑิตบัณฑิต คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) ข้อคำถามเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเอง 3) ข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ข้อคำถามเกี่ยวกับความมั่นหมาย หากท่านตัดสินใจตอบแบบสอบถามนี้ จะใช้เวลาในการตอบประมาณ 10-20 นาที ขณะตอบแบบสอบถามหากท่านรู้สึกอึดอัดใจหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบแบบสอบถามเหล่านั้น ทั้งนี้การไม่ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่านแต่ประการใด ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับแบบประเมินนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยโดยตรงตามที่อยู่ข้างล่างนี้


**ผู้วิจัย** **นายกฤตพล รังสิยานนท์**

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมทางจิตวิทยามุ่งเน้นการฝึกสติ การยอมรับและพันธะสัญญาที่มีต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายของนักกีฬาเยาวชนไทย

**สถานที่ติดต่อ** คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

E-Mail: krittapon.ong@gmail.com


**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

<u>คำชี้แจง</u> โปรดเติมคำลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ที่ตรงกับตัวท่านตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ .....ปี
3. ในปัจจุบันท่านเป็นนักกีฬาทีมชาติ ( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ (ข้ามไปข้อ 6)
4. ณ ปัจจุบัน ในการเป็นตัวแทนในฐานะทีมชาติ ส่วนใหญ่แล้วบทบาทของท่านในฐานะทีมชาติ คือ
   ( ) นักกีฬาตัวจริง ( ) นักกีฬาตัวสำรอง
5. โปรดระบุชนิดกีฬาที่ท่านได้รับเลือกเป็นนักกีฬา (เช่น เทนนิส วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ หรือฟุตบอล)

.....

6. โปรดระบุระยะเวลา ที่ท่านได้รับเลือกในการเป็นนักกีฬา
   ( ) น้อยกว่า 3 เดือน ( ) 3 เดือนแต่ไม่เกิน 6 เดือน ( ) 6 เดือนถึง 1 ปี
   ( ) มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี ( ) มากกว่า 3 ปี แต่ไม่เกิน 5 ปี ( ) 5 ปีขึ้นไป
7. โปรดระบุจำนวนวันต่อ 1 สัปดาห์ในการฝึกซ้อม.....วัน
8. โปรดระบุจำนวนชั่วโมงใน 1 วันในการฝึกซ้อม.....ชั่วโมง
9. รายได้ต่อเดือน ( ) น้อยกว่า 5,000 บาท ( ) 5,000 ถึง 10,000 บาท ( ) 10,000 ถึง 20,000 บาท
   ( ) 20,000 ถึง 30,000 บาท ( ) 30,000 ถึง 50,000 บาท ( ) 50,000 ถึง 100,000 บาท
   ( ) มากกว่า 100,000 บาท


เลขที่โครงการวิจัย 224.2/61
รับที่รับรอง - 9 ม.ค. 2561
วันหมดอายุ - 8 ม.ค. 2562

224.2/61
วันที่รับรอง - 9 ม.ค. 2561
วันหมดอายุ - 8 ม.ค. 2562

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเมตตากรุณาต่อตนเอง**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย O ในช่องที่พิจารณาแล้วเห็นว่า ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| ข้อที่ | ข้อคำถาม | แทบจะไม่เคย 1 | น้อยครั้ง 2 | ปานกลาง 3 | บ่อยๆ 4 | แทบจะทุกครั้ง 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ฉันรับไม่ได้ และตำหนิข้อบกพร่องของตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | เวลารู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันมักจะหมกมุ่นและคิดถึงแต่เรื่องต่างๆที่ฉันทำผิดพลาด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | เวลามีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมองว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | เมื่อนึกถึงข้อบกพร่องของตนเอง ฉันมักจะรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกเหมือนถูกตัดขาดออกจากคนอื่นๆในโลก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | เวลาที่ฉันรู้สึกปวดร้าวใจ ฉันจะพยายามรักและใส่ใจดูแลตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆล้มเหลว ฉันจะจมอยู่ในห้วงความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | เมื่อรู้สึกหดหู่ ฉันมักจะเตือนตนเองว่ายังมีผู้คนอีกมากมายในโลกนี้ที่รู้สึกเช่นเดียวกับฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | เมื่อเกิดปัญหาหรือมีความยุ่งยากต่างๆเกิดขึ้น ฉันมักจะโทษตัวเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ฉันพยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | เมื่อฉันรู้สึกบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฉันพยายามเตือนตนเองว่า คนส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นเดียวกัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

