

บทนำ

การให้คำปรึกษาทางกีฬา

- การมองนักกีฬาอย่างองค์รวม

Introduction: Sport counseling

- Viewing the athlete as a whole person



กีฬา

ระดับสูงในศตวรรษที่ 21 (elite sport in the 21st century) หมายถึง การแข่งขันที่มีมาตรฐานสูง เช่น ระดับทีมชาติ ระดับโอลิมปิก และระดับอาชีพ ได้เปลี่ยนผ่านจากแนวคิดที่เน้นสมรรถภาพทางกายและทักษะเฉพาะกีฬาไปสู่แนวคิดที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะโดยรวมของนักกีฬา (holistic well-being) ซึ่งครอบคลุม สุขภาพร่างกาย การบาดเจ็บ การฟื้นฟู ความพร้อมทางสรีรวิทยา สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และบริบทสิ่งแวดล้อมเชิงกีฬาและองค์กร เช่น สภาพแวดล้อมการฝึกซ้อม ระบบสนับสนุน นโยบายทีมและสมาคม และความคาดหวังจากสื่อและสาธารณะ ภายใต้สภาพการแข่งขันที่มีความกดดันด้านผลงานสูงและมีวงจรการแข่งขันต่อเนื่อง แนวโน้ม การดูแลนักกีฬาในระดับนานาชาติจึงเน้นว่าประเด็นสุขภาพจิตไม่แยกขาดจากสุขภาพกาย และการสนับสนุนที่มีคุณภาพต้องพิจารณาปัจจัยเชิงชีวภาพ จิตใจ และสังคมร่วมกัน รวมทั้ง การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตและความปลอดภัยของนักกีฬา (Reardon et al., 2019) หนังสือเล่มนี้จึงพัฒนาขึ้นภายใต้กรอบการให้คำปรึกษาทางกีฬาที่มองนักกีฬาอย่างองค์รวม (whole person perspective) โดยหนังสือเน้นแนวคิดองค์รวม (holistic approach) ที่ผสมผสานมิติชีวภาพ จิตใจ สังคม และวัฒนธรรม (biopsychosocial and cultural dimensions) เพื่อช่วยให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพในสนามแข่งขันควบคู่กับการดูแลสุขภาพจิตและความสมดุลในบทบาทต่าง ๆ ที่นักกีฬาต้องเผชิญ หนังสืออธิบายว่าการทำงานในยุคปัจจุบัน ควรก้าวจากบทบาทผู้ฝึกทักษะทางจิตวิทยา (psychological skills trainer) ไปสู่บทบาทผู้เอื้อกระบวนการเปลี่ยนแปลง (facilitator of transformation) ที่สร้างความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพอย่างจริงจัง และจัดวางพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safe space) เพื่อให้นักกีฬาสะท้อนตนเอง ยอมรับอารมณ์ และเรียนรู้การเติบโตอย่างยั่งยืน (McCarthy & Moffat, 2023)

การให้คำปรึกษาทางกีฬาในบริบทสมัยใหม่: การเปลี่ยนผ่านสู่ความองค์รวม (sport counseling in the modern context: the shift toward holism)

วงการกีฬาระดับสูงในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาเปลี่ยนแปลงจากพื้นที่ที่เน้นความเป็นเลิศทางร่างกายและทักษะเชิงเทคนิคไปสู่บริบทการแข่งขันที่มีแรงกดดันซับซ้อนและส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักกีฬาโดยตรง นักกีฬายุคปัจจุบันเผชิญแรงกดดันที่มองไม่เห็น (invisible pressures) ที่มาจากความคาดหวังของผู้ฝึกสอน ครอบครัว สื่อมวลชน และผู้ติดตามบนโลกออนไลน์ที่ประเมินผลงานได้ตลอดเวลา (Purcell et al., 2019) หลักฐานเชิงประจักษ์ยังชี้ว่า อาการและความผิดปกติด้านสุขภาพจิตพบได้ในนักกีฬาระดับสูงในระดับที่ใกล้เคียงกับประชากรทั่วไปและอาจสูงกว่าในบางกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มที่ได้รับบาดเจ็บ กลุ่มที่มีผลงานตกต่ำ และกลุ่มที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านหรือใกล้เลิกเล่นกีฬา (Reardon et al., 2019;

