



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ *Basic of sport psychology: A practical guide*

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2



ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้

(Basic of sport psychology: A practical guide)



ถ่ายเอกสารแทนการใช้หนังสือ
คือการทำลายภูมิปัญญาสร้างสรรค์

จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ (Basic of sport psychology: A practical guide)

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2

ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา

คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2563

สุพัชริน เขมรัตน์.

จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้

= *Basic of sport psychology: A practical guide.*

1. กีฬา -- แง่จิตวิทยา.

GV706.4

ISBN 978-616-314-589-5

ISBN (E-BOOK) 978-616-314-772-1

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม 2563

จำนวน 200 เล่ม ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) เดือนพฤษภาคม 2563

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://www.thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนธันวาคม 2562 จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม 2563 จำนวน 200 เล่ม

ราคาเล่มละ 210.- บาท



สารบัญ

คำนำ	(6)
บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย	1
บทที่ 2 บทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬาและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 ความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	31
บทที่ 4 บุคลิกภาพและกีฬา	41
บทที่ 5 แรงจูงใจทางกีฬา	65
บทที่ 6 ความวิตกกังวลทางกีฬา	84
บทที่ 7 ความเครียดทางกีฬา	102
บทที่ 8 ความเชื่อมั่นทางกีฬา	115
บทที่ 9 ความก้าวร้าวทางกีฬา	135
บทที่ 10 การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางกีฬา	146
บทที่ 11 จิตวิทยาการกีฬาและการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา	164
บทที่ 12 การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา	178
บทที่ 13 การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา	196
บทที่ 14 แผนการฝึกจิตใจสำหรับนักกีฬา	230
ดัชนี	243
ประวัติและผลงาน	245



คำนำ

ตำราเรื่องจิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ (Basic of sport psychology: A practical guide) บรรจุเนื้อหาสาระขององค์ความรู้ที่ได้รวบรวมและคัดกรองจากเอกสารหนังสือ ตำรา และข้อมูลงานวิจัยที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนหรือผู้สนใจทั่วไปเกิดความรู้ความเข้าใจตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนวิธีการฝึกจิตใจและการวางแผนการฝึกจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งหากมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถปฏิบัติตามแบบฝึกจิตใจพื้นฐานได้แล้วจะสามารถนำไปสู่การต่อยอดองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาขั้นสูง รวมถึงการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้กับการออกโปรแกรมการฝึกด้านจิตใจให้มีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬาแต่ละบุคคล เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ ชนิดกีฬา ระดับความสามารถ

ผู้เรียบเรียงขอขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารทุกท่านที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการนำข้อมูลต่างๆ มาอ้างอิงในเนื้อหาเพื่อให้ตำรามีความสมบูรณ์และจุดประกายความคิดทางวิชาการให้กับผู้อ่าน ประโยชน์ที่ได้รับจากตำราเล่มนี้ผู้เรียบเรียงขอมอบให้กับทุกท่านที่เกี่ยวข้อง

ผศ.ดร.สุพัชริน เขมรัตน์

กรกฎาคม 2562

บทที่ 1

ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย (History of sport and exercise psychology)

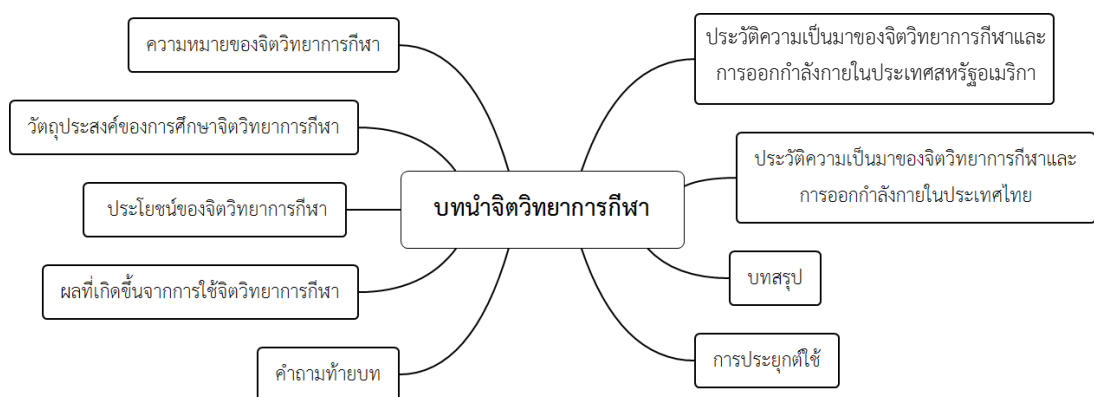


จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักศึกษาและผู้สนใจมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายของต่างประเทศ และประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายของประเทศไทย สามารถอธิบายความหมายของจิตวิทยาการกีฬา วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา ประโยชน์และผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬาได้