เลขที่โครงการวิจัย 224.2/61
วันที่รับรอง - 9 มี.ค. 2561
วันหมดอายุ - 8 มี.ค. 2562



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | ฉันทนไม่ได้และหงุดหงิดต่อบุคลิกลักษณะของฉันที่ฉันไม่ถูกใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | เมื่อฉันพบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก ฉันดูแลถนอมจิตใจตนเองอย่างที่ควรเป็น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | เมื่อฉันรู้สึกหดหู่ ฉันมักรู้สึกว่าคนอื่นๆอาจจะมีความสุขกว่าฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | เมื่อมีเรื่องมาทำให้ฉันเจ็บปวดใจ ฉันจะพยายามมองเรื่องนั้นอย่างเป็นกลางจากหลายๆแง่มุม | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | ฉันพยายามมองว่าความล้มเหลวต่างๆของฉันเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | เมื่อฉันเห็นตัวตนด้านที่ไม่ถูกใจ ฉันจะตำหนิตนเองอย่างรุนแรง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | เมื่อฉันทำเรื่องสำคัญๆล้มเหลว ฉันพยายามคิดหาเหตุผลและไม่ตีโพยตีพาย | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องดิ้นรนต่อสู้กับความยากลำบาก ฉันมักรู้สึกว่าคนอื่นคงไม่ลำบากเช่นฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | เมื่อฉันมีความทุกข์ใจ ฉันจะปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตา | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันรู้สึกแย่ ฉันจะจมอยู่กับความรู้สึกนั้น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | เวลามีความทุกข์ ฉันออกจะเฉยเมย ไม่เห็นใจหรือใส่ใจจิตใจของฉันเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันรู้สึกหดหู่ท้อแท้ ฉันจะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองด้วยใจเปิดกว้าง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | ฉันอดทนได้กับความผิดพลาดและข้อจำกัดของตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | เมื่อมีอะไรมาทำให้ฉันเจ็บปวดใจ ฉันมักจะตีโพยตีพาย | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | เมื่อฉันทำอะไรสำคัญๆล้มเหลว ฉันรู้สึกว่าคงมีแต่ฉันเท่านั้นที่ล้มเหลว | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | ฉันพยายามเข้าใจและยอมรับบุคลิกลักษณะของตัวเองที่ฉันไม่ถูกใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

คณะโครงการร่วม 224.2/61
วันที่รับรอง - 9 ม.ค. 2561
ใช้ถึงวันที่ - 8 ม.ค. 2562

**ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ**

ขอให้ท่านใช้เกณฑ์การให้คะแนนต่อไปนี้ในการตอบข้อความด้านล่าง ที่บอกถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของท่าน ในฐานะนักกีฬา โดยข้อความเหล่านี้ไม่มีผิดหรือถูก ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับตัวเองมากที่สุด

1 = ไม่ตรงเลย 2 = ตรงเล็กน้อย 3 = ตรงปานกลาง 4 = ตรงมาก 5 = ตรงมากที่สุด

| ข้อที่ | ข้อความ | 1 ไม่ตรงกับตัวท่านเลย | 2 ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย | 3 ตรงกับตัวท่านปานกลาง | 4 ตรงกับตัวท่านมาก | 5 ตรงกับตัวท่านมากที่สุด |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | ฉันเชื่อว่าความเก่ง-ความสามารถที่ฉันมี จะช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ | | | | | |
| 2) | ขณะแข่งขัน ฉันสามารถควบคุมความมุ่งมั่น-ตั้งใจของตัวเองได้ | | | | | |
| 3) | ฉันสามารถปรับ/จัดการกับอารมณ์-ความรู้สึกที่มี เพื่อให้การแข่งเป็นไปตามที่ฉันต้องการได้ | | | | | |
| 4) | ฉันมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จต่อไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง | | | | | |
| 5) | ฉันใช้ทักษะและความรู้ที่มีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ | | | | | |
| 6) | ฉันมักจะฟันฝ่าความยากลำบากได้สำเร็จ | | | | | |
| 7) | ฉันสามารถใช้ทักษะหรือความรู้ ในการผ่านสถานการณ์ท้าทายหรือยากลำบากได้ | | | | | |
| 8) | ฉันมองเห็นข้อดีของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ | | | | | |

5

**ตอนที่ 4 แบบสอบถามความมั่นหมาย**

คำชี้แจง: ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย (x) ลงในช่องคำตอบ โดยให้ท่านใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

| ข้อที่ | เป้าหมายคือ | 1 ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง | 2 ไม่ตรงกับฉันเล็กน้อย | 3 ตรงกับฉันปานกลาง | 4 *ตรงกับฉันมาก* | 5 ตรงกับฉันอย่างยิ่ง |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | บ่อยครั้ง เมื่อฉันตั้งเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งไว้แล้ว ฉันกลับเปลี่ยนไปทำเป้าหมายอย่างอื่นแทน | | | | | |
| 2) | ความคิดใหม่ๆ หรือแผนการใหม่ๆ ทำให้ฉันไขว้เขว จากแผนเดิมของฉันที่มี | | | | | |
| 3) | ความสนใจของฉันเปลี่ยนไปในแต่ละปี | | | | | |
| 4) | ฉันหมกมุ่นกับความคิดหรือแผนการใด แผนการหนึ่ง ในเวลาสั้นๆ ภายหลังกลับไม่สนใจสิ่งเหล่านั้น | | | | | |
| 5) | ฉันมีปัญหา ในการตั้งใจทำงานให้เป็นไปตามแผนการ หากงานนั้นต้องใช้เวลามากกว่า 2-3 เดือน จึงจะเสร็จ | | | | | |
| 6) | ฉันสามารถก้าวผ่านอุปสรรค และเอาชนะความท้าทายที่สำคัญได้ | | | | | |
| 7) | งานอะไรที่ฉันได้ลงมือทำ งานนั้นสำเร็จเสมอๆ | | | | | |
| 8) | อุปสรรคต่างๆ ไม่ได้ทำให้ฉันท้อแท้ | | | | | |
| 9) | ฉันเป็นคนทำงานหนัก และทำสิ่งต่างๆ อย่างทุ่มเท | | | | | |
| 10) | ฉันเป็นคนขยันหมั่นเพียร | | | | | |

224.2/61
วันที่รับรอง - 9 ม.ค. 2561
- 8 ม.ค. 2562

## ภาคผนวก ง
## แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นฝึกสติ การยอมรับและพันธสัญญาต่อความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมายในนักกีฬาเยาวชนไทย

วัตถุประสงค์ของกลุ่ม: เพื่อเพิ่มความสามารถทางจิตใจให้กับนักกีฬาเยาวชนไทยในด้านความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นหมาย

กลุ่มตัวอย่าง: นักกีฬาเยาวชนไทย อายุ 15-25 ปี

ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม: จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน

องค์ประกอบของกลุ่ม: ผู้นำกลุ่ม 1 คน และสมาชิกผู้เข้าร่วมนักกีฬาเยาวชน 8-15 คน

สถานที่ดำเนินกลุ่ม: ห้องกิจกรรมของแต่ละโรงเรียนกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| ครั้งที่ 1 | การเตรียมตัวสำหรับการเข้ากลุ่ม |
|---|---|
| **วัตถุประสงค์** | 1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่มและผู้ดำเนินกลุ่ม<br>2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่ม ในการเพิ่มความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย<br>3.เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติกับเล่นกีฬา และสามารถเชื่อมโยงการฝึกสติกับความหมายในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกีฬา |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | 1.Building Therapeutic Alliance & Relationship<br>2.Psychoeducation |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมแนะนำตนเอง และพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ<br>2. ผู้วิจัยอธิบายการเข้ากลุ่มถึงการช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬาด้าน ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นหมาย<br>3. ผู้วิจัยอธิบายเหตุผลของการฝึกสติ เพื่อใช้ในการไปถึงความหมายหรือค่านิยมในการเป็นนักกีฬาที่ตนต้องการ โดยผู้วิจัยจะสำรวจความหมายในการเป็นนักกีฬาจากการให้ผู้เข้าร่วมเขียนความหมายของการเป็นนักกีฬาแล้วจึงนำมาพูดคุยร่วมกัน<br>4. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน | |
| **ครั้งที่ 2** | **การฝึกสติและการแยกตัวออกจากความคิด** |
| **วัตถุประสงค์** | 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติเพื่อใช้ในการสังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น<br>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ตรวจสอบความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา<br>3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจถึงผลของการมีสติในการรับรู้ความคิดและอารมณ์ |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | 1. Psychoeducation<br>2. Mindfulness |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งแรก คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติประมาณ 10 นาที หลังจากฝึกเสร็จนำมาอภิปรายระหว่างกลุ่ม จากนั้นให้เขียนเรื่องที่กวนใจในระหว่างฝึกสติแล้วแบ่งเป็นด้านความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น | |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| | |
|---|---|
| 3. หลังจากเขียนสิ่งกวนใจที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกสติครั้งนี้แล้ว ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงเหตุการณ์ที่รบกวนจิตใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความคิด อารมณ์และพฤติกรรม<br>4. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการฝึกสติ ในการสังเกตความคิดและอารมณ์<br>5. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน | |
| **ครั้งที่ 3** | **แรงบันดาลใจหรือค่านิยมที่ใช้เป็นแรงกระตุ้นในการเล่นกีฬา** |
| **วัตถุประสงค์** | 1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสำรวจค่านิยมหรือความหมายที่มีต่อการเล่นกีฬา<br>2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนำค่านิยมหรือความหมายในการเล่นกีฬาเป็นแรงขับเคลื่อนในการเล่นกีฬา |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | Value-driven and Emotion-driven |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่สอง คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติประมาณ 10 นาที หลังจากฝึกเสร็จให้ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ<br>3. ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจนักกีฬาที่ผู้เข้าร่วมชื่นชอบ เพื่อหาค่านิยมที่ผู้เข้าร่วมให้ความสำคัญ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมประเมินตนเองว่าได้ทำตามค่านิยมที่ตนเองชอบมากน้อยเพียงใด<br>4. ให้ผู้เข้าร่วมหาค่านิยมในแต่ละด้าน เช่น ด้านงาน ครอบครัวจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมประเมินตนเองว่าได้ทำตามค่านิยมที่ตนเองชอบมากน้อยเพียงใด<br>5. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนตนเองว่า ถ้าสามารถใช้ชีวิตตามค่านิยมหรือความหมายที่ผู้เข้าร่วมเลือกได้ จะส่งผลอย่างไรต่อผู้เข้าร่วม<br>6. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน | |
| **ครั้งที่ 4** | **การยอมรับ** |
| **วัตถุประสงค์** | 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสำรวจถึงอุปสรรคต่อการทำตามค่านิยมหรือความหมายในการเป็นนักกีฬา<br>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมใช้การยอมรับเป็นทางเลือกในการรับมือกับอุปสรรคด้านความคิด อารมณ์ และประสบการณ์ |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | Acceptance |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่สาม คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติประมาณ 10 นาที หลังจากฝึกเสร็จให้ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ<br>3. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการยอมรับกับอุปสรรคหรือปัญหาด้านความคิด อารมณ์และประสบการณ์ | |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| | |
|---|---|
| ที่เป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬา ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก<br>4. ผู้วิจัยพูดคุยถึงอุปสรรคทางความคิด อารมณ์และประสบการณ์ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก และเชื่อมโยงการฝึกสติในการยอมรับ<br>5. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน | |
| **ครั้งที่ 5** | **การลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจ ในด้านร่างกายและทักษะ** |
| **วัตถุประสงค์** | 1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถระบุอุปสรรคทางด้านร่างกายและทักษะที่ขัดขวางการไปสู่ค่านิยมหรือความหมายในการเป็นนักกีฬา<br>2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีวิธีปฏิบัติตามค่านิยมหรือความหมายในการเป็นนักกีฬา เพื่อพัฒนาตนเองอย่างเป็นรูปธรรม |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | 1. Goal Setting<br>2. Commitment to action |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่สี่ คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมนำอุปสรรคทางด้านร่างกายและทักษะการกีฬาจากแบบฝึกหัดและจากการพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อหาวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองตามค่านิยม<br>3. ผู้วิจัยอธิบายเหตุผลของการฝึกสติ เพื่อใช้ในการไปถึงความหมายหรือค่านิยมในการเป็นนักกีฬาที่ตนต้องการ โดยผู้วิจัยจะสำรวจความหมายในการเป็นนักกีฬาจากการให้ผู้เข้าร่วมเขียนความหมายของการเป็นนักกีฬาแล้วจึงนำมาพูดคุยร่วมกัน<br>4. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน | |
| **ครั้งที่ 6** | **การลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจ ในด้านความคิด** |
| **วัตถุประสงค์** | 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถระบุอุปสรรคทางด้านความคิดที่ขัดขวางการไปสู่ค่านิยมหรือความหมายในการเป็นนักกีฬา<br>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมใช้การฝึกสติเป็นวิธีการรับมือกับความคิดที่เป็นอุปสรรคในการไปสู่ค่านิยมหรือความหมายที่ผู้เข้าร่วมเลือก |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | 1. Mindfulness<br>2. Cognitive Defusion |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ห้า คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติประมาณ 10 นาที หลังจากฝึกเสร็จให้ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ | |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

