

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) เพื่อช่วยให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพในสนามแข่งขันควบคู่กับการดูแลความหมายชีวิต และความสมดุลในบทบาทต่าง ๆ ที่นักกีฬาต้องเผชิญ หนังสืออธิบายว่าการทำงานในยุคปัจจุบัน ควรก้าวจากบทบาทผู้ฝึกทักษะทางจิตวิทยา (psychological skills trainer) ไปสู่บทบาท ผู้เอื้อกระบวนการเปลี่ยนแปลง (facilitator of transformation) ที่สร้างความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพ อย่างจริงใจ และจัดวางพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safe space) เพื่อให้นักกีฬา สะท้อนตนเอง 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) งานทบทวนเชิงระบบยังระบุว่าปัจจัยกำหนดความวิตกกังวลของนักกีฬาระดับสูงมีความเชื่อมโยงกับตัวกีฬารจริงและบริบทแวดล้อม 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) นักกีฬาหลายรายยังมีแนวโน้มความสมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (maladaptive perfectionism) หรือมีความคิดย้ำซ้ำแบบยึดติดว่าตนต้องสมบูรณ์แบบตลอดเวลา งานวิจัยร่วมสมัยรายงานว่าลักษณะดังกล่าวสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ และสัมพันธ์กับความเสี่ยงของภาวะหมดไฟของนักกีฬาและปัญหาด้านอารมณ์ (Kang & Gong, 2024; Núñez et al., 2024) เหตุผลดังกล่าวทำให้การให้คำปรึกษาทางกีฬา (sport counseling) มีบทบาทสำคัญในฐานะแนวทางที่เติมเต็มช่องว่างระหว่างการเสริมทักษะเพื่อผลงานกับการดูแลเชิงลึก โดยผู้ปฏิบัติงานต้องทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ช่วยให้นักกีฬาทำความเข้าใจพื้นฐานของความคิด ความเชื่อ และอารมณ์ ที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมในสนามและนอกสนาม (McCarthy & Moffat, 2023)

แนวคิดองค์รวมในหนังสือเล่มนี้ใช้แนวทางเชิงนิเวศของการพัฒนาเป็น “กรอบอธิบายหลัก” โดยหนังสือใช้แนวคิดองค์รวมเชิงนิเวศวิทยา (Holistic Ecological Approach: HEA) เพื่ออธิบายว่านักกีฬาเป็นมนุษย์ที่อยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมหลายระดับ ไม่ได้เป็นบุคคลที่ถูกแยกออกจากบริบทชีวิตและบริบทกีฬา (Henriksen et al., 2010; Henriksen & Stambulova, 2017) แนวทางนี้สอดคล้องกับทฤษฎีนิเวศวิทยาการพัฒนามนุษย์ของบรอนเฟนเบรนเนอร์ที่อธิบายว่าพัฒนาการเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับระบบแวดล้อมตั้งแต่ระดับใกล้เคียงตัวไปจนถึงระดับสังคมและวัฒนธรรม (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)

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

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

มิติของการ สนับสนุน	แนวทาง PST (แบบเดิม)	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) และสมาคมนักจิตวิทยาการกีฬามอเมริกัน (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 หนังสือผสานองค์ความรู้สากลกับหลักฐานในประเทศผ่านการ

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

- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ วิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2556). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา*, 8(1), 1–16.
- ธนิดา 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