

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

กิตติศักดิ์ เมฆปั้น^{1*} อพรณชนิต ศิริแพทย์² สืบสาย บุญวีรบุตร² นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร³

¹ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

*Corresponding author

E-mail address: makpan6879@gmail.com

Received: April 3, 2019

Revised: Jun 8, 2019

Accepted: June 9, 2019

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย จำนวน 25 คน (นักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย 15 คน ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5 คน) ซึ่งมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ นักจิตวิทยาการกีฬามีประสบการณ์การให้คำปรึกษามากกว่า 4 ปีขึ้นไป นักกีฬาที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง และผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี ทุกคนสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการตรวจสอบความคงที่ของข้อมูล

ผลการวิจัย: ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย สามารถสรุปองค์ประกอบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ประกอบด้วย 5 ด้าน 48 ข้อย่อย คือ ด้านความรู้ 5 ข้อย่อย ได้แก่ วิทยาศาสตร์การกีฬา ทักษะกีฬาที่ให้คำปรึกษา ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา 10 ข้อย่อย ได้แก่ บุคลิกภาพ ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ ด้านการให้คำปรึกษา 12 ข้อย่อย ได้แก่ กระบวนการให้คำปรึกษา ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ 7 ข้อย่อย ได้แก่ ความซื่อสัตย์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และด้านทักษะจิตวิทยาการกีฬา 14 ข้อย่อย ได้แก่ ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ

สรุปผล: นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา เห็นความสำคัญขององค์ประกอบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้น นักจิตวิทยาการกีฬาจึงควรคำนึงถึงองค์ประกอบการให้ปรึกษาทั้ง 5 ด้าน ดังกล่าวข้างต้น เพื่อพัฒนาความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา, ประสิทธิภาพ, นักจิตวิทยาการกีฬา

บทความวิจัย

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

Kittisak Makpan,^{1*} Apanchanit Siripatt,² Suebsai Boonveerabut,² Naruepon Vongjaturapat³

¹Doctor of Philosophy Program in Sport and Exercise Science

Department of Sport Science, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

² College of Sports Science and Technology, Mahidol University

³ Faculty of Sports Science, Burapha University

*Corresponding author

Abstract

Purpose: This qualitative research aimed to explore the effectiveness of sport psychologist's counseling ability in Thailand.

Methods: The 25 relevant people involving in the effectiveness of sport psychologist's counseling ability in Thailand (5 psychologists, 15 Thai National athletes team and 5 trainers) who met the selected criteria which set as follow: As for their qualifications, sport psychologists have more 4-year experience counseling. The athletes had been consulted at least 10 times, the trainers had worked with Thai national team at least 4 years. All people have voluntarily signed a consent form. The data collection was done by semi-structure interview and critical incident explanation technique. Inductive data analysis was done by data consistency checking while the data reliability was investigated by triangular method.

Results: The results have concluded that sport psychologists, Thai national athletes team and trainers have given the data of interview and critical incident explanation. Five factors were categorized and 48 sub-items which are 1) knowledge 5 sub-items, 2) characteristics of sport psychologists 10 sub-items, 3) counseling ability 12 sub-items 4) professional ethics 7 sub-items and 5) sport psychology skills 14 sub-items.

Conclusion: Athletes, trainers and sports psychologists have emphasized the importance of effective counseling elements of sports psychologists, therefore, sports psychologists should consider the five factors for developing the performance of sports psychologists with more effectively.