| | |
|---|---|
| 3. ให้ผู้เข้าร่วมนำอุปสรรคทางด้านความคิดจากแบบฝึกหัดและจากการพูดคุยกันในกลุ่ม มาสำรวจความคิด อารมณ์ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และเพื่อประยุกต์ใช้การฝึกสติในการรับมือกับความคิด<br>4. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน | |
| **ครั้งที่ 7** | **การสรุปผลและการทะนุบำรุง การฝึกสติ การยอมรับและพันธะสัญญาในการเล่นกีฬา** |
| **วัตถุประสงค์** | 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการฝึกสติ การยอมรับและพันธะสัญญาในการเล่นกีฬา<br>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนำกลุ่มที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาและการใช้ชีวิตประจำวัน |
| **แนวคิดพื้นฐาน (MAC)** | Maintaining and Enhancing MAC |
| **กระบวนการ** | |
| 1. ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่หก คำถาม และแบบฝึกหัดการฝึกสติ<br>2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติประมาณ 10 นาที หลังจากฝึกเสร็จให้ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ<br>3. ให้ผู้เข้าร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการเข้ากลุ่ม และเขียนลงในแบบฝึกหัด<br>4. ให้ผู้เข้าร่วมใช้ความรู้ในหัวข้อต่างๆ จากการเข้ากลุ่ม มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นแผนในการฝึกฝนต่อไปในอนาคต<br>5. ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อใช้ในการเล่นกีฬาและชีวิตประจำวัน<br>6. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม | |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

# ประวัติผู้เขียน

| | |
|---|---|
| **ชื่อ-สกุล** | นายกฤตพล รังสิยานนท์ |
| **วัน เดือน ปี เกิด** | 28 ธันวาคม 2535 |
| **สถานที่เกิด** | กรุงเทพมหานครฯ |
| **วุฒิการศึกษา** | สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนวัดราชบพิธ<br>ศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์<br>และสำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต ในปีการศึกษา 2557<br>ปี 2559 ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต<br>สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| **ที่อยู่ปัจจุบัน** | 305 ซอยพระรามที่สอง 28 ถนนพระรามที่สอง แขวงบางมด เขตจอมทอง<br>กรุงเทพมหานครฯ 10150 |
| **รางวัลที่ได้รับ** | ได้รางวัลชนะเลิศ การนำเสนอผลงานวิจัยแบบวาจา งานวิจัยเรื่อง<br>"การพัฒนามาตรวัดความมั่นหมายของนักเรียนโรงเรียนกีฬา"<br>ในการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา<br>ประจำปี พ.ศ.2562<br>เรื่อง"จิตวิทยากับพลวัตสังคมโลก"<br>Thailand National Conference on Psychology (TNCP 2019)<br>"Psychology with Dynamic of Global Society"<br>ณ หอดนตรีและศิลปะการแสดงอโศกมนตรี อาคารนวัตกรรม :<br>ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<br>วันจันทร์ที่ 24 มิถุนายน 2562 |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University