เค้าโครงเนื้อหา



ปัจจุบันวงการกีฬามีการพัฒนาและก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ส่วนหนึ่งอาศัยองค์ประกอบด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในเรื่องอุปกรณ์ สถานที่ รวมถึงการวางแผน โปรแกรมฝึกซ้อมที่ต้องมีการผสมผสานองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างลงตัว จึงส่งผลให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาท้องอาศัยองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาซึ่งมีอยู่หลากหลายสาขาวิชา เช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โภชนาการทางการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา รวมถึงจิตวิทยาการกีฬา มาร่วมพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น Weiner (1985) กล่าวว่าความสามารถทางการกีฬาอย่างเดียวไม่สามารถเป็นเหตุให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้¹ นอกจากนั้น Caruso, Gill, Dzewaltowski, & Mc Elroy (1990) ยังกล่าวว่าสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาได้สูงสุดและมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมาก ตรงข้ามกับสมรรถภาพทางจิตที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อื่นๆ ได้มากกว่า² จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตมีความสัมพันธ์กัน³ แต่ปัญหาที่พบเจอได้เสมอกับนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ ฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬามาอย่างดีแต่เมื่อถึงวันแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้⁴ โดยพบว่าช่วงแข่งขันนักกีฬามักประสบกับปัญหาด้านจิตใจมากกว่าร่างกายจึงไม่สามารถควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาอาจต้องเผชิญกับความตื่นเต้น ความท้าทาย ความกลัว ซึ่งถือเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ต้องประสบกับเหตุการณ์แปลกใหม่หรือไม่คาดคิดมาก่อน ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาที่ประกอบด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา^{5, 6} นักกีฬาที่มีสมรรถภาพจิตใจที่ดีหมายถึง การที่นักกีฬามีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข หากจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างการเล่นหรือแข่งขันกีฬาสามารถเลือกใช้วิธีการฝึกจิตใจที่ถูกต้องมาจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนางานด้านกีฬาและสุขภาพ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา สมาคมกีฬาต่างๆ จะพยายามจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้นกว่าอดีตก็ตาม แต่การทำความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติจริงยังเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นน้อย อาจเนื่องจากความแตกต่างด้านความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการต่อยอดความรู้ที่ได้รับจากการอบรม และการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการวางแผนโปรแกรมฝึกซ้อมในภาพรวมค่อนข้างเป็นเรื่องที่ซับซ้อน แต่อย่างไรก็ตามหากผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬามีความรู้ความเข้าใจและมีการเตรียมพร้อมด้านจิตใจตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬาในระดับเยาวชนและค่อยๆ พัฒนาฝึกฝนจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขันในระดับ

สูงขึ้นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นอัตโนมัติ ซึ่งจิตวิทยาการกีฬาไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬานั้นแต่ช่วยพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย

สำหรับประเทศไทยบุคลากรทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางดูราวกับว่าอาจยังไม่เพียงพอต่อจำนวนความต้องการของนักกีฬาที่มีอยู่ทั้งหมดทั่วประเทศ เพราะจากการเก็บข้อมูลทางสถิติพบว่านักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษากับนักกีฬาที่ปฏิบัติงานอยู่ในปัจจุบันน่าจะมีประมาณ 60 คน กระจายกันอยู่ทั่วประเทศไทย มีทั้งนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์ในการทำงานมานานและนักจิตวิทยาการกีฬาน้ำใหม่⁷ จึงเป็นเหตุผลที่ว่าบุคคลที่มีโอกาสนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในสถานการณ์กีฬาส่วนใหญ่ในปัจจุบัน คือ ผู้ฝึกสอน ซึ่งถือได้ว่ามีความใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุด และนักกีฬาส่วนใหญ่ให้ความไว้วางใจและเชื่อถือ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงมีบทบาทสำคัญในการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางกีฬา โดยลักษณะผู้ฝึกสอนที่ดีควรเป็นผู้ที่มีลักษณะของผู้นำ มองการณ์ไกล สามารถเป็นผู้นำทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างบรรยากาศภายในทีมให้เกิดขึ้น และต้องตระหนักถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานของพฤติกรรมที่หลากหลาย การนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ต้องขึ้นอยู่กับลักษณะและพฤติกรรม การเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ต้องมีความอดทนและยอมรับว่าการฝึกด้านจิตใจต้องใช้ระยะเวลาและต้องการความต่อเนื่องในการฝึกฝน หากเลยหรือหยุดการฝึกเป็นระยะเวลานานก็เท่ากับว่าการฝึกนั้นไม่มีประโยชน์ใดๆเลย ซึ่งจากการให้สัมภาษณ์ผ่านสื่อมวลชนของอดีตผู้ว่าการกีฬาแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับนักกีฬาไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2012 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษว่าในอนาคตต้องเพิ่มจำนวนนักจิตวิทยาให้มากกว่านี้เห็นได้ชัดจากการที่นักกีฬามีความกดดันในช่วงการแข่งขันและต้องใช้นักจิตวิทยาคอยดูแลอย่างใกล้ชิดซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำนักกีฬาสู่ความสำเร็จในการแข่งขันมหกรรมกีฬาที่ยิ่งใหญ่⁸

ในปี ค.ศ. 2014 ประเทศไทยจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อให้บริการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเต็มรูปแบบ ประกอบด้วย แพทย์ นักโภชนาการ นักสรีรวิทยาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย นักจิตวิทยาการกีฬา นักกายภาพบำบัด รวมถึงเจ้าหน้าที่นวดและการบริการข้อมูลการแข่งขันแก่นักกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในทีมกีฬาในระหว่างที่มีการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ณ ประเทศเกาหลีใต้ ในการนี้มีจำนวน 24 สมาคมกีฬาที่เปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการกีฬาทำงานร่วมกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ในช่วงระยะเวลา 8 เดือนก่อนเริ่มการแข่งขัน⁹

แต่สิ่งที่เป็นข้อสังเกตจากอดีตถึงปัจจุบัน คือ ประเทศไทยยังคงให้ความสำคัญกับจิตวิทยาการศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาระดับทีมชาติเป็นหลัก ซึ่งประเทศไทยเริ่มมีการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ณ ประเทศสิงคโปร์⁹ จนปัจจุบันมีนักจิตวิทยาการศึกษาเข้าร่วมเตรียมทีมเพื่อเตรียมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ เท่านั้น ส่วนหนึ่งอาจสืบเนื่องจากจำนวนบุคลากรด้านจิตวิทยาการศึกษาไม่มากนัก ณ ปัจจุบัน มีผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย ประมาณ 60 คน ซึ่งส่วนใหญ่มีโอกาสได้ทำงานด้านการให้คำปรึกษากับนักกีฬาระดับต่างๆ⁷ การทำความเข้าใจในการนำวิธีการฝึกด้านจิตใจไปใช้อาจมีความแตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และระดับความสามารถของนักกีฬา¹⁰⁻¹⁵ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักจิตวิทยาการศึกษา ผู้ฝึกสอน หรือผู้เกี่ยวข้องต้องทำความเข้าใจอย่างถูกต้องจึงจะสามารถช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม



ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษา แยกออกเป็น 2 คำ คือ จิตวิทยา (psychology) กับ กีฬา (sport)

จิตวิทยาตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ “psyche” หมายถึง จิตวิญญาณ (mind, soul) กับคำว่า “logos” หมายถึง ศาสตร์ วิชา วิทยาการ (science, study) ในช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยาเป็นการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ สำหรับปัจจุบันจิตวิทยา (psychology) หมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมีความแตกต่างกันตามลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล อันเนื่องมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม¹⁶

กีฬา เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “sport” เป็นคำที่ดัดด้นมาจาก “disport” แปลว่า เล่น สนุก หรือทำให้เพลิดเพลิน ณ ที่ใดที่หนึ่ง ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลาย ความเครียดทางจิตใจ โดยเป็นการเล่นภายใต้กฎ กติกา เนื้อที่ และขอบเขตที่กำหนด