Keywords: counseling, efficiency, sport psychologist

บทนำ

วงการกีฬาประเทศไทย มีการนำศาสตร์ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทางการกีฬา มาใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 จนถึง พ.ศ. 2562 ระยะเวลายาวนานถึง 27 ปี (1) จากนักจิตวิทยาการกีฬาคณแรกจนถึงปัจจุบัน จำนวนนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามลำดับ อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบสัดส่วนกับประเภทกีฬาและจำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยแล้ว พบว่าจำนวนนักจิตวิทยาการกีฬายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬานอกจากนั้นสอดคล้องจากงานวิจัย (2) พบปัญหาในประเด็นประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษา โดยพบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่มั่นใจในประสิทธิภาพและคุณภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ทั้งในด้านความรู้ความสามารถ เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาที่จะเตรียมความพร้อมและเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักกีฬาได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งถือเป็นแง่มุมที่ผู้บริหารหรือนุคลากรที่เกี่ยวข้องต้องกลับมาพิจารณาเพื่อหาแนวทางพัฒนาบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ (3) จากการขาดแคลนนักจิตวิทยาการกีฬาสู่การเพิ่มปริมาณมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการประเมินสภาพและการพัฒนาด้านคุณภาพควรได้รับการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้การให้บริการมีคุณภาพมีมาตรฐานของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีขึ้น จึงต้องกำหนดคุณสมบัติในการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ดังนี้ (4) ได้กำหนดเกณฑ์ของ AAASP ที่กำหนดว่านักจิตวิทยาการกีฬา ต้องได้รับปริญญาเอกในสาขาที่มีความเกี่ยวข้องกับ จิตวิทยาการกีฬา เช่น จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา และต้องมีการเรียนหรือประสบการณ์ในรายวิชาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา จะต้องมีความรู้พื้นฐานทั้งด้านจิตวิทยาและพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย รวมทั้งการเพิ่มประสบการณ์ภาคสนาม/ฝึกปฏิบัติจริง โดยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ จะเป็นส่วนช่วยพัฒนาประสิทธิภาพนักจิตวิทยาการกีฬาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา มีผลต่อแนวทางในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาที่จะมีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือและมีทักษะในการให้คำปรึกษา มีความเป็นมิตรและมีความอบอุ่น ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้รับคำปรึกษา (5) การให้บริการปรึกษาจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งสำคัญประการหนึ่ง นั่นคือ บุคลิกภาพของผู้ให้บริการปรึกษา ประกอบด้วยมุมมอง แนวความคิด และทัศนคติ ในอันที่จะมีผลเอื้ออำนวยต่อการทำงานทางด้านการแนะแนวและการให้บริการปรึกษาให้สัมฤทธิ์ผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (6) ได้กล่าวเสริมว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะมีความสามารถทางการเรียนรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือ มีทักษะในการให้คำปรึกษาจะสามารถประสานองค์ความรู้ บุคลิกภาพส่วนตัวและทักษะในการให้คำปรึกษาเข้าด้วยกันสามารถตระหนักรู้ และเข้าใจตนเอง มีแรงจูงใจในการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีความเข้าใจวัฒนธรรมสังคม ตระหนักรู้จุดเด่น ข้อจำกัดของบุคลิกภาพและทักษะในการแก้ไขปัญหาของตนเอง มีสุขภาพจิตดี มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ มีทักษะทางคลินิก ทักษะทางเทคนิค การตัดสินใจต่อความรู้สึก มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา มีทักษะในการสื่อสารและมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เพิ่มเติมถึงบทบาทนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีผลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน และประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมคุณสมบัติทางด้านคุณลักษณะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความสำเร็จประกอบด้วย ความมุ่งมั่นในระดับสูง การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว การจินตภาพ การมุ่งเน้น การวางแผนก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขัน นั้นเป็นคุณสมบัติทางด้านเทคนิคของนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬา มีการให้บริการหลากหลายรูปแบบให้แก่กีฬา เพื่อช่วยให้สามารถจัดการกับความต้อการในการแข่งขันได้ (7, 8)

ดังนั้น การศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ในงานวิจัยนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยให้มีคุณภาพสามารถปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่นักกีฬา นำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีความสุข

บทความวิจัย

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาคุณลักษณะของประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาสาสมัคร (ทุกคนสมัครใจให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม) จากกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มตัวอย่างนักจิตวิทยาการกีฬามีประสบการณ์การให้คำปรึกษามากกว่า 4 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน ใช้สัญลักษณ์ P1-P5 ซึ่งประกอบอาชีพ อาจารย์ ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ มีการศึกษาระดับปริญญาเอก ในสาขาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย อายุระหว่าง 38-47 มีประสบการณ์การให้คำปรึกษาตั้งแต่ 8-23 ปี ให้คำปรึกษานักกีฬาอย่างต่อเนื่อง กับนักกีฬาตะกร้อ, ฟุตบอลชายหาด, ซอฟท์บอล, วอลเลย์บอล, เทควันโด, เรือพาย, เรือใบ, คริกเก็ต, และกอล์ฟ ในนักกีฬาระดับสโมสรและทีมชาติไทย ซึ่งนักกีฬาที่รับคำปรึกษาอายุของระหว่าง 12-50 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ในการพัฒนาความสามารถนักจิตวิทยาการกีฬามีการอบรมสัมมนาที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการกีฬา ปีละ 2 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาทีมชาติไทยที่ผ่านการให้คำปรึกษาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง จำนวน 15 คน โดยใช้แทนสัญลักษณ์ A1-A15 อายุระหว่าง 19-36 ปีแบ่งเป็นนักกีฬาหญิง 7 คน และนักกีฬาชาย 8 คน โดยเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยซึ่งชนิดกีฬาที่สัมภาษณ์ ได้แก่ ชนิดกีฬาประเภททีม ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และชนิดกีฬาประเภทบุคคลแบดมินตัน เทควันโด ยกน้ำหนัก ยิงปืนยาว ยิงเป้าบิน มวยสากลสมัครเล่น วูซู โดยประกอบอาชีพข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ และนักกีฬาอาชีพ การศึกษาในส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี และปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ มากกว่าเอกชน ซึ่งนักกีฬาได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา 2-5 ครั้ง ต่อเดือน ระยะเวลา 1-15 ปี โดยให้คำปรึกษาในรูปแบบบุคคลและทีม