Rice et al., 2016) งานทบทวนเชิงระบบยังระบุว่าปัจจัยกำหนดความวิตกกังวลของนักกีฬา ระดับสูงมีความเชื่อมโยงกับตัวกีฬารจริงและบริบทแวดล้อม เช่น การบาดเจ็บ ความกังวลเรื่องฟอร์ม และความไม่แน่นอนด้านอาชีพ ซึ่งทำให้การดูแลต้องมองลึกกว่าความพร้อมก่อนแข่งขันเพียงอย่างเดียว (Purcell et al., 2019)

กรอบการดูแลแบบเดิมที่ใช้การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training: PST) มีคุณค่าในฐานะเครื่องมือที่ช่วยให้นักกีฬาจัดการความกดดันเฉพาะหน้าและเสริมความพร้อมก่อนการแข่งขัน โดยเทคนิคที่พบได้บ่อย ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย (goal setting) การสร้างภาพในใจ (imagery) การพูดกับตนเองเชิงบวก (self-talk) และการควบคุมลมหายใจ (breathing control) ซึ่งงานสรุปองค์ความรู้ด้าน PST รายงานแนวโน้มการประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการความเครียด การควบคุมความกังวล และการเผชิญปัญหา (Park & Jeon, 2023) อย่างไรก็ตาม ปัญหาของนักกีฬาบางรายมีพื้นฐานทางอารมณ์และบุคลิกภาพหรือมีความยากลำบากด้านสุขภาพจิตที่ต้องอาศัยการประเมินอย่างเป็นระบบ ซึ่งทำให้การใช้ทักษะเชิงเทคนิคเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ (McCarthy & Moffat, 2023) นักกีฬหลายรายยังมีแนวโน้มความสมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (maladaptive perfectionism) หรือมีความคิดย้ำซ้ำแบบยึดติดว่าตนต้องสมบูรณ์แบบตลอดเวลา งานวิจัยร่วมสมัยรายงานว่าลักษณะดังกล่าวสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ และสัมพันธ์กับความเสี่ยงของภาวะหมดไฟของนักกีฬาและปัญหาด้านอารมณ์ (Kang & Gong, 2024; Núñez et al., 2024) เหตุผลดังกล่าวทำให้การให้คำปรึกษาทางกีฬา (sport counseling) มีบทบาทสำคัญในฐานะแนวทางที่เติมเต็มช่องว่างระหว่างการเสริมทักษะเพื่อผลงานกับการดูแลเชิงลึก โดยผู้ปฏิบัติงานต้องทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ช่วยให้นักกีฬาทำความเข้าใจพื้นฐานของความคิด ความเชื่อ และอารมณ์ ที่ซับซ้อนเนื่องพฤติกรรมในสนามและนอกสนาม (McCarthy & Moffat, 2023)

แนวคิดองค์รวมในหนังสือเล่มนี้ใช้แนวทางเชิงนิเวศของการพัฒนาเป็น “กรอบอธิบายหลัก” โดยหนังสือใช้แนวคิดองค์รวมเชิงนิเวศวิทยา (Holistic Ecological Approach: HEA) เพื่ออธิบายว่านักกีฬาเป็นมนุษย์ที่อยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมหลายระดับ ไม่ได้เป็นบุคคลที่ถูกแยกออกจากบริบทชีวิตและบริบทกีฬา (Henriksen et al., 2010; Henriksen & Stambulova, 2017) แนวทางนี้สอดคล้องกับทฤษฎีนิเวศวิทยาการพัฒนามนุษย์ของบรอนเฟนเบรนเนอร์ที่อธิบายว่าพัฒนาการเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับระบบแวดล้อมตั้งแต่ระดับใกล้ตัวไปจนถึงระดับสังคมและวัฒนธรรม (Bronfenbrenner, 1979) งานทบทวนเชิงคุณภาพที่สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับ HEA ยังชี้ว่าแนวทางนี้ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้าใจรูปแบบการสนับสนุนและกลไกของสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการพัฒนานักกีฬาได้ชัดเจน (Feddersen et al., 2021) หนังสือจึงให้ความสำคัญ

กับความปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safety) ในฐานะปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักกีฬากล้าเรียนรู้ กล้าสื่อสาร และกล้าขอความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าทีมที่มีความปลอดภัยทางจิตใจเอื้อต่อการเรียนรู้และพฤติกรรมที่สนับสนุนการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Edmondson, 1999) ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาทางกีฬาในยุคใหม่จึงทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานเชิงระบบและผู้ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในองค์กรกีฬาเพื่อร่วมออกแบบสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาวะและการพัฒนานักกีฬาอย่างสมดุล (McCarthy & Moffat, 2023; Purcell et al., 2019) หนังสือยังประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้จริงในงานให้คำปรึกษา ได้แก่ แนวคิดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered approach) จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) และแนวคิดการยอมรับและความมุ่งมั่น (Acceptance and Commitment Theory: ACT) เพื่อสนับสนุนการพัฒนานักกีฬาในฐานะมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีความหมายชีวิต (Hayes et al., 1999; Rogers, 1951; Seligman, 2011)