โดยสรุป จิตวิทยาการศึกษา (sport psychology) คือ ศาสตร์ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และมีการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประยุกต์ใช้กับการกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา รวมถึงการส่งเสริมให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬามีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อกลาง



วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการศึกษา

องค์ประกอบด้านจิตใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ ซึ่งมีผลสืบเนื่องยังพฤติกรรม มีหลายปัจจัยที่ทำให้ภาวะจิตใจของนักกีฬาเกิดความไม่มั่นคงและบ่อยครั้งจะพบว่านักกีฬาที่ไม่ได้เตรียมการด้านจิตใจมาอย่างดีพอมักไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งที่นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์และมีทักษะกีฬาที่ดี ดังนั้นการศึกษจิตวิทยาการศึกษาจึงมีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ⁶

1. เพื่อศึกษาผลของภาวะจิตใจและอารมณ์ที่มีต่อความสามารถทางกีฬา เช่น

- เมื่อนักกีฬากอล์ฟเกิดความวิตกกังวล ความสามารถในการพัตต์จะเป็นอย่างไร
- หากนักกีฬาเทนนิสขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะการเสิร์ฟหรือไม่

- เมื่อผู้ฝึกสอนให้แรงเสริมหรือลงโทษนักกีฬา จะมีผลต่อความสามัคคีในทีมอย่างไร
- หากนักกีฬามีการฝึกจินตภาพควบคู่กับการรักษาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาจะช่วยให้หายและกลับมาเล่นกีฬาได้ปกติอย่างไร

2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่มีต่อการพัฒนาจิตใจ สุขภาพ และคุณภาพชีวิต เช่น

- หากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยลดความเครียดได้อย่างไร
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาจะมีการพัฒนาด้านบุคลิกภาพได้อย่างไร
- นักกีฬาที่ฝึกซ้อมกีฬาสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้อย่างไร



ประโยชน์ของจิตวิทยาการศึกษาสำหรับนักกีฬาหรือผู้ได้รับการฝึกจิตใจ

1. ทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเอง
2. การควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงใช้ชีวิตร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข



ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกจิตใจ

1. มีความสุขกับการฝึกซ้อมและแข่งขัน
2. มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติและสามารถจัดสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจได้

3. สามารถจัดการกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความกดดันได้
4. มีแรงจูงใจในระดับเหมาะสมและส่งผลดีต่อความสามารถทางกีฬา
5. การพัฒนาทักษะการสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
6. การพัฒนาความคิดและความเชื่อของตนเองในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล
7. พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองภายหลังได้รับบาดเจ็บ
8. การเกิดความสามัคคีภายในทีม



ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย ในประเทศสหรัฐอเมริกา

ปัจจุบันองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกายมีความเจริญก้าวหน้ามาก การทำความเข้าใจกับประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกายจะทำให้เข้าใจจุดเริ่มต้นของศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น จิตวิทยา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมวัฒนธรรม เช่น การพัฒนาของกระบวนการโอลิมปิก การพัฒนาสู่กีฬาอาชีพ¹⁷ จากข้อมูลประวัติความเป็นมาของจิตวิทยา การกีฬาและการออกกำลังกายของประเทศสหรัฐอเมริกามีการแบ่งช่วงการพัฒนาเป็น 6 ช่วงเวลา โดยแต่ละช่วงเวลาจะแสดงให้เห็นเหตุการณ์และบุคคลสำคัญที่ทำให้เกิดการเริ่มต้นหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ สะท้อนแนวคิดและวิธีการศึกษาทางจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย⁶ รายละเอียดดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 ค.ศ. 1893–1920 เริ่มต้นในทวีปอเมริกาเหนือ โดย Normann Triplett นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยอินเดียนา และเป็นผู้ที่มีความหลงใหลกีฬาจักรยาน ซึ่งเริ่มต้นจากข้อสงสัยที่ว่าทำไมนักกีฬาจักรยานใช้เวลาในการปั่นได้ดีเมื่อมีการแข่งขันกับนักกีฬาจักรยานอื่น จึงเริ่มต้นศึกษาด้านจิตวิทยาและการเรียนรู้ทักษะทางกลไกกับนักกีฬาจักรยานที่สามารถใช้เวลาได้ดีเมื่อมีการแข่งขันกับเพื่อนร่วมทีม ในช่วงเวลานี้ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจิตวิทยาการศึกษา

ช่วงที่ 2 ค.ศ. 1921–1938 เป็นช่วงที่มีการเกิดของห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาการศึกษาในประเทศเยอรมนี ญี่ปุ่น รัสเซีย และสหรัฐอเมริกา ซึ่งหลังจากเริ่มมีห้องปฏิบัติการจึงมีการทดสอบทางจิตวิทยาการศึกษาเพิ่มขึ้น ซึ่ง Cole Griffith เป็นบุคคลแรกของทวีปอเมริกาเหนือที่ประกอบอาชีพนักจิตวิทยาการศึกษาและได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งจิตวิทยาการศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกา” มีการทดลองทางจิตวิทยาการศึกษาเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และมีการเริ่มต้นเขียนหนังสือจิตวิทยาการศึกษาหลายเล่ม โดยในปี ค.ศ. 1926 จัดพิมพ์หนังสือเรื่องจิตวิทยาการศึกษาและการฝึกกีฬา และในปี ค.ศ. 1928 จัดพิมพ์หนังสือเรื่องจิตวิทยาของนักกีฬา นอกจากนั้น ในปี ค.ศ. 1921–1931 ยังมีการเผยแพร่

งานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 25 เรื่อง และในปี ค.ศ. 1925 มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อตั้งห้องปฏิบัติการวิจัยในนักกีฬา โดยมี Cole Griffith เป็นผู้อำนวยการ

ช่วงที่ 3 ค.ศ. 1939–1965 เป็นช่วงเตรียมสู่อานาคต Franklin Henry แห่งมหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้สร้างอาชีพจิตวิทยาการกีฬาและทักษะการเคลื่อนไหว โดย Franklin Henry ได้ฝึกนักพลศึกษา ซึ่งต่อมานักพลศึกษาที่ได้รับการฝึกเหล่านี้มาปฏิบัติหน้าที่เป็น อาจารย์ระดับมหาวิทยาลัยและเป็นผู้ริเริ่มหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา โดยนักศึกษาหลายคน ดำรงตำแหน่งผู้บริหารหน่วยงานและจัดทำหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายหรือที่ รู้จักกันในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (kinesiology) ทั้งนี้ช่วงเวลาดังกล่าวยังมีบุคคลสำคัญ อื่นๆ เช่น Warren Johnson และ Arthur Slatter-Hammel ที่ช่วยวางรากฐานการศึกษา ด้านจิตวิทยาการกีฬาในอนาคต และยังช่วยสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เมื่อสิ้นสุดช่วงเวลานี้พบว่ายังมีข้อจำกัดในการประยุกต์องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา แต่ถือได้ว่าเป็นช่วงเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงของจิตวิทยาการกีฬา ยังมีอีกบุคคลสำคัญ คือ Dorothy Hazeltine Yates สตรีคนแรกของประเทศสหรัฐอเมริกาที่นำองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ในงาน ด้านกีฬาทั้งฝึกซ้อมและการทำวิจัย โดยทำหน้าที่ให้คำปรึกษากับนักกีฬามวยของมหาวิทยาลัยด้วยการสอนให้นักกีฬาฝึกผ่อนคลายตนเองและการคิดบวกเพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์และเพิ่มศักยภาพ ของนักกีฬา นอกจากนี้ยังเป็นผู้พัฒนาเทคนิคที่เรียกว่าการผ่อนคลายอีกด้วย และในช่วงปี ค.ศ. 1965 มีการประชุมระดับโลกด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นครั้งแรก ณ เมืองโรม ประเทศอิตาลี