กลุ่มตัวอย่างผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยที่มีประสบการณ์ดูแลทีมชาติไทยไม่น้อยกว่า 4 ปี จำนวน 5 คน โดยใช้แทนสัญลักษณ์ C1-C5 ซึ่งชนิดกีฬาที่สัมภาษณ์ ได้แก่ ชนิดกีฬาประเภททีม วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และชนิดกีฬาประเภทบุคคลเทควันโด ยกน้ำหนัก มวยสากลสมัครเล่น เป็นผู้ฝึกสอนเพศชาย มีอายุ ตั้งแต่ 34-64 ปี ซึ่งประกอบอาชีพ ข้าราชการ ธุรกิจส่วนตัวและผู้ฝึกสอนอาชีพ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และปริญญาโท มีประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5-35 ปี โดยมีประสบการณ์การทำงานกับนักจิตวิทยาการกีฬา

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

แบบสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการกีฬา แบบสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้
การศึกษารายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ
จากตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และสภาพปัญหาในการปฏิบัติการของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย ออกแบบงานวิจัยและสร้างเครื่องมือในแบบสอบถามการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา ในประเทศไทย

สัมภาษณ์ การให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการกีฬา 5 คน

นำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์ความคิดเห็นกับกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬา 5 คน นักกีฬาทีมชาติไทย 15 คน ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย 5 คน รวมจำนวน 25 คน และนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

จัดทำร่างการสัมภาษณ์การให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการกีฬา เชิงปริมาณในประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษา

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หนังสือรับรองเลขที่ SWU EC / E-139/2560

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดบันทึกสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเตรียมแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลในการสัมภาษณ์ทุกครั้งต้องผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงมาถอดความ คำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยใช้ Conceptual analysis ในการ Code คำ ข้อความหรือประโยคต่างๆ นำมาจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Sorting and coding the data) ที่มีความหมายมีความสัมพันธ์กันไปในทางเดียวกันคัดเลือกหมู่หลัก (Core category) เลือกหมวดหมู่แกนสำคัญอย่างเป็นระบบ และนำข้อมูลมาพัฒนาที่ชัดเจนขึ้น ตามผลที่ได้รับจากการศึกษาจริงให้ตรงตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ด้วยการสัมภาษณ์และบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผลการวิจัยได้สรุปเป็น 5 ด้าน คือ ความรู้ คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา การให้คำปรึกษา จริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และทักษะจิตวิทยาการกีฬา ดังจะไดกล่าวถึงผลตามลำดับ

ด้านความรู้ ประกอบด้วย 5 ข้อ 1) ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (1.1 จิตวิทยาการกีฬา 1.2 สรีรวิทยา 1.3 ชีวกลศาสตร์ 1.4 เวชศาสตร์ 1.5 ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา) 2) ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา 3) ความรู้ในทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษา 4) การพัฒนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา 5) มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม

ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย 10 ข้อ 1) มีบุคลิกภาพ 2) มีความรับผิดชอบ ต่อวิชาชีพ 3) มีเจตคติต่อการให้คำปรึกษา 4) มีความมั่นใจในตนเอง 5) มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ 6) มีมิตรภาพและความไว้วางใจ/ความเชื่อถือ 7) มีความอดทน/การทุ่มเทในการให้คำปรึกษา 8) มีศรัทธาในวิชาชีพนักจิตวิทยา 9) มีการสื่อสารที่ชัดเจน 10) มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬา

ด้านการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 12 ข้อ 1) กระบวนการให้คำปรึกษา 2) การใช้เทคโนโลยีช่วยในการให้คำปรึกษา 3) ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา 4) การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง 5) ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา/โค้ช 6) การเข้าถึงความรู้สึก, ความคิด, ความต้องการ 7) การเปิดรับ จริยใจ 8) การประเมินผลการให้คำปรึกษา 9) การสื่อความหมายที่ตรงประเด็น 10) สถานที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา 11) การวิเคราะห์สถานการณ์ได้ตรงและรวดเร็ว 12) การเข้าถึงปัญหาได้เร็วและการถ้อยความรู้สึก

ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ประกอบด้วย 7 ข้อ 1) ความซื่อสัตย์ 2) จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา 3) การเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น 4) ปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์ 5) การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ 6) ให้คำปรึกษาเท่าเทียมเสมอภาค 7) มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา

ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ประกอบด้วย 14 ข้อ 1) ทักษะการทำจินตภาพ 2) ทักษะการหยุดคิด และการพูดกับตัวเอง 3) ทักษะการตั้งเป้าหมาย 4) ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ 5) ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ 6) ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 7) ทักษะการทำอัตโนมัติ 8) ทักษะการทำไปโอฟิตแบก 9) การฝึกอย่างต่อเนื่อง 10) ผลของการฝึก/เทคนิคทางจิตวิทยา 11) การรับรู้ผลทางกาย 12) การควบคุมอารมณ์ 13) การนำไปใช้ 14) ความเชี่ยวชาญการให้คำปรึกษา (1.1 ประสบการณ์เชิงปริมาณ 1.2 ประสบการณ์เชิงคุณภาพ 1.3 ไม่มีการตีตรานักกีฬา)

บทความวิจัย

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในประเทศไทย

ความรู้

เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา ที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ และ นำความสามารถนั้นไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ A11 กล่าวว่า “ควรรู้จักวิทยาในหลาย ๆ ด้าน รู้ทั้งด้านนอกและในจิตใจของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยาต้องเป็นคนที่พูดเก่งและมีการโน้มน้าวจิตใจของนักกีฬา ได้” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ กับ P2 กล่าวว่า “ต้องมีความรู้ทั่วไปในทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในขั้น พื้นฐาน เช่นรู้เรื่องสรีรวิทยา เพราะบางครั้งนักกีฬานักกีฬาปรึกษาเราจะได้ให้คำปรึกษาในเรื่องต้น” นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับ C5 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาเข้าไปให้คำปรึกษากับนักกีฬา ซึ่งนักจิตวิทยาต้องมีความรู้และทักษะใน การให้คำปรึกษา โดยเฉพาะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬา ทักษะ กฎกติกา การแข่งขัน เทคนิค ในการให้คำปรึกษา เช่น กีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม ควรให้คำปรึกษาในแบบใด” ดังที่ C1 ได้กล่าวว่า “ควรมีประสบการณ์ในการ ให้คำปรึกษา เพราะถ้ามีประสบการณ์มากก็จะมีทักษะ เทคนิคแก้ไข และจะเข้าใจกับนักกีฬาได้ง่ายแต่เรื่องนี้ก็ สามารถฝึกฝนได้”

คุณลักษณะของนักจิตวิทยา

ซึ่งคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการให้คำปรึกษา เช่นใน ด้าน บุคลิกภาพ ความเชื่อถือ ความมั่นใจในตนเอง สร้างสัมพันธภาพ และอื่นๆ ดังที่ A8 กล่าวว่า “ควรมี บุคลิกภาพความเชื่อถือในการให้คำปรึกษากับเราได้ ต้องมีความมุ่งมั่น มีความสม่ำเสมอในการให้คำปรึกษากับ นักกีฬา” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ A12 ที่กล่าวว่า “ความไว้วางใจและเชื่อถือนักจิตวิทยา ต้องเป็นรูปแบบ เป็นเพื่อนคู่คิดแล้วหาคำตอบและนักจิตวิทยาก็ต้องนำไปประยุกต์ใช้จะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าไม่ได้ผล ก็ต้องกลับมาแก้ไขใหม่นั้นละคือนักจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ” นอกจากนี้ C2 บรรยายว่า “ในการสร้างความมั่นใจ ตนเองของนักจิตวิทยา คือ ต้องมีเอกสารดีศึกษา ไปเจอปัญหา ไปเจอสถานการณ์มาเยอะ ๆ รวมทั้งต้องศึกษาเรียนรู้ จากหลักเกณฑ์และหลักการ มาใช้วิเคราะห์ประเมินคนนี้เป็นแบบนี้” และมีการสร้างสัมพันธภาพ ดังที่ P3 กล่าวว่า “มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ต้องมีความเข้าใจและสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย กระบวนการนี้ต้องเป็นการให้คำปรึกษาของ นักจิตวิทยาการกีฬา เช่น คนช่างสังเกต จดจำและสามารถนำมาวิเคราะห์ ประมวลผลเก็บรวบรวมได้ และต้องรู้ เกี่ยวกับธรรมชาติของนักกีฬาที่ให้คำปรึกษา เมื่อเข้าใจธรรมชาติของคนว่าคนต้องมีการแตกต่างกันก็จะทำให้เกิด ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน”