ตารางการเปรียบเทียบกระบวนการทัศนจากการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training: PST) กับการให้คำปรึกษาแบบองค์รวม (holistic counseling)

มิติของการสนับสนุน	แนวทาง PST (แบบเดิม)	แนวทางองค์รวม (holistic counseling)
วัตถุประสงค์หลัก	แนวทางนี้มุ่งเพิ่มสมรรถนะและสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายทางกีฬา	แนวทางนี้มุ่งส่งเสริมสุขภาวะและพัฒนานักกีฬาในฐานะบุคคลที่สมบูรณ์ รวมทั้งทักษะชีวิต
ขอบเขตการแทรกแซง	แนวทางนี้เน้นทักษะทางจิตเฉพาะด้าน เช่น การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และการสร้างภาพในใจ (imagery)	แนวทางนี้ครอบคลุมประเด็นสุขภาพจิตเชิงลึก ความขัดแย้งในทีม ชีวิตนอกสนาม และการเปลี่ยนผ่านอาชีพ

มิติของการ สนับสนุน	แนวทาง PST (แบบเต็ม)	แนวทางองค์รวม (holistic counseling)
แนวคิดและทฤษฎี ที่ใช้	แนวทางนี้มักอิงแนวคิดเชิงความคิด และพฤติกรรม (cognitive behavioral approach: CBT) และมักเน้นผลลัพธ์ด้านผลงาน	แนวทางนี้อิงแนวทางยึด ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (person-centered approach) แนวคิดการ ยอมรับและความมุ่งมั่น (acceptance and commitment approach: ACT) จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) และกรอบคิดเชิงนิเวศของ การพัฒนา (ecological developmental perspective)
วิธีการประเมิน	แนวทางนี้ประเมินความพร้อมและ ตัวชี้วัดทางจิตที่สัมพันธ์กับผลงาน เช่น ความมั่นใจและการควบคุม ความตื่นตัว	แนวทางนี้ประเมินสุขภาวะ ทางจิตโดยใช้การคัดกรองที่ เหมาะสม เช่น แบบสอบถามความ ตึงเครียดเฉพาะนักกีฬา (athlete psychological strain questionnaire: APSQ) และประเมินสภาพ แวดล้อมที่นักกีฬาใช้ชีวิต และฝึกซ้อม

ที่มา: ปรับปรุงจาก McCarthy & Moffat, 2023; Reardon et al., 2019; Edmondson, (1999); Rice et al., 2020

ขอบเขตและโครงสร้างของหนังสือ (scope and structure of the book)

หนังสือ การให้คำปรึกษาทางกีฬา: แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ (sport counseling: principles, theories, and practices) ออกแบบเนื้อหาภายใต้หลักการของการจัดการความรู้เชิงระบบ (systematic knowledge management) โดยหนังสือทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งอ้างอิงทางวิชาการและคู่มือการปฏิบัติสำหรับผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ให้คำปรึกษา หนังสือเชื่อมโยงทฤษฎี (theory) แนวคิด (concept) และการปฏิบัติ (practice) ให้สัมพันธ์กับบริบทจริงในสนามกีฬา หนังสือแบ่งโครงสร้างเป็นสองส่วนหลักและบทส่งท้าย โดยแต่ละส่วนจัดลำดับจากพื้นฐานวิชาชีพไปสู่การประยุกต์ใช้ที่ซับซ้อนมากขึ้นตามธรรมชาติของการทำงานจริง (McCarthy & Moffat, 2023)

ส่วนที่ 1 รากฐาน ทักษะ และจรรยาบรรณวิชาชีพ (part 1: foundations skills and professional ethics)