ช่วงที่ 4 ค.ศ. 1966–1977 เป็นช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว และหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย โดยวิชาจิตวิทยาการกีฬาถูก บรรจุเป็นรายวิชาในหลักสูตรดังกล่าว โดยมีการแบ่งแยกจากวิชาการเรียนรู้ทักษะทางกลไก (motor learning) อย่างชัดเจน ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการเรียนรู้ทักษะทางกลไก (ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ ด้านทักษะกีฬา) สำหรับด้านจิตวิทยาการกีฬานั้นมีการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และบุคลิกภาพ มีการศึกษาอิทธิพลของการแสดง ความสามารถทางกีฬาและทักษะทางกลไก รวมถึงการศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการพลศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนาจิตใจ เช่น บุคลิกภาพ ความก้าวร้าว มีการประยุกต์องค์ความรู้ ด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อนำไปใช้กับการให้คำปรึกษากับนักกีฬาทั้งประเภทกีฬาทีมและบุคคล โดย Bruce Ogilvie แห่งมหาวิทยาลัยซานโฮเซสเตท ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งต่อมาได้รับการยกย่อง ให้เป็นบิดาของจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งทวีปอเมริกาเหนือ และในปี ค.ศ. 1967 มีการก่อตั้ง สมาคมจิตวิทยาการกีฬาและกิจกรรมทางกายแห่งอเมริกาเหนือ (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity: NASPSPA)

ค.ศ. 1966 Bruce Ogilvie และ Thomas Tutko ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคลินิก ร่วมกันเขียนหนังสือเรื่องปัญหาของนักกีฬาและการจัดการกับปัญหา และมีการดำเนินการด้านการให้คำปรึกษากับนักกีฬาและทีมกีฬา ต่อมาในปี ค.ศ. 1967 B.Cratty of UCLA เขียนหนังสือเรื่องจิตวิทยากับกิจกรรมทางกาย ในปีเดียวกันนี้มีปรากฏการณ์ของการประชุมวิชาการของสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งอเมริกาเหนือเป็นครั้งแรก และในปี ค.ศ. 1974 มีการเผยแพร่เอกสารประกอบการประชุมของสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งอเมริกาเหนือเป็นครั้งแรก

ช่วงที่ 5 ค.ศ. 1978-1999 เป็นช่วงการพัฒนาองค์ความรู้ที่เป็นสหวิทยาการ (multi disciplinary science) และมีการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการกีฬา เป็นช่วงเวลาที่มีการพัฒนาและเติบโตด้านจิตวิทยาการกีฬาอย่างกว้างขวางทั้งในแถบทวีปอเมริกาเหนือและหลายๆ ประเทศ องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาได้รับการยอมรับจากสาธารณชนมากขึ้น มีการศึกษาวิจัยโดยนักจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ในปี ค.ศ. 1979 มีการก่อตั้งวารสารจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย (*Journal of sport and exercise psychology*) และมีการจัดประชุมวิชาการทางจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น โดยนักศึกษาและอาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬาล้วนมีพื้นฐานมาจากจิตวิทยาทั่วไป ดังนั้นการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งเน้นการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬา

Dorothy Harris อาจารย์มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้สร้างหลักสูตรจิตวิทยาการกีฬาในระดับบัณฑิตศึกษา ถือเป็นสตรีอเมริกันคนแรกที่เป็นสมาชิกของสมาคมจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ และเป็นผู้ได้รับรางวัลทุนการศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา และเป็นสตรีคนแรกที่ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมจิตวิทยาการกีฬาและกิจกรรมทางกายแห่งอเมริกาเหนือ

ช่วงที่ 6 ค.ศ. 2000-ปัจจุบัน เป็นช่วงเวลาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายร่วมสมัย คือ จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง มีการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาอย่างเด่นชัด โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ เช่น ในปี ค.ศ. 2000 มีการพัฒนาวารสารจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ในยุโรป ในปี ค.ศ. 2013 สมาคมจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ จัดประชุมวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬา ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน มีผู้เข้าร่วมการประชุมมากกว่า 700 คน จาก 70 ประเทศ และในปี ค.ศ. 2017 จัดประชุมวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬา ณ ประเทศสเปน มีผู้เข้าร่วมการประชุมมากกว่า 1,000 คน จาก 70 ประเทศ



ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายในประเทศไทย

จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักของนักวิชาการด้านการกีฬาและพลศึกษา หลังจากได้เข้าร่วมการประชุมสัมมนาทางวิชาการ ณ กรุงโซล ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี เมื่อปี พ.ศ. 2531 ประเทศสมาชิกในอาเซียนที่มีความเจริญด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาได้กระตุ้นให้ประเทศสมาชิกอื่นๆ เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา นักวิชาการไทยซึ่งเล็งเห็นความสำคัญจึงได้รวมตัวกันก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย และต่อมาได้จัดตั้งเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Psychology Society of Thailand: SPST) เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2534 โดยสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ศึกษาและวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา
3. เป็นศูนย์ติดต่อและแลกเปลี่ยนวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬาระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ
4. ให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. ส่งเสริมให้สมาชิกได้ศึกษาและดูงานด้านจิตวิทยาระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ ไม่ดำเนินการกิจกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2542 มีการรวมกลุ่มของนักวิชาการที่สำเร็จการศึกษาเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬาจากสถาบันการศึกษาต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศออสเตรเลีย เพื่อจัดตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ซึ่งในปีถัดมา คือวันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2543 ได้ปรับเปลี่ยนสถานะเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย (Thailand Association of Sport Psychology: TASPA) เพื่อเป็นองค์กรเผยแพร่ความรู้ เน้นการนำหลักการทางจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาไปใช้ในกีฬามากขึ้น เผยแพร่หลักการวิจัยการประยุกต์ใช้ และเป็นศูนย์กลางแลกเปลี่ยนข้อมูลทางจิตวิทยาการกีฬา การให้คำแนะนำ และการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา¹⁸

ด้านการศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา ในช่วงเริ่มต้นได้มีการบรรจุเนื้อหาทางจิตวิทยาการกีฬาในหลักสูตรระดับอุดมศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาและสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเนื้อหาส่วนใหญ่เกี่ยวกับความรู้ทางทฤษฎีของจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาทั่วไป การเรียนรู้ทักษะกลไกที่สัมพันธ์กับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา ปัจจุบันมีสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยหลายแห่งเปิดสอนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย และมีการบรรจุเป็นรายวิชาเรียนจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอก เช่น

สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย

- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา (แห่งแรกของประเทศไทย)
- คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการออกกำลังกาย

- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา (แห่งแรกของประเทศไทย)
- คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถาบันอุดมศึกษาที่บรรจุเป็นรายวิชาเรียนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอก เช่น

- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
- คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ
- คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์และวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

- คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต



พัฒนาการ วิจัย และประยุกต์ใช้จิตวิทยาการออกกำลังกายในประเทศไทย’๑

จิตวิทยาการออกกำลังกายในประเทศไทยถูกนำมาใช้ในวงการสุขภาพมากกว่า 15 ปีที่ผ่านมา จากจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวเนื่องกับการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอ ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เล็งเห็นว่าการส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมและคงอยู่กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นสภาวะจิตใจเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ นกสบคงข (2560) กล่าวว่า จิตวิทยาการออกกำลังกายเป็นศาสตร์หนึ่งที่สำคัญในการจูงใจบุคคลให้หันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ควรนำมาเผยแพร่ให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ได้มีความรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนไทย ในระยะแรกเริ่ม ประมาณ พ.ศ. 2545 จิตวิทยาการออกกำลังกายถูกเผยแพร่โดยบรรจุนี้อาในหลักสูตรอบรมผู้นำออกกำลังกายในรูปแบบการบรรยายและมีเอกสารคู่มือแจกให้ผู้เข้าร่วมอบรม ต่อมาจิตวิทยาการออกกำลังกายถูกแปลงจากวิชาการสู่การปฏิบัติในระดับนโยบาย โดยนำมาใช้ในระบบส่งเสริมสุขภาพประชาชนชาวไทย เกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม จากจุดเริ่มต้นจนถึงปัจจุบันสะท้อนให้เห็นพัฒนาการที่สร้างสรรค์ ทรงพลัง ตอกย้ำให้เห็นความจำเป็นที่ต้องประสานพลังพัฒนางานด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายของประเทศไทยอย่างต่อเนื่องทั้งในรูปแบบเดิมและรูปแบบอื่นต่อไป โดยสรุปความเป็นมาและรายละเอียดโครงการหรือกิจกรรมที่มีการดำเนินการโดยใช้หลักการทางจิตวิทยาการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปธรรม มีดังต่อไปนี้

- ก่อน พ.ศ. 2545 จิตวิทยาการออกกำลังกายจำกัดอยู่ในแวดวงวิชาการทางการศึกษา
- พ.ศ. 2545 จิตวิทยาการออกกำลังกายขยายเข้าสู่แวดวงสุขภาพในลักษณะของเอกสารตำรา
- พ.ศ. 2545-2548 แปลงสู่การปฏิบัติด้านนโยบายในโครงการ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” มุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ประชาชนทั่วประเทศหันมาใส่ใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและนำไปปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต
- พ.ศ. 2549-2552 นำสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพในโครงการ “คนไทยไร้พุง” เพื่อชักนำให้กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มเป้าหมายที่มีน้ำหนักตัวเกินมีการกำหนดอนาคตตนเองและตั้งเป้าหมาย

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่การมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ เป็นการบูรณาการกับศาสตร์แขนงต่างๆ ในโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. 2 ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ เลี่ยงการดื่มสุรา)

- พ.ศ. 2558-2559 ยกย่องเข้าสู่การพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกาย เช่น “เก้าอี้... ขยับๆ” “จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำฝัน” “จิงโจ้ยัดตัว” มุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรทางการศึกษา การสาธารณสุข และเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เข้าถึงการออกกำลังกายได้โดยง่ายและสามารถกำหนดขนาดของตนเอง เป็นการแก้ไขปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย และเด็กไม่แข็งแรง
- พ.ศ. 2559-ปัจจุบัน นำสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพเด็กอ้วนในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี
- พ.ศ. 2559-ปัจจุบัน พัฒนาเครื่องมือวัดความรอบรู้ทางกาย
- พ.ศ. 2562 คาดว่าจะทำการศึกษามลการออกกำลังกายต่อการบริหารจัดการของสมองเด็กไทยในยุค Thailand 4.0



บทสรุป

จิตวิทยาการศึกษาเป็นองค์ความรู้หนึ่งของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีการพัฒนาและเติบโตอย่างต่อเนื่องนับจากอดีตจนถึงปัจจุบันเป็นการต่อยอดความรู้และข้อค้นพบจากการศึกษาและวิจัยมาอย่างต่อเนื่องจากต่างประเทศจนนำมาสู่ประเทศไทย จากการพัฒนาและมีความก้าวหน้าอย่างเป็นรูปธรรมทั้งเชิงวิชาการจนนำไปสู่การปฏิบัติการณ์นั้น ทำให้เกิดการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไปสู่ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนในรูปแบบต่างๆ เช่น การเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา การอบรมให้ความรู้ การประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ มากขึ้น ไม่เพียงแต่จิตวิทยาการกีฬาที่ได้รับ ความสนใจจากสังคมกีฬาไทย แต่องค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายมีการนำไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของประชาชนไทยมากขึ้นภายใต้การนำของบุคลากรด้านสุขภาพ



การประยุกต์ใช้

1. การทำความเข้าใจกับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษาจากอดีตถึงปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและต่อยอดการศึกษา การวิจัย และการนำไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา
2. การนำหลักการและประโยชน์ของจิตวิทยาการศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน



คำถามท้ายบท

1. จุดเริ่มต้นครั้งแรกของการนำมาสู่การศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬามาจากข้อสังเกตของนักจิตวิทยาที่พบปรากฏการณ์ใดในสถานการณ์กีฬา อธิบายปรากฏการณ์พร้อมแสดงข้อคิดเห็นเพื่อสนับสนุนข้อมูลดังกล่าว
2. จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยเกิดขึ้นจากการรวมตัวของนักวิชาการด้านพลศึกษาและกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด และก่อให้เกิดการพัฒนางานด้านจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยอย่างไร
3. จากการสำรวจข้อมูลจำนวนนักจิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทย พบว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักกีฬา ในกรณีดังกล่าวจะมีแนวทางการพัฒนางานด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างไร

หมายเหตุ: นักศึกษาสามารถสืบค้นข้อมูลเพื่อตอบคำถาม จากเนื้อหาในบทเรียนประกอบกับข้อมูลแหล่งอ้างอิงอื่นๆ เช่น หนังสือ ตำรา ภาพข่าวจากสถานการณ์จริง บทวิเคราะห์ หรือแหล่งข้อมูลจากระบบออนไลน์ ผ่านฐานข้อมูลของมหาวิทยาลัยหรือฐานข้อมูลอื่น โดยตรวจสอบที่มาและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลก่อนนำมาอ้างอิง และระบุแหล่งอ้างอิงนั้นให้ถูกต้องชัดเจน