การให้คำปรึกษา

เป็นการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาในการแก้ไขหรือสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และพัฒนาให้ เกิดศักยภาพที่ดีไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ดังที่ P4 กล่าวว่า “กระบวนการให้คำปรึกษาที่ดีทางด้านเทคนิค พื้นฐานต่างๆ เช่น การพูด การฟัง ในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยา ต้องมีการมองปัญหาให้ออก มีแนวทางใน การแก้ปัญหาอย่างไรและใช้เทคนิควิธีใดในการแก้ปัญหา” ดังที่ P1 ได้กล่าวว่า “การไม่เข้าใจหลักการการให้ คำปรึกษาที่แท้จริง เช่น การชี้แนะ ด้านอารมณ์หรือความรู้สึก” ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น A6 ที่กล่าวว่า “องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา คือด้านการฟังของนักกีฬา ด้านความเข้าใจในการให้ คำปรึกษา ด้านกิริยา ภาชนะในการตีความ ซึ่งเป็นทักษะการให้คำปรึกษา เช่น น้ำเสียงในการพูด เพื่อให้เราเคลิ้ม และรับรู้ได้ ฟังแบบโน้มน้าวจิตใจ ชี้ทางเลือกและรับรู้ทำให้สบายใจขึ้นได้ พอเรามีปัญหาเขาสามารถสร้างแรงจูงใจ การนั่งคุยเป็นกันเองโดยพูดปัญหาที่มีและแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี” เช่นเดียวกับ A2 ได้กล่าวเสริมว่า “การให้ คำปรึกษาที่ดีต้องนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในการซ่อมและลงปฏิบัติการแข่งขันได้จริง ต้องเป็นคำปรึกษาที่ตรงกับ สถานการณ์จริงและต้องมีการประเมินผลในการให้คำปรึกษาว่าใช้ได้จริงหรือไม่”

จริยธรรม

เพื่อยึดถือแนวทางปฏิบัติ ในความประพฤติหรือปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับผิดชอบต่อวิชาชีพ ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มที่ในการให้คำปรึกษา ดังที่ A2 ที่กล่าวว่า “นักจิตวิทยาต้องมีการเก็บความลับของนักกีฬา โดยนักจิตวิทยาบอกว่านักกีฬาสามารถปรึกษาได้ทุกอย่าง อาจจะเป็นเรื่องที่เราไม่อยากบอกโค้ช” ซึ่งสอดคล้องจากความคิดเห็นของ P1 กล่าวว่า “มีการให้คำปรึกษาด้วยความไม่ลำเอียง ให้คำปรึกษากับทุกคนอย่างเสมอภาค และมีระเบียบมีวินัยสำหรับการให้คำปรึกษากับทุกคนในทีม” เช่นเดียวกับ C1 ได้กล่าวว่า “นักจิตวิทยาไม่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่เป็นซูเปอร์สตาร์ของทีมกีฬาอย่างเดียว แต่ควรให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่ไม่เป็นความหวังของทีมบ้าง เพื่อจะได้พัฒนาและจะได้ไม่มองถึงผลประโยชน์ทางชื่อเสียง”