ส่วนที่ 1 นำเสนอกรอบแนวคิดและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษาทางกีฬา โดยอธิบายความแตกต่างระหว่างแนวทางที่มุ่งสมรรถนะกับแนวทางองค์รวมที่มองนักกีฬาเป็นมนุษย์ทั้งระบบ พร้อมทั้งอธิบายบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมรรถนะที่จำเป็นต่อการทำงานในยุคที่กีฬามีความกดดันสูงและเทคโนโลยีมีบทบาทมากขึ้น เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพแบบดิจิทัล (digital biofeedback) เนื้อหาในส่วนนี้เรียงลำดับจากขอบเขตวิชาชีพและระดับระบบกีฬา ไปสู่ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แล้วจึงนำเข้าสู่การตัดสินใจเชิงจริยธรรมในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ก่อนสรุปด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงระบบ ตั้งแต่การประเมิน (assessment) การวางแผนการแทรกแซง (intervention planning) และการยุติการให้คำปรึกษาและประเมินผล (termination and evaluation) (McCarthy & Moffat, 2023)

ส่วนที่ 2 ทฤษฎีและแนวคิดในการให้คำปรึกษาทางกีฬา (part 2: theories and models in sport counseling)

ส่วนที่ 2 นำเสนอทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษาและการทำงานเชิงจิตวิทยาในกีฬา โดยเรียงจากแนวคิดจิตวิเคราะห์และจิตพลวัตไปสู่แนวคิดเชิงความคิดและพฤติกรรม (CBT และ REBT) เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจแรงผลักดันภายใน ความขัดแย้ง และรูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ส่วนนี้ให้ความสำคัญกับแนวคิดมนุษยนิยมของโรเจอร์สและจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจและความปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safety) ซึ่งทำให้นักกีฬากล้าสื่อสารและขอความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา (Edmondson, 1999; Rogers, 1951, 1957; Seligman, 2011) ส่วนนี้ยังเชื่อมโยงแนวคิดการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational interviewing: MI) กับการตั้งเป้าหมาย

ที่ยึดคุณค่า และขยายไปสู่การทำงานกับภาวะวิกฤติ การคัดกรองและส่งต่อ การทำงานแบบสหวิชาชีพ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการทำงานกับพลวัตทีม โดยส่วนนี้ปิดท้ายด้วยการใช้เทคโนโลยี เช่น การให้คำปรึกษาทางไกล (tele counseling) และความจริงเสมือน (Virtual Reality: VR) ภายใต้กรอบจริยธรรมวิชาชีพ (Reardon et al., 2019)

บทส่งท้าย การลงทุนในความเป็นมนุษย์และความยั่งยืน (epilogue: investing in humanity and sustainability)

หนังสือเล่มนี้ทำหน้าที่เป็นแผนที่ความคิด (conceptual map) ที่พาผู้อ่านเข้าสู่การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาใหม่อย่างเป็นระบบ โดยเนื้อหาเริ่มจากหลักคิดและจรรยาบรรณวิชาชีพ ในส่วนที่ 1 (บทที่ 1-4) แล้วต่อยอดสู่ทักษะ กระบวนการ และทฤษฎีที่ปรับใช้ได้จริงในส่วนที่ 2 (บทที่ 5-10) เพื่อให้ผู้อ่านเห็นการบูรณาการแนวคิดมนุษยนิยม (humanistic) และจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ที่ชี้ว่าความสัมพันธ์ที่มีความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักกีฬาเป็นหัวใจของการทำงานและเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนานักกีฬา (Csikszentmihalyi, 1990; Rogers, 1957; Seligman, 2011) สารสำคัญที่หนังสือสื่อสารตลอดทั้งเล่มคือการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาให้คุณค่ากับนักกีฬาในฐานะมนุษย์ก่อนบทบาทนักกีฬา และเสนอว่า การดูแลแบบองค์รวมต้องพัฒนาสมรรถนะควบคู่กับสุขภาวะและความพร้อมในการใช้ชีวิต โดยหลักฐานและแนวทางระดับนานาชาติได้ย้ำว่าองค์กรกีฬาควรวางระบบคัดกรองและสนับสนุนสุขภาพจิตอย่างเป็นรูปธรรม (Reardon et al., 2019) หนังสือทำหน้าที่เติมเต็มช่องว่างองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย โดยเฉพาะในระดับบัณฑิตศึกษา ด้วยการบูรณาการแนวคิดเชิงปรัชญา ทฤษฎีและแนวทางการให้คำปรึกษาร่วมสมัย และหลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยนานาชาติ จนทำให้เชื่อมโยงความรู้สากลเข้ากับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยได้อย่างเป็นระบบ ช่วยสนับสนุนการยกระดับมาตรฐานการฝึกอบรม การวิจัย และการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับแนวทางระดับสากลที่องค์กรวิชาชีพให้ความสำคัญ เช่น คณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee: IOC) และสมาคมนักจิตวิทยาการกีฬามืออาชีพ (American Psychological Association Division 47: APA Division 47) (McCarthy & Moffat, 2023; Reardon et al., 2019) นอกจากนี้ หนังสือยังชวนผู้อ่านมองเห็นประเด็นที่ระบบกีฬาไทยมักละเลย โดยครอบคลุมอคติของสังคมต่อสุขภาพจิต (mental health stigma) ความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ในวัฒนธรรมการฝึกสอนแบบลำดับชั้น (hierarchical coaching culture) และแนวคิดความเป็นชายเป็นใหญ่ (masculinity ideology) ซึ่งล้วนมีผลต่อการขอความช่วยเหลือและการดูแลสุขภาวะของนักกีฬา หนังสือผสมผสานองค์ความรู้สากลกับหลักฐานในประเทศผ่านการ