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

เทคนิคในการช่วยเหลือ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยการฝึกทางทักษะจิตวิทยาการกีฬา ดังที่ P3 กล่าวว่า “นักจิตวิทยาฝึกนักกีฬาด้านเทคนิคต่างๆ วิเคราะห์นักกีฬาต้องการอะไร และฝึกการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง สามารถแก้ไขปัญหามาใช้ได้จริงในนักกีฬา” เห็นได้จาก C2 ได้กล่าวว่า “ทำแล้วต้องเห็นผล สามารถเปลี่ยนแปลงจากลบหรือเคยผิดพลาดมาให้น้อยที่สุด ซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ P2 กล่าวว่า “นักกีฬามีการฝึกทางทักษะทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อนักกีฬา เพราะการฝึกครั้งเดียวไม่มีทางเห็นผล ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องจะทำให้สามารถใช้งานได้จริง”

อภิปรายผล

คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในประเทศไทย ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ และด้านทักษะจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งมีคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน แต่ละด้านมีความสำคัญ ดังนี้

ด้านความรู้ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬา นอกจากต้องมีความรู้ในด้านจิตวิทยา ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่ควรมี คือ ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา ความรู้ในทักษะกีฬาในการให้คำปรึกษา การพัฒนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา มีความรอบรู้และหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับผลวิจัยของ (6) พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะมีความสามารถทางการเรียนรู้ มีข้อมูลที่จำเป็นในการช่วยเหลือ มีทักษะในการให้คำปรึกษาจะสามารถประสานองค์ความรู้ (9) การให้คำปรึกษาเป็นการแสวงหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นข้อมูลและได้ทราบประเด็นของผู้รับคำปรึกษา ในการฝึกซ้อมกีฬาให้ดำเนินการฝึกซ้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อมและเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถและพัฒนาการความก้าวหน้าของนักกีฬาแต่ละบุคคล (10)

ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา เป็นสิ่งที่เป็นจุดเด่นในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดีต้องมีลักษณะ ดังนี้ บุคลิกภาพ ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ เจตคติต่อการให้คำปรึกษา ความมั่นใจในตนเอง ความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์และการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ มิตรภาพและความไว้วางใจ/ความเชื่อถือ ความอดทน/การทุ่มเทในการให้คำปรึกษา ศรัทธาในวิชาชีพนักจิตวิทยา การสื่อสารที่ชัดเจน ประสบการณ์การเป็นนักกีฬา ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับผลวิจัย (11) ที่พบว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ คือ การเปิดเผยและการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะตระหนักในคุณค่าสามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างอบอุ่น สามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่น มีความจริงใจ จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมกระทำของตนเองมากกว่าปฏิเสธความรับผิดชอบและตำหนิผู้อื่น สามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริง สามารถตระหนักในทักษะเฉพาะความสามารถของตนเอง ซึ่งผลการให้

บทความวิจัย

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

คำปรึกษาจะสำเร็จได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะเฉพาะ อาทิเช่น จะตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเอง มีความเต็มใจยินดีที่ช่วยเหลือและดำเนินการตามกระบวนการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา การมีความสามารถในการสื่อสารและมีความรู้ทางด้านสาขาวิชาชีพของตนเองอย่างดี (12, 13)

ด้านการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญมากในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อมุ่งพัฒนาแก้ปัญหาให้กับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีสภาวะทางจิตใจที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะพัฒนาให้นักกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบไปด้วย กระบวนการให้คำปรึกษา การใช้เทคโนโลยีช่วยในการให้คำปรึกษา ทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาโดยนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา/โค้ช การเข้าถึงความรู้สึก, ความคิด, ความต้องการ, การเปิดรับ, จริงใจ การประเมินผลการให้คำปรึกษา การสื่อความหมายที่ตรงประเด็น สถานที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา การวิเคราะห์สถานการณ์ได้ตรงและรวดเร็ว การเข้าถึงปัญหาได้เร็วและการถ้อยความรู้สึก (14) ทักษะในการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางภาษาพูด และภาษากาย เช่น การใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การฟังอย่างใส่ใจในสิ่งที่ผู้รับบริการพูดและสิ่งที่ออกมา รวมถึงการสะท้อนความช่วยให้เกิดการเปลี่ยนความคิดเห็นมากขึ้น และยังสอดคล้องกับ ทักษะในด้านการฟังแบบสะท้อนความรู้สึก การถามและสรุปความช่วยสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งในการทำงานระหว่างนักจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาทีมชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย นักจิตวิทยาการกีฬามีการให้คำปรึกษาหลากหลายรูปแบบให้แก่ นักกีฬาสามารถจัดการกับความต้องการในการแข่งขันได้ สามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (15, 8)

ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬาและการพัฒนาความสามารถให้ได้มาตรฐานสูงสุด เป็นที่ยอมรับความสามารถทั้งข้อดีและข้อจำกัดทางวิชาชีพของตนเอง จรรยาบรรณมีความสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ความซื่อสัตย์ จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการกีฬา การเคารพสิทธิ์และศักดิ์ศรีของบุคคลอื่น ปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ให้คำปรึกษาเท่าเทียมเสมอภาค มีความเป็นมืออาชีพทางด้านจิตวิทยา ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับ (16) ได้กล่าวว่า วิชาชีพจิตวิทยาการกีฬาได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากสังคมกีฬามากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น การสร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยจึงควรมีข้อข้อกำหนด ระเบียบและข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และยังสอดคล้องกับผลวิจัย (17) ที่พบว่าจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ควรมีดังนี้ ต้องเคารพผู้รับคำปรึกษา ต้องรักษาข้อมูลส่วนตัวหรือเป็นความลับ การนำปัญหาของผู้รับคำปรึกษาไปปรึกษากับเพื่อนร่วมอาชีพที่มีประสบการณ์แต่ข้อบุคคลต้องปกปิดเป็นความลับ การนำข้อมูลที่ได้จะต้องไม่กล่าวถึงผู้รับคำปรึกษา การบันทึกเสียงการให้คำปรึกษาต้องขึ้นอยู่กับความเต็มใจผู้รับคำปรึกษา ต้องเคารพสิทธิและยอมรับในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาการเลือก ต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาเต็มศักยภาพ ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบเมื่อพิจารณาเห็นว่าตนเองขาดความสามารถความชำนาญผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องกับการกระทำผิดกฎหมายผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้วิจารณญาณที่เหมาะสม และผู้ให้คำปรึกษาต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสม

ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ถือว่ามีความสำคัญเช่นเดียวกับองค์ประกอบด้านอื่นๆ ที่ต้องนำมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษา ทำให้เกิดความสามารถของนักกีฬา และช่วยเหลือนักกีฬาให้มีขีดหรือลดกับปัญหา ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ ทักษะการทำจินตภาพ ทักษะการหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการกำหนดและการควบคุมลมหายใจ ทักษะการรวบรวมสมาธิ/การตั้งสมาธิ ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทักษะการทำออดิโอเทป ทักษะการทำไบโอฟีดแบค การฝึกอย่างต่อเนื่อง ผลของการฝึก/เทคนิคทางจิตวิทยา การรับรู้ผลทางกาย การควบคุมอารมณ์ การนำไปใช้ และความเชี่ยวชาญการให้คำปรึกษา (ประสบการณ์เชิงปริมาณ (จำนวนปี/จำนวนกีฬา), ประสบการณ์เชิงคุณภาพ, ไม่มีการติดร่านักกีฬา ซึ่งผลที่ได้พบดังกล่าว สอดคล้องกับผลวิจัย (18) พบว่า จินตภาพเป็นการเกี่ยวข้องไปถึงการมองเห็นภาพภายในจิตใจ

การเคลื่อนไหว การทรงตัว การได้ยิน ระบบ สัมผัส และการรับรู้เรื่องกลิ่นประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ดังนี้ เพื่อเป็นการปรับปรุงสมาธิหรือช่วยให้มีสมาธิที่ดี เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น เพื่อเป็นการควบคุมการตอบสนองของอารมณ์ เพื่อเป็นการเรียนรู้และการฝึกทักษะ ผลที่พบนี้ยังสอดคล้องกับผลวิจัยของ (19) ที่ว่าการฝึกการพูดกับตนเอง ช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิด การพูดกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา จึงต้องมีความพยายามฝึกฝนอยู่เสมอ (20) เพื่อความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจ และทักษะจิตใจ ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งได้ระบุว่าทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาควรมีคือ บุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองแรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก และความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถทำให้เกิดความสามารถของนักกีฬาช่วยเหลือนักกีฬาให้มีจิตใจหรือลดกับปัญหา ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ขึ้นได้โดยผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่าการฝึกทางทักษะจิตวิทยาการกีฬาหรือเรียกว่า PST (Psychological skill training) ประกอบด้วย ทักษะการจินตภาพ (Imagery)และการนึกภาพ (Visualization) ทักษะการหยุดคิดและการพูดกับตนเอง (Self talk) ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ทักษะการกำหนดและควบคุมการหายใจ (Breathing exercise) ทักษะการรวบรวมสมาธิ/ความตั้งใจ (Concentration/Attention) ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive relaxation) ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive relaxation) ทักษะไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ทักษะออโตเจนิค (Autogenic training)

สรุปผล

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยนั้นมีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา และนักจิตวิทยาการกีฬาให้มีศักยภาพมากขึ้น นอกจากนี้นักจิตวิทยาการกีฬาต้องเผชิญกับปัญหาสภาพแวดล้อมของนักกีฬา เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือให้นักกีฬาเพิ่มประสิทธิภาพ ซึ่งมีองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการกีฬา ด้านการให้คำปรึกษา ด้านจริยธรรมในการเป็นมืออาชีพ ด้านทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา และข้อ้อย 49 ข้อ ดังกล่าวจะเพิ่มประสิทธิภาพให้กับนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ

การศึกษากการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย ควรมีการสัมภาษณ์ในทุกชนิดกีฬาและแบ่งกีฬาประเภททีม ประเภทบุคคล ประเภทต่อสู้ ประเภทใช้สมาธิ เป็นต้น สิ่งสำคัญควรเก็บข้อมูลอย่างใกล้ชิดเป็นเวลานาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้เป็นองค์ประกอบทุกด้าน และครอบคลุม

การศึกษากการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย นอกจากเก็บข้อมูลแบบคุณภาพ เชิงปริมาณ ควรมีการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม หรือสร้างคู่มือการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การกีฬาแห่งประเทศไทย ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา กองสมรรถภาพการกีฬา สมาคมกีฬา และสโมสรกีฬา ที่ให้เก็บข้อมูล นักจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทิมาชาติไทย ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและสถานที่ในการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

บทความวิจัย

การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

COUNSELING EFFICIENCY OF SPORT PSYCHOLOGIST IN THAILAND

เอกสารอ้างอิง

1. Boonverabut S. Sport psychology. Chonburi: Chonburi; 1998.
2. Poomiphak M. Core competency model in sport science personnel of the sports authority of thailand. Bangkok: Kasetsart University; 2011.
3. Association of Applied Sport Psychology of Thailand. Documentation of development workshops professional counseling in sports psychology. Association of Applied Sport Psychology of Thailand. 1974:1-3.
4. Boonverabut S, Vongjatupat N, Siripatt A, Singhnoy C. Sports psychology. Chonburi: Burapa university; 2009.
5. Phongsopa P, Phongsopa V. Theories and techniques of consulting. Bangkok: Chulalongkorn University; 2013.
6. Arther N, Anuszki T. The multicultural counseling competencies of Canadian counselors. Canadian Journal of Counseling. 2001; 35(1): 36-48.
7. Kelly S. Effect of mental-skills training on collegiate divers' performance and perception of success. State University; 2012.
8. Burt G, Albert J. Helping coaches meet their own needs challenges for sport psychology consultant. Journal the Sport Psychologist. 2004; 18(4): 430-444.
9. Sapmee W. Theory of consulting. 7th ed. Bangkok: Chulalongkorn University; 2013.
10. Krabuanrat J. Science in sports teaching. 2th ed. Bangkok: Sinthana Printing Company Copy Center Co., Ltd.2018.
11. George RL, Cristiani TS. Counseling: Theory and practice. 8th ed. Boston MA: Allyn & Bacon; 1995.
12. Doyle E. Essential skill and strategies in the helping process. Boston: Brooks/Cole Publishing Company; 1998.
13. Okun F. Effective Helping. 2th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company; 1987.
14. English K, Archbold S. Measuring the effectiveness of an audiological counseling program. International Journal of Audiology. 2014; 53: 115-120
15. Klakow N. Wrestling with your clients. Three successful counseling skills. Retrieved April 20 2016. from <http://www.ihsinfo.org/lhsV2/CEUs/pdf/thp>.
16. Training experience guide. Bangkok: Srinakharinwirot University. 2015.
17. Chantarasakul A, Theories and methods of counseling. Bangkok: Kasetsart University. 1992.
18. Weinberg, R.S, Gould D, Foundations of sport and exercise psychology. 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
19. Chroni S, Theodorakis Y. Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. Athletic insight. The online Journal of Sport Psychology. 2007; 9(1): 19-31.
20. Cox RH. Sport psychology Concept and Applications. 7th ed. Mc Graw-Hill Company USA; 2012