อ้างอิงงานของธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ (2556, 2560) และ Julvanichpong and Vanno (2016) ควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงวัฒนธรรมเกี่ยวกับมวยไทย (muay Thai) ซึ่งสนับสนุนการมองมวยไทยเป็นพื้นที่ของการส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจมากกว่าการต่อสู้เพียงมิติเดียว (Amornsriwatanakul et al., 2020) หนังสือยังเสนอแนวทางการทำงานที่ช่วยเปลี่ยนวิธีมองและวิธีช่วยเหลือในภาคสนาม โดยแนวทางนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานอธิบายปัญหาโดยมุ่งที่สาเหตุและกลไกที่อยู่เบื้องหลังมากกว่าการยึดเฉพาะอาการที่ปรากฏ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานอธิบายความไม่มั่นใจและผลงานที่ตกต่ำผ่านความไม่สมดุลของความสัมพันธ์ในทีม (team relational imbalance) ความเปราะบางทางจิตหลังการบาดเจ็บ (post-injury psychological vulnerability) และแรงกดดันจากความคาดหวังของครอบครัว (familial expectations) ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงระบบที่ต้องใช้มุมมององค์รวมเพื่อทำความเข้าใจ (Purcell et al., 2019; Reardon et al., 2019) แนวทางนี้จึงสนับสนุนวิธีคิดเชิงระบบ (systemic thinking) ที่นำไปใช้กับการออกแบบนโยบาย การบริหารจัดการกีฬา และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ให้คุณค่ากับสุขภาพทางจิตใจควบคู่กับความสำเร็จด้านผลงาน (Tomich et al., 2023) ในท้ายที่สุด การให้คำปรึกษาทางกีฬาเป็นการลงทุนระยะยาวที่มุ่งให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในสนามควบคู่กับการมีความสมดุลในการใช้ชีวิต และเป็นเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงที่นำความรู้สู่การปฏิบัติอย่างมีความหมายและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ วิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2556). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา*, 8(1), 1–16.
- ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์. (2560). ผลของเทคนิค classical relaxation ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 17(2), 31–43.
- Amornsriwatanakul, A., Lester, L., Bull, F., & Rosenberg, M. (2020). Ecological correlates of sport and exercise participation among Thai adolescents: A hierarchical examination of a cross-sectional population survey. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 557–567. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.012>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Feddersen, N. B., Morris, R., Ronkainen, N., Sæther, S. A., Littlewood, M. A., & Richardson, D. (2021). A qualitative meta-study of a decade of the holistic ecological approach to talent development. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24–39. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v3i.128317>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 271–284). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315668017-19>

- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(3), 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Julvanichpong, T., & Vanno, V. (2016). Development of the Thai version of the life skills measurement scale for sports school students. In ICERI2016 Proceedings: *9th International Conference of Education, Research and Innovation* (pp. 3578–3585). IATED Academy.
- Kang, W., & Gong, C. (2024). Exploring potential mediating mechanisms between maladaptive perfectionism and athlete burnout based on multi-theory perspectives. *Frontiers in Psychology, 15*, 1416281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416281>
- McCarthy, P., & Moffat, Z. (2023). *Counselling skills in applied sport psychology: Learning how to counsel* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003453857>
- Núñez, E. F. D., Soria Villanueva, L. M., Tejada Mendoza, M. A., Isla Alcoser, S. D., Palacios Garay, J. P., & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a paradoxical factor in sport and exercise performance: An umbrella review. *Iranian Journal of Psychiatry, 19*(2), 247–254. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: Web of Science bibliometric analysis. *Healthcare, 11*(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open, 5*, 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D. A., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite