



การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพ
ทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
ภายใต้แผนงานวิจัย
การวิเคราะห์องค์ประกอบพลศึกษา กีฬาและจิตวิทยาการกีฬา
ที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา

สัมพันธ์ บัวทอง
สุเทพ เมยไธสง
พีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

2552

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อเรื่อง การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
ผู้วิจัย นางสาวสัมพันธ์ บัวทอง นายสุเทพ เมย์ไธสง และนายพีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม
ปีที่วิจัย พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา และศึกษาอิทธิพลทางตรง ทางอ้อมและโดยรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 450 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีความเชื่อมั่นระหว่าง 0.81-0.84 จำนวน 5 ฉบับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ข้อมูลเส้นทางอิทธิพล (Path analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.51

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ประกอบด้วย (1) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (2) แรงจูงใจทางการกีฬา (3) ความเข้มแข็งทางจิตใจ และ (4) การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา และของการตรวจสอบรูปแบบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=293.98$, $df=173$, $P\text{-value}=0.0812$, $RMSEA=0.039$, $GFI=0.94$, $AGFI=0.92$)

2. ค่าอิทธิพลรวมที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา พบว่าองค์ประกอบด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีค่าสูงสุด เท่ากับ 0.67 โดยมีอิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.45 และมีอิทธิพลทางอ้อม เท่ากับ 0.22 รองลงมา ได้แก่ องค์ประกอบด้านแรงจูงใจทางการกีฬา มีค่าอิทธิพลรวม เท่ากับ 0.57 อิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.34 อิทธิพลทางอ้อม เท่ากับ 0.23 องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ มีอิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.33 และการมุ่งสู่ความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา มีอิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.28

THE TITLE : The structural equation modeling of mental fitness effectiveness in influencing for the excellence in sport school

RESEARCHER : Mrs. Sumphun Bouthong
Mr. Suthep Maythaisong
Mr. Perasak Kingphum

ACADEMIC YEAR : 2009 (2552)

ABSTRACT

The purposes of this study were to develop the relationship of linear structure modeling of mental fitness effectiveness in influencing for the excellence in sport school and study both direct indirect and total effects of mental fitness effectiveness in influencing for the excellence in sport school. The sample consisted of 450 athletes in 2009 academic year in sport school. The data collection instrument was a questionnaire, developed by the researcher. It was designed based on the variables theory. Then the data was collected and analyzed for mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and path analysis for LISREL version 8.51.

The research results indicated that :

1. The modeling of mental fitness effectiveness in influencing for the excellence in sport school, develop by the researcher, was fitted to empirical data. The statistic values of the final model were as follows : ($\chi^2 = 293.98$, $df = 173$, $P\text{-value} = 0.0812$, $RMSEA = 0.039$, $GFI = 0.94$, $AGFI = 0.92$)
2. The mental fitness factors that had direct, in direct and total effects on the excellence in sport school from high to low path coefficient were as follows: (1) 4 direct effects: Adversity quotient, Motivation in sport, Mental toughness and competitive achievement orientation. (2) 2 indirect effects: Motivation in sport and Adversity quotient (3) 4 total effects: Adversity quotient, Motivation in sport, Mental toughness and competitive achievement orientation.

คำนำ

ผลงานวิจัยเล่มนี้ เป็นงานวิจัยภายใต้แผนงานวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบทางพลศึกษา กีฬา และจิตวิทยาการกีฬา ที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา โดยมีรองอธิการบดี ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม นายปรีชา เผือกขวัญดี เป็นผู้อำนวยการวิจัย ซึ่งสถาบันการพลศึกษาจัดสรรงบประมาณสนับสนุนรวม 5 เรื่อง ได้แก่

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา
2. การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผล สมรรถภาพทางจิตใจ ของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
3. กรณีศึกษากระบวนการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษา : การวิเคราะห์มูลค่าเพิ่ม
4. การพัฒนาตัวแบบบูรณาการเชิงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา
5. การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาโดยวิธีเบนมาร์กกับโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครนครราชสีมา

ผลงานวิจัยดังกล่าว ได้มอบให้ อาจารย์สัมพันธ์ บัวทอง อาจารย์สุเทพ เมย์ไธสง และ นายพีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม ดำเนินการวิจัยและค้นคว้าเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ ต่อการพัฒนาความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายปรีชา เผือกขวัญดี)

รองอธิการบดีประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
ผู้อำนวยการวิจัย

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	2. ปัญหาการวิจัย.....	2
	3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
	4. สมมติฐานของการวิจัย.....	2
	5. ขอบเขตของการวิจัย.....	2
	6. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
	7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
	8. กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีของการวิจัย	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	1. ความหมายของสมรรถภาพทางจิตใจ.....	6
	2. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	10
	3. แรงจูงใจทางการกีฬา.....	19
	4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ	24
	5. ความเป็นเลิศทางการกีฬา	38
3	วิธีดำเนินการวิจัย	40
	1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
	2. ตัวแปรที่ศึกษา.....	41
	3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
	4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
	5. การวิเคราะห์ข้อมูล	43
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
	1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.).....	48
	2. ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน	49
	3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา.....	53
	4. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	56

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะการวิจัย	57
1. สรุปผลการวิจัย.....	58
2. อภิปรายผลการวิจัย.....	59
3. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	60
บรรณานุกรม	61
ประวัติย่อผู้วิจัย	65

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งรัฐได้นำมาบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตลอดมา เพื่อใช้การกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน และเพื่อให้การกีฬาเป็นไปอย่างมีแบบแผน รัฐจึงได้กำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) ในแผนดังกล่าว ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ได้แก่ แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา และแผนพัฒนาการบริหารการกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2554) เป้าหมายของแผนพัฒนาการกีฬาระบุไว้ คือ

ในการแข่งขันกีฬาสสมัยใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาระดับชาติหรือระดับนานาชาติ นักกีฬาที่จะเป็นผู้ชนะเลิศได้นั้น ต้องมีความแข็งแกร่งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องฝึกหัดวางรากฐานมาแต่เยาว์วัย ประเทศที่มีความก้าวหน้าทางการกีฬาหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ได้จัดตั้งโรงเรียนกีฬาขึ้น โดยมุ่งวางพื้นฐานทางด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตใจที่จะเป็นนักสู้ให้แก่เยาวชนตั้งแต่ต้น ดังนั้น นักกีฬาที่จะมีความสามารถขั้นสูงสุดนั้นจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝน ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตใจ ควบคู่กันไป

การจัดตั้งโรงเรียนกีฬาทั้ง 11 แห่ง มีจุดมุ่งหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือ การพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันโดยเน้นประสิทธิภาพและความสามารถทางการกีฬา โดยถือความเป็นเลิศเป็นหลักสำคัญและการที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในระดับชาติและนานาชาติ การพัฒนาทางด้านการบริหารจัดการจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน และสมรรถภาพทางกลไกของนักกีฬาที่ถูกต้อง จึงเป็นประเด็นสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการเอาใจใส่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยอาศัยองค์ประกอบที่เป็นกลไกทางการกีฬา อาทิ ผู้บริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือโค้ช ตัวนักกีฬา สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายและฝึกซ้อมกีฬา ผู้ตัดสินกีฬา วัสดุอุปกรณ์กีฬาและผู้สนับสนุนการกีฬา องค์ประกอบดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ก็จะช่วยให้มาตรฐานการกีฬาของประเทศมีมาตรฐานยิ่งขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวมานั้น ว่าเป็นความพยายามที่จะศึกษาและบูรณาการองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาหรือความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาให้มีความเที่ยงตรงมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญการวิจัยนี้ได้ใช้แนวทางในการวิจัยโดยการใช้วิธีวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Linear structural relationships) เพื่อหาโมเดลและลักษณะของความสัมพันธ์ของปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ เชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับความสัมพันธ์ของปัจจัยหรือตัวแปรในเชิงสาเหตุ ผลของการค้นพบจะเป็นบทสรุปความสำคัญของปัจจัยแต่ละตัวว่าจะมีอิทธิพลหรือผลกระทบที่จะก่อให้เกิดความเป็นเลิศทางการกีฬาเป็นอย่างไรในทิศทางใด ขณะเดียวกันทำให้สามารถทำความเข้าใจถึงลักษณะและระดับความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ในเชิงสาเหตุโดยทางตรงและทางอ้อมเพื่อกระจ่างชัดมากขึ้น

นอกเหนือไปจากนั้นก็คือ การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุ (Path analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) โดยเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสทดสอบความเป็นจริงเชิงประจักษ์ทางทฤษฎีอีกด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การบูรณาการหรือเชื่อมโยงปัจจัยหรือตัวแปรที่คัดสรรมาระหว่างทฤษฎีและข้อมูลเชิงประจักษ์ ถึงแม้ว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะได้รับการพัฒนาเริ่มแรกในทางเศรษฐศาสตร์และชีววิทยา แต่ก็นับได้ว่าเป็นเครื่องมือที่มีระเบียบวิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ในความพยายามที่จะเชื่อมความสัมพันธ์เข้าด้วยกันอีกด้วย ด้วยเหตุผลข้างต้นน่าจะเป็นข้อยืนยันได้เป็นอย่างดีว่า การวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนากีฬาและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสถาบันกีฬาโดยเฉพาะโรงเรียนกีฬาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ปัญหาการวิจัย

รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา มีลักษณะอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

- 3.1 เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
- 3.2 เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา

4. สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬาที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำกัดขอบเขต ศึกษาเฉพาะนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 11 โรงเรียน
2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารเพื่อคัดเลือกตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

- 2.1 ตัวแปรภายนอก หรือตัวแปรสาเหตุ ได้แก่
 - 2.1.1 แรงจูงใจทางการกีฬา
 - 2.1.2 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
- 2.2 ตัวแปรคั่นกลาง ได้แก่
 - 2.2.1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 2.2.2 การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา
- 2.3 ตัวแปรผล หรือตัวแปรตาม ได้แก่ ความเป็นเลิศทางการกีฬา

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยนี้ ได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะที่สำคัญ ดังนี้

1. ประสิทธิภาพสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา หมายถึง ความสำเร็จของกระบวนการใช้อิทธิพลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา เพื่อให้โรงเรียนกีฬามีประสิทธิภาพหรือประสบผลสำเร็จทางการกีฬาตามเป้าหมายในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

2. สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกละเอียดของนักกีฬาซึ่งเป็นที่สร้างสมขึ้นจนเป็นลักษณะเฉพาะทางของการกีฬาของนักกีฬา และเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะของนักกีฬา ประกอบด้วย

2.1 แรงจูงใจทางการกีฬา หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาที่พร้อมที่จะถูกกระตุ้นหรือชี้ทางและผลักดันให้แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการกีฬา ประกอบด้วย สวัสดิการและรายได้ ความถนัดและความสนใจ ความก้าวหน้า ความมีเกียรติยศชื่อเสียง และการคล้อยตามบุคคลอ้างอิง

2.2 การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง การที่บุคคลหรือนักกีฬาทบสนองต่อเหตุการณ์หรือวิธีการในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นตัวขัดขวางไม่ให้อำนาจก้าวไปสู่ความสำเร็จ

2.3 ความเข้มแข็งของจิตใจ หมายถึง การควบคุมสภาวะทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุม พลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ พลังงานเชิงบวก การจินตภาพและการควบคุมเจตคติ

2.4 การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา หมายถึง ความเชื่อมั่นของนักกีฬาที่มีต่อการมุ่งแข่งขัน มุ่งชัยชนะ และมุ่งไปสู่เป้าหมาย

3. ความเป็นเลิศทางการกีฬา หมายถึง ระดับความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาระดับชาติของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ซึ่งวัดได้จากระดับของการแข่งขันกีฬา ผลของการแข่งขันกีฬา และความสำเร็จทางการกีฬา

4. รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิภาพสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา หมายถึง ชุดของแนวคิดที่กำหนดขึ้นมาอย่างมีระบบที่สามารถแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบที่เป็นตัวแปรแฝงภายนอก ได้แก่ องค์ประกอบด้านแรงจูงใจทางการกีฬา และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กับตัวแปร

แฝงคั่นกลาง ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา ไปสู่ตัวแปรผลลัพธ์ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความเป็นเลิศทางการกีฬา

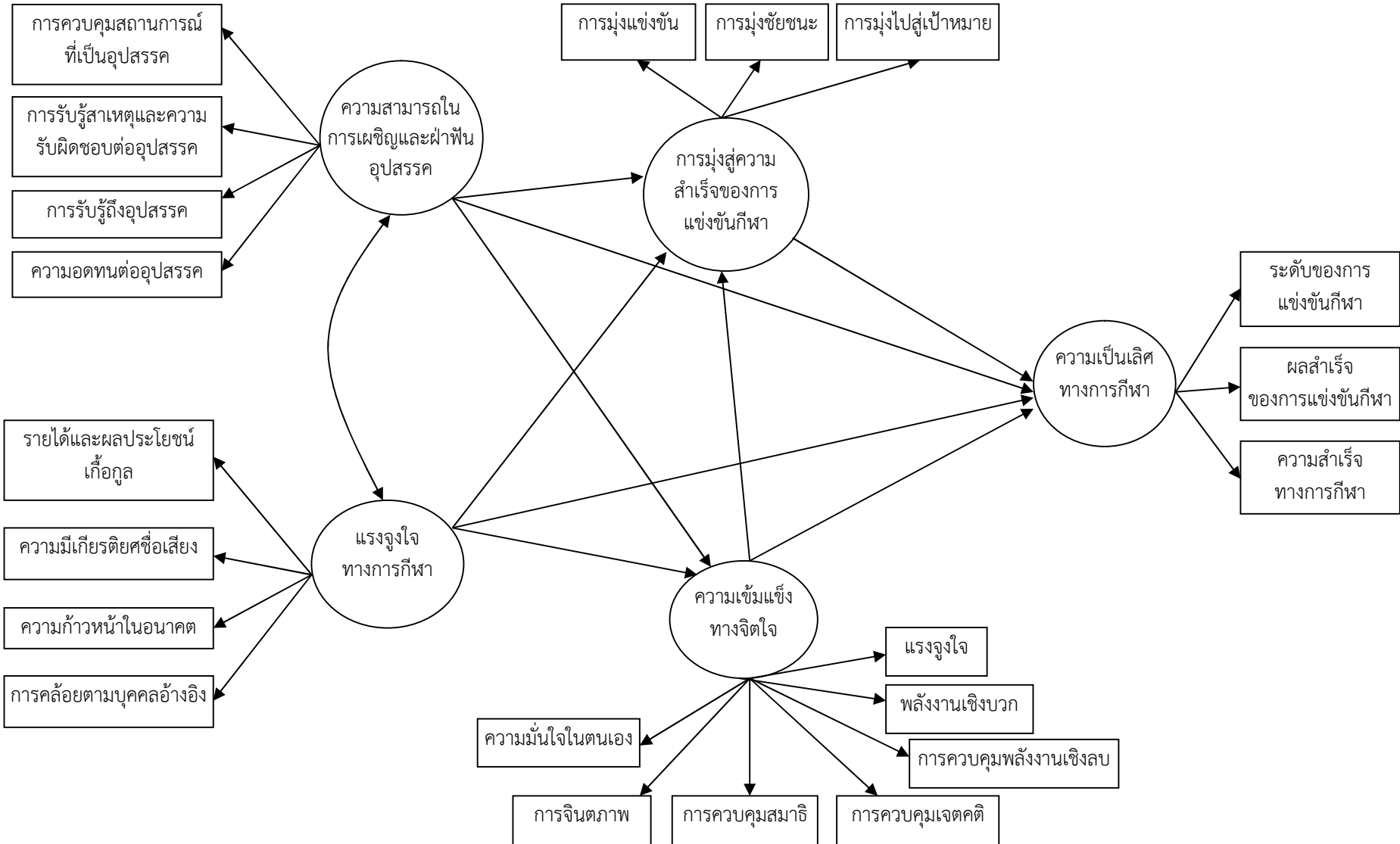
5. ข้อมูลเชิงประจักษ์ หมายถึง ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจ และความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา จากความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ ดังนี้

กรณีการเสริมสร้างหรือขยายองค์ความรู้เชิงวิชาการเป็นการเสนอตัวแบบหรือรูปแบบจากปรากฏการณ์จริงโดยอาศัยข้อมูลเชิงประจักษ์ มาทดสอบรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเชิงทฤษฎี เป็นการนำเอาทฤษฎีที่บูรณาการมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย อันจะเป็นกรอบแนวคิดเพื่อศึกษาวิจัยในสถานศึกษาระดับอื่นต่อไป

8. กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical framework)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางจิตใจ
2. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
3. แรงจูงใจทางการกีฬา
4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ
5. ความเป็นเลิศทางการกีฬา

1. ความหมายของสมรรถภาพทางจิตใจ

สมรรถภาพทางจิตใจ เป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง ความเข้มแข็งของจิตใจ การควบคุมความเครียด ความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การสร้างจินตภาพ ความคิดในทางบวก ความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จ เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจเป็นการเตรียมเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬานั้นเอง (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542)

การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองจะมุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จะต้องเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย จึงจะทำให้ นักกีฬาแสดงระดับทักษะในขั้นสูง และสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงจะสามารถประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

ดังนั้น จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) จึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม การเข้าร่วมผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของมนุษย์ ตลอดจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา เป็นต้น ซึ่งมีนักจิตวิทยาการศึกษาได้กล่าวถึงจิตวิทยาการศึกษา ไว้ดังนี้

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง ที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาวิเคราะห์อธิบายพฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจของนักกีฬา โค้ชผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะหาคำตอบว่า ทำไม อย่างไร เมื่อไร และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) เสนอว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา

Harris (1984) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันให้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่าง ๆ หรือใช้ในการช่วยจิตบำบัดหรือใช้ในแง่จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้จิตวิทยาจะช่วยทำให้ทักษะ ได้พัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนำไปใช้สถานการณ์การแข่งขันได้อย่างดี ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรจะฝึกทักษะร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางด้านจิตใจและกลยุทธ์การเรียนรู้รวมทั้งทักษะทางด้านจิตวิทยาควบคู่ไปด้วย

สุพิตร สมาหิโต (2530) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาในรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ สภาพทางอารมณ์ที่มีผลต่อการกีฬาหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญมากในการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาใช้ในทางพลศึกษา เช่น การรับรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง แรงจูงใจ ความพร้อม เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เล่นกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Butler (1997) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา มีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา

Anshel (1997) ได้อธิบายความหมายของ จิตวิทยาการกีฬา ว่าเกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่กีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬานั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม ดังนั้น การศึกษาจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม เช่น ทำไมทีมที่มีโอกาสน้อยชนะการแข่งขัน เพื่อที่จะทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โค้ชและผู้เกี่ยวข้อง

จะเห็นได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น นักกีฬาควรได้รับการฝึกทางด้านนี้ ตั้งแต่การคัดเลือกและการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันที่สำคัญ ซึ่งอาจจะต้องมีการฝึกล่วงหน้าเป็นเดือนหรือเป็นปีก่อนการแข่งขัน ขณะเดียวกันในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน ควรจะได้มีการกำหนดตารางการทดสอบความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจเป็นช่วง ๆ เพื่อจะได้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการฝึกซ้อมให้ดีขึ้นตามลำดับ

จากความหมายของจิตวิทยาการกีฬา ที่กล่าวมาแล้ว ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้แยกลักษณะของสารัตถะของจิตวิทยาการกีฬา ที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีมาตรฐานการสูงขึ้น ดังนี้

1. การกระบวนกรข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การสั่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้รับนั้นนักกีฬาจะต้องมีขบวนการข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬามีขบวนการข่าวสาร ได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพ นักกีฬาก็จะมีความสามารถที่แสดงออกสูงขึ้น

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็น

สาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลยุทธ์ควบคุมความวิตกกังวลไว้ให้อยู่ในระดับเหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬานั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อเกียรติยศชื่อเสียง

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาวางจะบรรลุ ในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาไม่มีแรงจูงใจที่จะซ้อมหรือแข่งขัน เพราะสถิติไม่ดีขึ้น หรือพ่ายแพ้เสมอ ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดี มีหลักเกณฑ์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กลยุทธ์ในการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ กลยุทธ์นี้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์กีฬาอื่นได้ เช่น กลยุทธ์จินตภาพ คือ การสร้างภาพ การเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและแจ่มแจ้งก็ทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นในกีฬาที่ไม่อนุญาตให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้ว จะถูกปรับลงโทษ ในกีฬาประเภทเหล่านี้ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ตรงกันข้ามในกีฬาที่อนุญาตให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น อเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามดีจากการศึกษา พบว่าโดยทั่วไปนักกีฬาที่ชนะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปเนื้อหาทางจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพกับนักกีฬา
2. ความตั้งใจ สมาธิ และการเข้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กลยุทธ์ควบคุมความเครียดและความวิตกกังวล
5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ
6. จิตวิทยาสังคมการกีฬา
7. ความก้าวร้าวในการกีฬา
8. ผลกระทบจากผู้ชมคนดู
9. การสร้างความสามัคคีปีกแผ่นในทีม
10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

อนันต์ อัฐชู (2538) ได้กล่าวสาระสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีความสำคัญมาก สำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาจึงมีความจำเป็น ที่ควรทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกจะต้องตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกไว้ ทุกครั้ง และมีขบวนการข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬายืนฝึกซ้อมอยู่เสมอ

3. ความวิตกกังวลนักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวลไม่มากนักน้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะเกิดมาจากการกลัวว่าผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ผู้ฝึกจะต้องพูดให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ

4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะทำให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด เร็วขึ้นและทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจินตภาพ

5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่วแน่ มีจิตใจมั่นคง และจดจ่อต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิอื่นแน่วแน่นั้นจะทำให้นักกีฬาความสามารถดีขึ้น

6. ฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริง ๆ และฝึกทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะฝึกได้อย่างอัตโนมัติ

7. การควบคุมความเครียด มีนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่า เราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุด

8. เวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างคึกคักและมีความสุข เล่นอย่างเต็มที่ สนุก เ้าใจ ทุ่มเทและมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือนนักสู้ที่แท้จริง

นอกจากนี้แล้ว ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีหลักจิตวิทยาต่อการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุด ดังนี้

1. พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากที่จะแข่งขัน แต่ตัวนักกีฬาคนใดมีมากเกินไปก็ต้องลดความกระตือรือร้นลง

2. เตรียมให้นักกีฬาให้มีความมั่นใจ ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป

3. พูดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พูดให้เกิดความมั่นใจ กำลั้งใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป

4. ต้องมีการตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขัน เพื่อสร้างความมั่นใจให้นักกีฬา

5. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน จะต้องเตรียมนักกีฬาในด้านอาหารกับการพักผ่อนให้สมบูรณ์เต็มที่ และซ้อมเบา ๆ หรือบริหารร่างกายและดูเกมส์การแข่งขันของคู่ต่อสู้หรือดูวิดีโอเทปของคู่ต่อสู้

6. ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ให้นักกีฬาพักผ่อนเต็มที่ไมไปเที่ยวที่ใดและอาจจะให้อ่านหนังสือเบา ๆ สมอ ดูปาพยาตร์หรือดูภาพทิวทัศน์ก็ได้ หรือจะนอนเล่นคุยกันก็ได้ในเวลากลางวัน แต่จะต้องนอนพักผ่อนจริงๆ เวลากลางคืนจะต้องนอนตามปกติ

7. ก่อนการแข่งขัน 4 ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการแข่งขัน จะต้องย่อยง่าย เป็นอาหารที่นักกีฬาชอบ คั้นเคี้ยวและจะต้องไม่รับประทานมากเกินไป

8. ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีการนวดกล้ามเนื้อทุกส่วน

9. ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย ถ้านักกีฬาคนใดยังตื่นเต้นอยู่หรือกังวลมาก ให้อบอุ่นร่างกายมาก ๆ หน่อยอาจจะช่วยได้มาก

10. ก่อนลงสนามแข่งขันไม่ควรจะสอนอะไรอีกแล้ว ถ้าจะพูดก็เพียงสั้น ๆ ว่า “โชคดีนะ” เท่านั้นน่าจะพอ

11. ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬามีอารมณ์เครียดระหว่างแข่งขันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ฝึกสอนควรจะเปลี่ยนตัว การลดความเครียดอาจจะกระทำโดยให้นักกีฬานั่งเฉย ๆ หายใจยาว ๆ ลึก ๆ เดินไปมาแล้วนั่งพัก

12. หลังการแข่งขันนักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดขึ้นมาได้อีก โดยเฉพาะเวลาแพ้ อาการต่าง ๆ อาจจะมี เช่น ความไม่พอใจ ก้าวร้าว ท้อแท้ หดห่อใจ ซึมเศร้า เช่นนี้ ผู้ฝึกสอนควรจะพูดให้นักกีฬาเข้าใจเหตุผลและพยายามดึงความรู้สึกของนักกีฬาให้อยู่ในสภาพเดิมให้ได้เร็วที่สุด

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางจิตใจหรือจิตวิทยาในเชิงกีฬา มีความสำคัญต่อวงการกีฬา เป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจตัวนักกีฬามากขึ้น และรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

2. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ไว้ดังนี้

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเป็นตัวขัดขวาง ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนาไว้

วิทยา นาควัชร (2544) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) ได้นิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่าเป็น รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น คือ

รูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองอันเกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผูกพันขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงอาจจะเป็นปัญหาที่เล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหามานกลาง หรืออาจเป็นปัญหาที่ใหญ่โตก็เป็นไปได้

ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2547) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤต ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนอง หรือพฤติกรรมของคนนั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถนำพลังที่มีในตัวออกมาใช้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในองค์กรเปรียบเสมือนเทคโนโลยีที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับคอมพิวเตอร์ แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างจากเทคโนโลยีอื่น ๆ คือ

1. AQ วัดได้อย่างมีเหตุผลและน่าเชื่อถือเช่นเดียวกับร่องรอยการปฏิบัติงานอื่น ๆ
2. AQ พัฒนาและเสริมสร้างเป็นบุคลิกที่ดีได้
3. AQ ช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์อันเกิดจากการฝึกฝน การปฏิบัติการประเมินผลและความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
4. AQ เป็นรูปแบบที่สามารถทำให้เหมาะสมและนำไปประยุกต์ใช้ได้
5. การวัดผลทางด้าน AQ เชื่อถือได้จากงานวิจัย

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย

1. มีเครื่องมือในการเอาชนะอุปสรรค
2. มีหลักทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพ
3. มีวิธีการวัดที่มีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนหยัดอยู่ได้ท่ามกลางอุปสรรค

1. รักษาพลังแข่งขันไว้เสมอ
2. รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
3. รักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่ตลอดเวลา
4. รักษาความมีชีวิตชีวาไว้เสมอ
5. กล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง
6. เข้ารับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาพลังการแข่งขัน
7. มีความหวังและรักษากำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค
8. สามารถปรับปรุงตัวเองจากเหตุการณ์ที่ได้กระทำซึ่งเป็นความผิดพลาดได้ดีกว่าและ

รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

9. ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดันที่ได้รับ
10. แสดงความรับผิดชอบต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นและสาเหตุของอุปสรรคหรือ

ปัญหานั้น

เนื่องจากคนในสังคมมีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงมีการแบ่งกลุ่มคนที่พบในระหว่างการปีนเขาออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มนั้นความคิดและความสำเร็จของแต่ละคนในการปีนเขาจะแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้ถอนตัวหรือผู้ยอมแพ้ (The Quitter) หมายถึง คนที่ไม่ตอบรับ การท้าทาย ถอนตัวจากการปีนเขา ไม่รับฟังคำแนะนำหรือคำเตือนของผู้อื่น ไม่คิดจะปีนเขา ไม่คิดจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่า อยู่ไปวัน ๆ ในชีวิต

กลุ่มที่ 2 ผู้ที่พักแรมหรือผู้รักสบายกลางทาง (The Camper) หมายถึง คนที่เดินทางไปได้ครึ่งทางหรือพบอุปสรรคแล้วหยุดกลางทาง ใช้ชีวิตที่เหลื่ออยู่อย่างสงบนิ่ง อาจจะเป็นคนที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีตแต่เมื่อเผชิญกับการทดสอบหรือการท้าทายใหม่ กลับขาดความกล้าหาญและความมุ่งมั่นที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะอุปสรรค ซึ่งคนกลุ่มนี้จะมีมากที่สุด

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขาหรือผู้ชอบท้าทาย (The Climber) หมายถึง คนที่มีความมุ่งมั่น ขยันขันแข็ง กระตือรือร้น มีความพยายามที่จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ไม่ยอมแพ้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเพียงใด ไม่คำนึงถึงผลได้ผลเสีย ไม่ยอมหยุดอยู่กับที่ มีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะบากบั่นแสวงหาพัฒนาทุกเบก เพื่อตนเอง เพื่อธุรกิจ และเพื่อมนุษยชาติทั้งมวล

จากการแบ่งกลุ่มทั้งสามระดับนี้ ได้มีการเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Motivation) ดังภาพประกอบที่ 2 (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547)



ภาพประกอบที่ 2 ลักษณะของบุคคลกับทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์

ประตูสู่ความสำเร็จ

การรับมือกับโชคชะตาและวิกฤต เปลี่ยนทางขึ้นให้เป็นทางลาด เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส การที่ก้าวไปสู่ระยะการปรับตัวใหม่ ในสังคมที่ผู้อ่อนแอจะถูกทิ้งไว้เบื้องหลังโดยเหลือแต่ผู้ที่แข็งแรงเท่านั้น และผู้ที่พ่ายแพ้ก็จะโทษตนเอง โทษโน่น โทษนี่ ไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลง ได้แต่นั่งรอความตาย

หากมนุษย์ไม่ได้เป็นผู้ถอนตัว หมายถึง มนุษย์ได้ตัดอารมณ์ด้านลบออกครึ่งหนึ่งและก้าวออกมาจากอุปสรรคแล้ว ก้าวต่อไปคือต้องเอาชนะความคิดที่จะทิ้งกลางคัน เมื่อมีความยากลำบากมากขึ้น ก็จำเป็นต้องเพิ่มความริเริ่ม กล้าหาญ มุ่งมั่น ยืนหยัด และยึดหยุ่น จะเห็นได้ว่านักปีนเขาประสบความสำเร็จ ไม่ใช่อยู่ที่ผลสุดท้าย แต่อยู่ที่ความเชื่อมั่น ความมานะบากบั่นที่จะสามารถเอาชนะสิ่งต่าง ๆ

ได้ โดยไม่ล้มลงเสียก่อน เมื่อพายุสงบลง ทหารที่ทนทานจะสามารถรอกบวรที่ยาวเหยียดพร้อมทั้งสัมภาระเดินทางไปสู่จุดหมายได้สำเร็จ ไม่ว่าคลื่นลมจะรุนแรงแค่ไหน แต่ต้องฟ้าก็ไม่มีขอบเขตจำกัด นับแต่วันนี้และวันต่อไปจะไม่มีการกีดกันตนเองขอให้ยึดหลักที่ว่า “คนเข้มแข็งเท่านั้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้”

ชีวิตคนเรามีความต้องการอยู่ 2 แบบ แบบแรกคือ ความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานและตอบสนองด้วยวัตถุ แบบที่สองคือ ความต้องการทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราต้องการแตกต่างกันไปจากสัตว์อื่น ๆ การที่ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจจำเป็นต้องแสวงหาปัจจัย 5 อย่าง เพื่อที่จะนำมาพัฒนาสติปัญญา ทำให้อายุยืนยาว รู้จักใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่า ซึ่งก็คือ การแสวงหาครู แสวงหาผู้ทาง แสวงหาความรู้ความเข้าใจ แสวงหาความรัก การได้รับการยอมรับจากมิตร ความช่วยเหลือ และการแสวงหา และการแสวงหาผู้เยียวยารักษา

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้

2. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-Minded) คือ ไม่หวาดกลัวต่ออันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มี Strong-Minded มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ เด็ดขาด เคารพ นบนอบต่อผู้ที่ใหญ่กว่า มีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้กลับดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้ลักษณะพึ่งตนเองไม่กลัวความผิดพลาด เมื่อทำผิดพลาดแล้วถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียน เพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-Power) ข้อนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับ Strong-Minded แต่ต่างกันตรงที่ Strong-Minded เป็นเครื่องมือที่ต้านทานหรือต่อสู้กับความลำบาก ส่วน Will-Power เป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547)

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลด้วย AQ ประกอบด้วย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (L = Listen to your Core Response) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักการ (E = Establish Accountability) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่วแน่และตั้งมั่นยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริง

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the Evidence) หมายถึง การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียให้เห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ (D = Do Something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผนการทำงานตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ โดยมีระยะการปฏิบัติที่แน่นอน

ข้อแตกต่างของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับต่ำ

1. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า
2. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า
3. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง มีความรับผิดชอบ อัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันมีน้อยกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ 3 เท่า
4. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง มีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง
5. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเรียนรู้งานได้รวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า
6. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง เป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่า
7. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเหมือนกัน
8. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง มองโลกในแง่ดี มองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำค่อนข้างแตกต่างกันมาก ซึ่งกลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้มากกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้น ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมสถานการณ์ได้ ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาระดับ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นกุญแจหรือเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ได้อาศัยแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา (ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์. 2547) ในการประกอบกันเป็นผนังแต่ละด้านที่ประกอบกันขึ้นเป็นพีระมิตแห่งความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งองค์ประกอบของ 3 หลักการดังกล่าว คือ จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้-การรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และอิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่จะอธิบายว่าบางคนบางกลุ่ม หรือบางหน่วยงานจึงมีคนเพิกเฉยละทิ้งงาน แต่ก็มีบางกลุ่มที่ยืนหยัดทำงานต่อไป นอกจากนี้ยังอธิบายได้ว่าทำไมจึงจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคได้ และทำไมจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเคยชิน เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ ดังภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ การรู้คิด และการเข้าใจ (Cognitive Psychology)

นักวิชาการพบว่า คนส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรคและความคับข้องใจ เกิดจากสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเพราะความคิดที่อึดื้อตันหรือมองไม่เห็นทางที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ เมื่อสะสมเป็นเวลานานก็จะเกิดความทุกข์ทรมาน ล้มเหลวจมอยู่กับความทุกข์ แต่ในทางตรงกันข้ามบางคนคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งที่ชั่วครว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญเพื่อเติบโตต่อไป คนกลุ่มนี้ยังมีความหวัง มีกำลังใจที่ฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)

นักวิชาการพบว่า สมองของมนุษย์เราประกอบด้วย โครงสร้างที่สามารถสร้างความเคยชินได้ หากเรามีวิธีการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวกที่จะสามารถสร้างความเคยชินใหม่และพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้

อิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology)

นักวิชาการพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของมนุษย์เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย

จากการศึกษาของนักจิตวิทยาด้านสังคม ชี้ให้เห็นว่าความตึงเครียดต่อวิธีการแก้ไขปัญหาและการมองโลกในแง่ร้ายจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติงาน และบางคนมีความสามารถที่จะ “กัก กัน” อารมณ์ในเชิงลบดีกว่าคนอื่น ในความเป็นจริงการมองโลกในแง่ร้ายไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่กลับทำให้เสียเปรียบและลดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ และการที่คนเราไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาได้นั้น จะส่งผลสะท้อนกลับไปยังตัวบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นมองโลกในแง่ร้าย มองสิ่งต่าง ๆ ในเชิงลบ ท้อแท้ใจ ถ้าหากเขาประสบกับปัญหานี้มานาน ๆ และยังไม่สามารถแก้ไขสิ่งใด ๆ ได้แล้ว จะเกิด

ความรุนแรงของอารมณ์ การทำงานที่มีแต่ความล้มเหลวหรือประสบผลสำเร็จต่ำ จะทำให้เกิดผลกระทบ ต่ออารมณ์สูงมากขึ้น และจะทำให้เป็นคนที่มีความคาดหวังต่ำ พิจารณาปัญหาในเชิงปฏิเสธและไม่ กระทำ เพราะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำนั้น จะลดประสิทธิภาพความสามารถ ของมนุษย์ไม่ให้นำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์

หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 ประการ ใช้คำย่อว่า CO2RE ได้แก่

1. การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค (Control-C) หมายถึง ความสามารถของ บุคคลในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งความสามารถนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอก ว่า ท่านสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตัวท่านได้ดีเพียงไร หรือเล็งเห็นว่ารับมือ สถานการณ์นั้นได้มากน้อยเพียงใด จากแนวคิดนี้ทฤษฎีทางการมองโลกในแง่ดีของ Geligman ได้ สนับสนุนว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมสถานการณ์ และผลกระทบจากการ ควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO2RE ทุกมิติ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547)

ผู้ที่ได้คะแนน C สูง คือคนที่สามารถเข้าใจปัญหา หาวิธีแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น และรู้จักพลิกแพลง สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ การควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ คือ

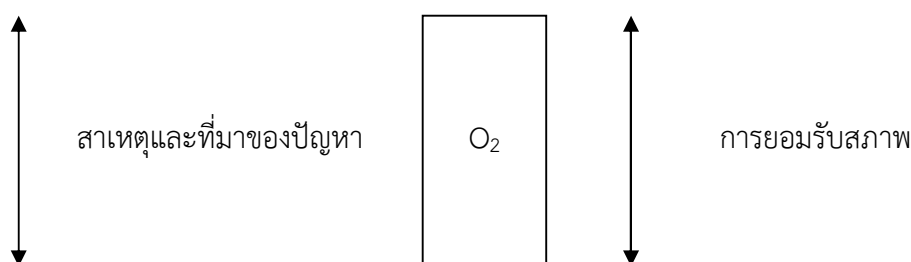
รูปแบบที่ 1 เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ถ้าเกิด ปัญหาขึ้น การโต้ตอบก็จะเป็นการพูดจาหรือการกระทำที่เสียใจในภายหลัง เช่น ในกรณีที่เกิดการ โต้แย้ง และवादใส่อารมณ์กับบุคคลอื่น เมื่อคิดและตั้งสติได้แล้วอาจรู้สึกอยากกลับไปขอโทษ เป็นต้น

รูปแบบที่ 2 เป็นการควบคุมสถานการณ์ทันที โดยที่เมื่อมีเหตุการณ์หรือ สถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในที่รู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวังแต่ ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกปลดด้วยความคิด ในทางบวกและมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกมาในทางบวกทันที เช่น ในกรณีที่ครูให้คำแนะนำในการทำงาน มีความคิดในทางบวกไม่มองว่าเป็นการตำหนิ แต่มองว่าเป็น ความหวังดีเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการโดยอาศัยการฝึกฝน

2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค (Origin-Or และ Ownership-Ow = 02) หมายถึง ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ โดยถือว่าอุปสรรคหรือปัญหาของ ส่วนรวมเป็นปัญหาของตนเอง

2.1 การรับรู้สาเหตุ-ผู้ที่ได้คะแนน Or สูง คือคนที่สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและ ปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรจะรับผิดชอบ รู้ถึงบทบาทและหน้าที่ ของตนเองอย่างเด่นชัด เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ มากขึ้น

2.2 ความรับผิดชอบ-ผู้ที่ได้คะแนน Ow สูง คือคนที่ยินดีรับผิดชอบต่อผลของการ กระทำของตนเอง ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น คนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบ บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์สูงจากผลที่เกิดขึ้นมีแนวโน้ม ดังนี้ สามารถคาดเดาเหตุการณ์แล้วรับมือได้ มีการพัฒนาต่อไปในเรื่องของเหตุการณ์ที่ได้ประสบ มีความ พยายามอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม สามารถลงมือปฏิบัติงานได้ มีความ รับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่นสูง (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547) ดังภาพประกอบที่ 4



ภาพประกอบที่ 4 แผนภาพแสดงคุณสมบัติด้านการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์

บุคคลที่มีความสามารถนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ต่ำ

บุคคลที่ดำเนินตนเองอยู่เสมอจะมีคะแนน Or อยู่ในระดับต่ำมาก และบุคคลที่ไม่ยอมรับความผิดใด ๆ ของตนเองเลย จะมีคะแนน Ow อยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน Or คือ มิติที่ 2 ของ CO2RE ในส่วนของ AQ ตัว O2 ก็จะใช้วัด AQ วัดตัว Origin (สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากสิ่งใด ที่ใด หรือใคร) และ Ownership (การยอมรับซึ่งผลของการกระทำ) ถ้าคะแนน Ow อยู่ในระดับสูง จะแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นขาดความใส่ใจว่าสาเหตุของตัวปัญหานั้นมาจากที่ใด แต่ถ้าคะแนน Ow ยิ่งต่ำมากเท่าไร ยิ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับต่อผลของการกระทำของตนเอง และไม่ให้ความสำคัญในการหาสาเหตุว่ามาจากสิ่งใด ที่ใด หรือใคร

2.3 การรับรู้ถึงระดับอุปสรรค (Reach-R) หมายถึง วิธีในการคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่มีจุดจบและสิ้นสุดได้ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่า มีมากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีคะแนน R สูง คือบุคคลที่มีความสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบ และความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาหรือความยุ่งยากเกิดขึ้นว่าปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตสามารถเข้ามาครอบงำชีวิตได้เพียงใด ผู้ที่มี AQ ในระดับต่ำ มักจะยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตได้อย่างง่ายดาย ยิ่งได้คะแนน R ต่ำมากเท่าไร ยิ่งมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตได้อย่างง่ายดายมากขึ้น ทำลายความสุขสุขภาพจิต และส่งผลให้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่

2.4 ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance-E) ในที่นี้มีความหมาย 2 อย่าง คือ

2.4.1 ความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรคหรือปัญหาได้มากน้อย

2.4.2 ความสามารถในการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา

ผู้ที่มีคะแนน E สูง จะมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่ชั่วคราว สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค อดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีคะแนน E ต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหาทันที มิติ E นี้เป็นมิติสุดท้ายของ AQ ที่อธิบายว่าอุปสรรคจะสิ้นสุดเมื่อใดและมีระยะเวลานานเท่าใด สาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จึงจะหมดไป หากบุคคลมีคะแนน E ต่ำ นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเจอปัญหาเช่นนี้ไปอีกนาน เป็นคนยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ซึ่งความคิดความรู้สึกเช่นนี้ไม่ช่วยให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

การให้คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตัวอักษร C O2 R หรือ E แสดงถึงปฏิกิริยาที่มีต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ ตามข้อคำถาม ซึ่งเป็นสถานการณ์ของปัญหาที่สมมติขึ้น โดยตัวอักษรดังกล่าวจะมีเครื่องหมาย + และเครื่องหมาย - แต่

คะแนนที่นำมาวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้นจะเป็นคำตอบที่เป็นเครื่องหมาย – เท่านั้น เนื่องจากเป็นคะแนนที่ได้มาจากเหตุการณ์ปัญหา โดยนำคะแนนที่ได้ใส่ลงไปในกระตาดคำตอบที่เตรียมไว้แล้วคำนวณตามหลัก CO2RE ซึ่งหลักการทั้ง 4 ข้อนี้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547)

การแปลผลคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนี้เป็นระดับคะแนนของกลุ่มคนทั่ว ๆ ไป ซึ่งได้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น คะแนนเหล่านี้จึงเป็นเพียงสิ่งที่จะช่วยให้ตัวท่านเข้าใจในความเป็นตัวตนของท่านมากยิ่งขึ้น คะแนน AQ จะมีความต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นระหว่างคนสองคนที่ได้คะแนนระหว่าง 134 กับ 135 ก็จะไม่มีความแตกต่างแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามสามารถจัดกลุ่มคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สูง กลาง ต่ำ ได้ดังนี้

ผู้ที่ได้ 166-200 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สูงมาก สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติ แม้จะต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมสถานการณ์และจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และยังสามารถให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นถึงวิธีการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผู้ที่ได้ 135-165 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สูง สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ค่อนข้างดี นอกจากนี้ยังพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับอุปสรรคและแก้ปัญหาบางเรื่องได้ โดยนำแนวคิดที่ได้จากการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในครั้งก่อน ๆ มาปรับปรุงและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นใหม่ให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผู้ที่ได้ 95-134 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ปานกลางและสามารถนำพาชีวิตไปในทิศทางที่ดีได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลประเภทนี้อาจกลายเป็นบุคคลที่มีความทุกข์ใจได้เช่นกัน เนื่องจากเกิดปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เอาไว้จนเกิดความคับข้องใจ เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาเครื่องมือและวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาใช้เพื่อเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้ที่ได้ 60-94 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ทุกอย่างในชีวิตถูกมองว่าเป็นปัญหาและส่งผลให้การดำเนินชีวิตไม่ราบรื่นเท่าที่ควร รู้สึกท้อแท้หมดหวัง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มนี้ไม่ควรท้อแท้เพราะท่านสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูงขึ้นได้

ผู้ที่ได้ 59 คะแนนหรือต่ำกว่า หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำมาก บุคคลประเภทนี้จะประสบกับความทุกข์และทรมานใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปัญหา เพราะฉะนั้นแล้ว จึงมีความจำเป็นอย่างมากในการศึกษาและพัฒนาทักษะในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจ ปลุกในการทำงาน สุขภาพจิต ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ การสนองตอบต่อปฏิริยาต่าง ๆ ความอดทน ความเพียรพยายาม และความหวัง ท่านไม่ควรวิตกกังวลให้มากเกินไปและพึงระลึกไว้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ท่านจะต้องทุ่มเทจิตใจ และเตรียมใจที่จะให้โอกาสตัวเองในการเปลี่ยนแปลงนี้ แล้วท่านจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ถ้าท่านได้คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง นั้นหมายถึงว่าท่านได้เปรียบผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่า

พันอุปสรรคต่ำ แต่อย่างไรก็ตาม ควรศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะได้เข้าใจวิธีการอื่น ๆ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นด้วย

3. แรงจูงใจทางการกีฬา

1. แรงจูงใจกับการกีฬา

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น ล้วนแต่มีแรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้มีความมานะพยายามให้เกิดความสำเร็จ ดังนั้น แรงจูงใจจึงมีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจในด้านกีฬาไว้ 3 ประการ ดังนี้

1) แรงจูงใจของคนเริ่มเล่นกีฬา

1.1) สาเหตุของความสวยงาม อยากให้ร่างกายสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

1.2) สาเหตุทางการแพทย์หรือการเจ็บป่วย เช่น มีอาการโรคความดันโลหิตสูง มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังต้องฟื้นฟูการบาดเจ็บเพื่อคลายความเครียด และลดความวิตกกังวล

1.3) สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับ เพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬาต้องการยกระดับสภาพของสังคมเพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียงเงินทอง เกียรติยศ และการยอมรับในสังคม

1.4) สาเหตุทางเจตคติ มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น มองเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

2) แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา

2.1) สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2.2) สาเหตุจากสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาแล้วร่างกายเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น ได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส สุขภาพทั่วไปดีขึ้น

2.3) สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในส่วนนั้นสนับสนุนการเล่นกีฬา

3) แรงจูงใจของคนเลิกเล่นกีฬา

3.1) สาเหตุทางปัญหาส่วนตัว เช่น มีโรคที่เป็นปัญหาต่อการออกกำลังกาย ศาสนาและวัฒนธรรมที่ขัดกับการออกกำลังกาย หรือมีเจตคติขัดต่อการออกกำลังกาย

3.2) สาเหตุจากการจัดกิจกรรม อาจหนักหรือเบาเกินไป หรือได้รับการบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ตลอดจนการไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. แรงจูงใจกับการเล่นกีฬา

แรงจูงใจนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่น การเตรียมทีม และการฝึกซ้อมกีฬานักจิตวิทยาการกีฬาให้ทัศนะต่อแรงจูงใจแตกต่างกัน แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอยู่ในตัวนักกีฬาเองแต่ละคน ซึ่งพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น เพื่อให้อยากกระทำในสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น โดยที่นักกีฬาทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจภายในตัวเองอยู่แล้ว หน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬามีเพียงแต่ค้นหาวิธีการที่จะกระตุ้นจากภายนอกเพื่อให้เกิดกำลังแรงขึ้นอีกเท่านั้น การสร้างแรงจูงใจนี้มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการมากที่สุด ความต้องการดังกล่าวนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น ในการฝึกซ้อมกีฬาแต่ละครั้งหากว่าผู้ฝึกสอนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญเหล่านี้แล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์จะเป็นพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาที่ดีและยังสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจในระดับสูงขึ้นไปได้อีกด้วย ในการคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อให้ได้ตัวนักกีฬาตามลักษณะและคุณสมบัติของการเป็นนักกีฬาที่แท้จริงนั้น มีนักวิจัยบางคนกล่าวไว้ว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาคือสิ่งที่กระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้น ไม่ได้ทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ถ้าอยากเล่น พอใจที่จะเล่น จะทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2528) กล่าวไว้ว่า ต้องคำนึงถึงแรงจูงใจ เพราะนักกีฬาที่มีความปรารถนาที่จะเล่นกีฬาให้ได้ดีขึ้นนั้นจะมีแรงจูงใจสูง ซึ่งจะมีผลทำให้นักกีฬาค้นนั้น ๆ ทำการฝึกซ้อมอย่างตั้งใจ มีวินัยในตนเอง ขยันขันแข็งในการฝึกซ้อม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) กล่าวถึงลักษณะนิสัยของนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จว่า นักกีฬาต้องมีความกังวลใจน้อย สมาธิดี เชื่อมั่นในตนเอง มองผลงานของตนเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด มีแรงจูงใจมาก ดังนั้นพลังของแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงเป็นอย่างมาก และเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องหาวิธีการกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับนักกีฬาของตนเอง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2534) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาเพื่อเข้าทำการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถทำได้ ซึ่งการใช้แรงเสริมที่สามารถทำได้โดยง่าย คือ คำชมเชย และคำกล่าวที่เป็นลักษณะสร้างสรรค์ของผู้ฝึก เป็นต้น ส่วนผลย้อนกลับทำได้โดยที่ผู้ฝึกบอกผลที่นักกีฬาสามารถทำได้
2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ครูผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการฝึกซ้อมที่เป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริงเพื่อให้ให้นักกีฬายินยอมฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุดและดีที่สุด
3. ควรจะเพิ่มความลดการตื่นเต้น และความฮึกโหมในการแข่งขันให้เหมาะสมและถูกต้อง เช่น การนั่งสมาธิ และการสะกดจิต
4. การจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ
6. ผู้ฝึกสอนควรหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีมโนทัศน์ที่ถูกต้องโดยการจัดสภาพการณ์ให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จหรือประสบการณ์ที่ดีในการฝึกซ้อมและการให้แรงเสริม

7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อว่าได้สุดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อม จะทำให้มีความรู้สึกว่ามีกำลังวังชาขึ้น
8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทำให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ผู้นำแบบประชาธิปไตย และผู้นำแบบอัตตาธิปไตย

3. แรงจูงใจกับนักกีฬา

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬานั้น มีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง เพราะว่่านักกีฬาที่เล่นกีฬาโดยไม่หวังอะไรตอบแทนเลยย่อมไม่มี อย่างน้อยก็หวังให้ตนเองได้เข้าอยู่ในทีม ได้ลงเล่นหรือแข่งขัน หรือประสบความสำเร็จสูงขึ้น ซึ่งการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างแรงจูงใจโดยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยาหลายประการ ดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

1. การยกย่องชมเชย (Praise) การยกย่องชมเชยเป็นพลังพิเศษประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามต้องการ ผู้ฝึกสอนจะต้องหาวิธีและโอกาสที่จะยกย่องชมเชยนักกีฬาให้ถูกต้องเหมาะสมกับโอกาส เช่น ชมเชยเมื่อผู้เล่นมีการพัฒนาทักษะดีขึ้น พยายามเอาใจใส่ให้กำลังใจนักกีฬาที่มีการพัฒนาทักษะก้าวหน้า ในขณะที่เกี่ยวกับการชมเชยหรือยกย่องจนเกินควรก็อาจจะเป็นโทษ ทำให้ผลการฝึกลดลง หรือเกิดปัญหาในด้านการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น เกิดการอิจฉาริษยา เกิดการแบ่งกลุ่ม เป็นต้น

2. การใช้กฎเกณฑ์และการลงโทษ (Treats and Punishment) กฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการฝึกกีฬานั้นเป็นสิ่งที่มีค่า และเกิดประโยชน์ในด้านการควบคุมการสร้างวินัยนักกีฬา เพราะเป็นการวางมาตรการเพื่อฝึกให้นักกีฬาเกิดความยอมรับ เกรงใจ เชื่อฟังผู้ฝึกสอน จึงเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งของการจูงใจ ผู้ฝึกสอนที่เอาจริงเอาจังมักจะใช้กฎเกณฑ์เป็นมาตรการในการฝึกและควบคุมนักกีฬา เช่น นักกีฬาคนใดที่ทำสถิติไม่ได้ตามกำหนด หรือไม่สามารถทำได้เท่าเกณฑ์ของคนอื่น ๆ ในทีม จะต้องทำการฝึกหนักกว่าคนอื่น หรือต้องเพิ่มตารางการฝึกพิเศษเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในการวางมาตรการ หรือกฎเกณฑ์ที่ยึดหยุ่นได้ เนื่องจากมาตรการเหล่านี้อาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บทางกาย เกิดการเมื่อยล้าเกินไป หรือเกิดภาวะซ้อมเกินขีดจำกัด อันเป็นเหตุให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในที่สุด

3. การปลอบขวัญ (Diversion from Failure) บางโอกาสหรือการแข่งขันบางครั้งนักกีฬาอาจจะพบกับความพราชัย หรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ เมื่อทำไม่ได้อาจทำให้เกิดความท้อแท้สูญเสียกำลังใจ หากปล่อยปละละเลยให้ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับนักกีฬา อาจเป็นสาเหตุให้สมรรถภาพความสามารถของนักกีฬาลดลง และเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น โค้ชที่ดีจะต้องรีบหาวิธีแก้ไขเบี่ยงเบนความรู้สึกเหล่านี้ให้หายไป อาจจะโดยวิธีตั้งเป้าหมายใหม่ พยายามแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดที่มีอยู่ ปรับแผนการเล่น เปลี่ยนตัวนักกีฬา สร้างขวัญกำลังใจหรือวางตัวผู้เล่นใหม่ เป็นต้น หรืออาจจะให้กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจเพื่อปลอบขวัญนักกีฬาให้คลายความเครียด หรือรู้สึกท้อแท้โดยการจัดวันพักผ่อนพิเศษ ท่องเที่ยวหรือหยุดซ้อมเป็นกรณีพิเศษ

4. การกำหนดเงื่อนไข (Use of Gimmicks) การสร้างขวัญและกำลังใจในบางโอกาสเพื่อส่งเสริมความสำเร็จของนักกีฬาหรือทีม โค้ชอาจจะกำหนดเงื่อนไขพิเศษขึ้น อาจจะใช้คำขวัญหรือสโลแกนสำหรับทีม เช่น “รวมใจเป็นหนึ่งเดียว” หรืออาจจะใช้สื่อด้านอื่น ๆ มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อ

หาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น การศึกษาแผนการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ศึกษาตัวอย่าง หรือฝึกกระบวนพิเศษ เป็นต้น

5. การใช้เสียง (Use of Voice) เสียงของโค้ชคือ พลังสำคัญอย่างหนึ่งในการกระตุ้น นักกีฬาให้เกิดกำลังใจในการเล่น หรือเกิดความตื่นตัวเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ หรือทำให้รู้สึกตัว เกิดความพร้อมในการเล่น เช่น การเน้นหนักในคำพูด การให้กำลังใจเฉพาะคน การชี้แนะข้อบกพร่อง แนวแก้ไข รายบุคคล การปลอบใจ ความหนักแน่นจริงจังในน้ำเสียง หรือความอ่อนโยนในการให้กำลังใจอย่างอบอุ่น เป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นและให้กำลังใจนักกีฬา การตะโกนด่าผู้เล่นที่ผิดพลาด ตะโกนสั่งผู้เล่นในสนามเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะนอกจากจะฟังไม่รู้เรื่อง หรือได้ยินแล้วยังเป็นการสร้างความบั่นป่วนรบกวนเรให้เกิดขึ้นในทีมได้

6. การปรับปรุงทีมหรือแก้ปัญหารายบุคคล (Individual and Team Discussion) นับเป็นวิธีการสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนานักกีฬา การชี้แนะ ชี้ข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข โดยเพื่อนร่วมทีม การเปิดโอกาสให้ผู้เล่นทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาชี้แจง หรือเสนอแนะ แนวความคิดเกี่ยวกับการเล่น จัดเป็นการสร้างความยอมรับ เป็นทักษะ และความสามัคคีในทีมได้ดี ขึ้นอยู่กับโค้ช จะใช้ความสามารถชี้แนะแนวทางสรุปผลที่เหมาะสม เพื่อการแก้จุดอ่อนต่าง ๆ ทั้งรายบุคคลและความสัมพันธ์ของทีม เมื่อได้ปรึกษาทำความเข้าใจกันแล้วนำแผนการปรับปรุงไปสู่การปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาความสำเร็จของทีมและการเล่นไปสู่เป้าหมายการเล่นที่ต้องการ

7. การพูดจี้ใจให้สติ (Pep-Talk) ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน ระหว่างการฝึกหรือขอเวลานอก และหลังการแข่งขันแต่ละครั้ง ถ้ามีการสรุปชี้แนะถึงข้อดีข้อเสียจากการแข่งขัน จุดอ่อนของการเล่นทั้งเฉพาะบุคคลและทีม ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนกลวิธีการแก้เกมการเล่น การปรับแผนการเล่น การรุกรการตั้งรับและการปรับปรุงแก้ไข นับว่าเป็นสิ่งที่ควรนำมาใช้ เพราะมีคุณค่าต่อการเพิ่มประสบการณ์สร้างความเข้าใจและพัฒนาให้นักกีฬาได้ดีขึ้น

8. การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสร้างแรงจูงใจ (Psychological Techniques) ซึ่งโค้ชและผู้สอนสามารถนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เช่น ความคิดในทางบวก (Positive Thinking) การใช้คำคมภาชิต (Self-Statement)

9. การจัดบอร์ด (Bulletin Board) เช่น ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อม โค้ชสามารถจัดให้มีการยกย่องนักกีฬาในลักษณะเป็นบุคคลดีเด่นทีมรุก ทีมรับ ประจำตำแหน่งต่าง ๆ ในแต่ละสัปดาห์ หรือตั้งฉายาประจำเพื่อให้ได้รับการยกย่องชมเชย หรือแสดงความเป็นผู้นำประจำทีม

10. การประชาสัมพันธ์กับสื่อมวลชน เช่น ประสานงานกับสื่อมวลชนท้องถิ่น หรือในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาหรือทีมเป็นที่รู้จัก และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีมชุมชน เพื่อให้ได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากชุมชน เป็นต้น

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา เป็นเหตุผลสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ได้มีทัศนคติแรงจูงใจเกี่ยวกับการกีฬาอยู่หลายทฤษฎีที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ เพื่อจะนำแรงจูงใจมาใช้ให้เกิดผลดีแก่นักกีฬา ได้แก่ ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ และการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้ล้วนเกิดจากพื้นฐานการเกิดแรงจูงใจ ทั้งที่เกิดจากภายในและที่เกิดจากภายนอกตัวนักกีฬาเอง การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬานั้น นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง ผู้ฝึกสอนต้องสรรหาวิธีการต่าง ๆ มาใช้จูงใจนักกีฬา เริ่มแรกด้วยการยกย่องชมเชย

นักกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักชมเชยนักกีฬาให้เหมาะสมกับโอกาส การชมเชยที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดพลังพิเศษขึ้นในตัวนักกีฬา ในบางครั้งผู้ฝึกสอนอาจใช้เกณฑ์และการลงโทษกับนักกีฬาเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงความเหมาะสม เป็นวิธีการที่แตกต่างออกไปจากการปลอบขวัญ วิธีนี้จะช่วยเบี่ยงเบนความรู้สึก ท้อแท้ เบื่อหน่าย ของนักกีฬายามไม่ประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ หรือเพื่อความสำเร็จ แรงจูงใจของนักกีฬาอาจเกิดได้จากน้ำเสียงของผู้ฝึกสอนที่เปี่ยมด้วยพลังอันจริงใจ หนักแน่น ซึ่งผู้ฝึกสอนควรใช้มากกว่าเสียงตะโกนก้องสนามแข่งขัน การปรับปรุงทีมหรือแก้ปัญหานักกีฬาเป็นรายบุคคล ตลอดจนการชี้แนะพิเศษก็เป็นวิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาได้อีกวิธีหนึ่ง จนนักกีฬาสามารถใช้แรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกมาพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

4. แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การสร้างแรงจูงใจหรือการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมนั้น ย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ด้วยเหตุผลเช่นนี้เอง ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือโค้ชทั้งหลายจึงเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ตนเองฝึกซ้อมนั้นได้มีส่วนร่วมสนุกสนานทั้งภายในและภายนอกค่ายฝึกซ้อม ตลอดจนมีโอกาสได้เข้าร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันบ้างเป็นครั้งคราว เป็นต้น

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) กล่าวถึงวิธีสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ไว้ว่า

1. ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์แห่งการประสบความสำเร็จทั่วถึงกันในการกีฬา การจัดสภาพแวดล้อมในการกีฬาควรจัดให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น เช่น การลดความสูงของแป้นบาสเกตบอลในเด็กเล็ก
2. ให้นักกีฬามีโอกาสรับผิดชอบในการตั้งกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจทำให้นักกีฬามีโอกาสควบคุมความประพฤติของตนเองและเกิดความรู้สึกสำเร็จ
3. ให้คำชมเชยทั้งคำพูดและท่าทาง และควรใช้บ่อย ๆ ให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงการมีส่วนช่วยเหลือทีม เน้นบทบาทความสำคัญของแต่ละคนที่มีต่อความสำเร็จของทีมทำให้นักกีฬามีความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า
4. การตั้งจุดมุ่งหมายต้องเป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ด้วยความพยายาม มีการประเมิน มีการปรับปรุงว่านักกีฬาได้บรรลุจุดมุ่งหมายแค่ไหน
5. มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฝึก ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้การฝึกซ้อมเกิดความสนุกสนาน ทำให้นักกีฬาได้ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ
6. การทำให้เกิดความสนุกสนาน เกิดความสมดุลระหว่างความสามารถของนักกีฬากับความยากง่ายของการฝึก ทำทลายความสามารถ เกิดอยากลองเล่นอยากซ้อมและอยากแข่งขัน

ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันนั้นย่อมมีเหตุผลซึ่งเกิดจากการสร้างแรงจูงใจที่ต่างกัน ความพอใจที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ

1. ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personal Pride) ความภาคภูมิใจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในของนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ก็จะขยันซ้อมเพื่อที่จะให้ตนมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ความรู้สึกเพื่อฝัน (Self Image) มนุษย์เราที่เกิดมาไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาหรือเป็นนักกีฬาก็ตาม ย่อมจะมีความเพื่อฝัน ความอยากด้วยกันทั้งนั้น หากจะแยกความอยากหรือความรู้สึกเพื่อฝันที่เกี่ยวกับนักกีฬาแล้ว สามารถแยกความรู้สึกออกได้เป็น 2 ทางด้วยกัน คือ (1) ความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และ (2) ความรู้สึกอยากที่มีต่อบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาที่สร้างจินตนาการของความรู้สึกเพื่อฝันนี้ มักจะเคร่งครัดกับตนเองเป็นพิเศษ ในการซ้อมและกฎระเบียบต่าง ๆ เพราะเขามีความรู้สึกอยากที่จะเห็นตนเองประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนต่าง ๆ ทั้งหลาย อีกพวกหนึ่งจะเคร่งครัดกับตนเองเพื่อไม่ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมทีมตกต่ำ หรือถูกตำหนิจากเพื่อนและพวกนี้ยังรู้สึกว่า หากตนมีความขยันและมีการพัฒนาแล้วจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากอีกด้วย ดังนั้น ความรู้สึกเพื่อฝันก็คือแรงจูงใจแบบหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่กับนักกีฬาเกือบทุกคน

3. ความรู้สึกส่วนตนถูกลบหลู่ และการแก้คืน (The Sense of Humiliation and Revenge) หากนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน นักกีฬาคนนั้นจะมีความรู้สึกว่าเขาได้สูญเสียเกียรติยศที่มีอยู่ไป ความรู้สึกนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาอยากแก้ตัวหรือแก้คืนหากมีโอกาสจริง จากการถูกลบหลู่จึงเกิดแรงกระตุ้นที่อยากจะแก้ตัวคอยเตือนเขาอยู่เสมอ ให้เขาฝึกซ้อมหนักขึ้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปนั้นกลับคืนมา จึงเป็นแรงจูงใจที่เป็นพลังซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง

4. ความต้องการที่อยากจะยกระดับตนเอง (Level of Aspiration) แรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับนักกีฬามีมากมายหลายอย่าง เป็นต้นว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีความต้องการที่จะยกระดับมาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับการเล่นของตนเอง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ระดับของหน้าที่การงานและอื่น ๆ ด้วยเหตุที่มีแรงจูงใจเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวแล้ว จึงเป็นแรงขับที่ดียวอย่างหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (Confidence and Self Discovery) ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งซึ่งจะเป็นผลส่งให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาจะฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่สุด ขณะฝึกซ้อมก็จะค้นพบสิ่งใหม่ขึ้นกับตนเองอย่างไม่คาดฝัน ยิ่งทำให้เพิ่มความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้ก็จะเป็แรงขับที่ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้วย

6. ความปรารถนาที่จะเอาชนะ (The Desire to Win) นักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนจะมีพลังที่ซ่อนเร้นอย่างหนึ่ง กระตุ้นเตือนให้รู้สึกอยู่ตลอดเวลา ให้ตัวเขาต้องฝึกหนัก นั่นคือความปรารถนาที่อยากจะได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้น ๆ เพราะชัยชนะเหล่านั้นคือเครื่องชี้ให้สังคมได้เห็นว่า เขาคือผู้ยิ่งใหญ่ในสนามแข่งขัน และอาจมีมาซึ่งผลตอบแทนอื่น ๆ แรงจูงใจชนิดนี้ก็มีส่วนอย่างมากที่ช่วยผลักดันให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เช่นกัน

4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า ทอม ไคท เป็นซูเปอร์สตาร์คนหนึ่งในนักกอล์ฟชั้นยอดทั้งหลาย เขาเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งไม่มีส่วนใดพิเศษเลย เขาแก่มาสำหรับที่จะเป็นนักกีฬาชั้นยอดด้วยอายุ 43 ปี แขนและขาไม่มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งความจริงอาจกล่าวได้ว่าไม่มีสิ่งใดพิเศษเลย

ด้วยน้ำหนัก 155 ปอนด์ สูง 5 ฟุต 8 นิ้ว เดินแก่ง้างและฝ่าเท้าแบนราบ เมื่อเขาปราศจากแว่นสายตา เขาก็เปรียบเสมือนคนตาบอด พรสวรรค์ ความสามารถพิเศษและอัจฉริยะ คำเหล่านี้ไม่เคยได้รับการกล่าวอ้างเลยสำหรับนักกอล์ฟคนนี้ แต่จะมีคำกล่าวทั่ว ๆ ไปและธรรมดาเสียมากกว่า

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้นไม่ผิดเลย เขาชนะรายการ U.S. Open ทั้งหมด 42 ครั้งและเป็นผู้ทำรายได้สูงสุดในบรรดานักกอล์ฟทั้งหลายเป็นเวลากว่า 20 ปี เขาสร้างความประหลาดใจให้แก่คู่แข่งด้วยความแม่นยำ ความมั่นคง และความเข้มแข็ง ต้องยอมรับความจริงที่ว่า เขามีความสม่ำเสมอในการฝึก การไตร่ตรองระยะสั้น การควบคุมสติและเขาเป็นคนที่ทำงานหนัก ในอาชีพของเขาหลายครั้งที่เขาได้รับชัยชนะ (มือที่เยือกเย็นภายใต้ความกดดันที่รุนแรง) โดยที่เขาไม่ได้ใช้ยาได้ป แล้วอะไรล่ะที่ทำให้ ทอม ไคท เป็นผู้เข้าแข่งขันที่น่ากลัวสำหรับทุกคนและอะไรเป็นอาวุธลับของเขา คำตอบคือ “ความเข้มแข็ง”

1. พรสวรรค์ ทักษะ หรือความเข้มแข็ง

การเข้าใจความหมายของคำว่าเข้มแข็ง จะต้องรู้ความหมายของคำว่าพรสวรรค์ และทักษะ ก่อน ทุกคนมีพรสวรรค์ บางคนมีมาก บางคนมีน้อย พรสวรรค์เป็นศักยภาพทางพันธุกรรม นักกีฬาไม่สามารถนำเอามันมาได้เพราะมันเป็นของขวัญที่ประทานมา ในทางทฤษฎีพรสวรรค์ได้อธิบายไว้เป็นความสำเร็จที่ไม่มีขีดจำกัดของนักกีฬา ถ้าเรามีพรสวรรค์โดยธรรมชาติแล้ว สิ่งที่เราสามารถมีได้มากที่สุด คือ ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ อย่างไรก็ตาม ถ้านักกีฬาคนใดมีความคิดสร้างสรรค์น้อยกว่าปกติ ก็สันนิษฐานได้ว่าไม่มีสิ่งพิเศษใด ๆ เกิดขึ้นแก่นักกีฬาคนนั้น ทักษะ จากที่กล่าวไว้ว่าพรสวรรค์เป็นสิ่งที่ประทานมา ทักษะก็คือการเรียนรู้ การควบคุม การกระโดด การวิ่ง การยิงปืน การตีลูกและการเตะให้ชำนาญ นักกีฬาต้องทำงานอย่างหนัก ฝึกซ้อมซ้ำ ๆ และปฏิบัติให้ชำนาญ ในทางทฤษฎีทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก แต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้บ้าง

พรสวรรค์และทักษะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่ทั้งพรสวรรค์และทักษะก็ไม่ได้แสดงออกมาได้ชัดเจนนัก นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจำนวนมาก ทุกวันนี้อาจมีพรสวรรค์อยู่ในตัวน้อย และพวกเขาเหล่านี้มีอยู่ทุกที่และทุกประเภทกีฬา ดังนั้นอะไรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ คำตอบก็คือ “ความเข้มแข็ง”

2. การสร้างความเข้มแข็ง

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสิ้นหวังและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน สปริตในการแข่งขัน อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องกับได้การกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มี ความเข้มแข็ง

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional Resilience) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่าง ๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. ความหมายของความเข้มแข็ง

โลเออร์ (Loehr, 1995) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งไว้ว่า “ความเข้มแข็ง คือนักกีฬาสามารถใช้พรสวรรค์และทักษะที่อยู่ในตัวได้ตลอดการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม”

ความเข้มแข็ง คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด (Ideal Performance State : IPS) มีอยู่ในนักกีฬาทุกคน มันเป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยาของการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา การตอบโต้สิ่งเร้าของอัตราการเต้นของหัวใจ ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่คลื่นสมอง ความดันเลือดและอื่น ๆ ไอพีเอสเป็นรูปแบบพิเศษร่วมกันของความรู้สึกและอารมณ์ คุณจะมีประสบการณ์ที่เหมาะสมของไอพีเอส และการกระทำในช่วงสูงสุดของคุณ เมื่อคุณรู้สึกมั่นใจ ผ่อนคลาย และพักผ่อน สร้างอารมณ์ดี ทำหาย จดรวมความสนใจและการเตรียมพร้อม อัตโนมิติและสัญชาตญาณ สนุกสนานและชื่นชอบ

อารมณ์ที่แสดงออกมาจากการเล่นกีฬา บางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวคุณที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ แต่บางอารมณ์ก็ไม่ใช่ พลังที่ปรากฏออกมาจะประกอบมาจากการท้าทาย พลังขับ ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สปิริต ยืนกราน และความสนุก ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่นั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัวและสับสน เป็นตัวที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ เหตุต่าง ๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น อารมณ์เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพลังทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงนี้มีการนำไอพีเอสออกไป ความกลัวขจัดออกไปได้ ความมั่นใจนำกลับมา อารมณ์และโทสะออกไป ความสนุกและความชื่นชอบนำกลับมา การควบคุมอารมณ์จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย

การเรียนรู้ความเข้มแข็ง ความเข้มแข็งไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทุก ๆ คนสามารถเรียนรู้ความเข้มแข็งได้ไม่ว่าหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาสู่ชีวิตของนักกีฬา โลเออร์ (Loehr, 1995)

โลเออร์ (Loehr, 1995) กล่าวว่าถ้าเรามีความเข้มแข็ง เราก็มองเห็น ไมเคิล จอร์แดน และนิค ฟอรัโด มีการเล่นที่ยอดเยี่ยม แต่ถ้าเราไม่มีความเข้มแข็งเราก็จะไม่เห็น และถ้าเราพัฒนาความเข้มแข็งเพื่อก้าวไปสู่การเล่นที่ยอดเยี่ยมได้ เมื่อเรามีความเข้มแข็งก็สามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่ต้องการได้และความเข้มแข็งสามารถผลักดันพรสวรรค์ของนักกีฬาให้ก้าวต่อไปจนถึงขีดจำกัดอันแท้จริงได้ เนื่องจากนักกีฬามานานมากคิดว่า ตัวเขามีพรสวรรค์เพียงพอแล้ว องค์ประกอบของขีดจำกัดของนักกีฬาทั้งหลายไม่ใช่พรสวรรค์แต่เป็นความเข้มแข็ง

สรุป อย่าสร้างขีดจำกัดตัวเองด้วยความเชื่อที่ว่า คุณไม่มีพรสวรรค์พอเพียงพอหรือไม่เก่งเพียงพอหรืออย่าคิดว่าคุณไม่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ยอดเยี่ยม อนาคตของคุณเกิดได้ด้วยการกระทำของตัวเอง ไม่ใช่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม พลังในตัวของคุณจะเป็นตัวกำหนดความต้องการระดับความเข้มแข็ง

3.1 ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence)

เบล คริส (ม.ป.ป.) กล่าวไว้ว่า หลังจากคว้าชัยชนะได้จากการแข่งขันชิงแชมป์สหรัฐฯ ในปี 1978 นายเดวิด แมกแคค นักว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร กล่าวว่า “ผมมีความมั่นใจจะต้องชนะแน่ ๆ ผมเตรียมใจและสร้างความมั่นใจเสมอมา พร้อม ๆ กับที่ผมได้เตรียมพร้อมมาอย่างดี ผมซ้อมว่ายน้ำในน้ำและซ้อมบนบกด้วย ผมเชื่อมั่นในผลของการซ้อม และมั่นใจในตัวเองจริง ๆ ครับ และสิ่งเหล่านี้แหละทำให้ผมชนะ”

และเจ็อกสาวน้อย คามิล ไรท์ ก็อีกคนหนึ่งที่ถูกถึงเรื่องนี้ “ต้องวางพื้นไว้แต่แรกเลยคะ ตอนซ้อมต้องขยัน ต้องตั้งใจซ้อม ต้องเชื่อมั่นว่าที่เราซ้อมไปต้องได้ผล หนูกดดันตัวเองและไม่ระอาที่จะซ้อมฝึกลูกเต๋ยแล้วเต๋ยเล่า เพราะหนูมั่นใจว่ายิ่งซ้อมมากเท่าใดโอกาสที่จะชนะก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น”

3.1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจในตนเองและแน่ใจในสมรรถภาพของตน ความเชื่อมั่นรวมถึงการรู้แกใจตนเองว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ในลักษณะนี้เป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ตลอดจนตระหนักว่ากระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและรู้สึกสะดวกใจในการแสดงความเชื่อ การตัดสินใจ และประพฤติปฏิบัติอย่างสามารถ

ประดินันท์ อุปรมัย (2534) กล่าวว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือมโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งในแง่การพึงพอใจและการยอมรับรู้ในรูปร่างลักษณะ ความสามารถ คุณค่าของตนเองและสภาพที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ เข้าใจบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับอิทธิพลจาก ระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความยากของความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองว่าสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะการประเมินว่าตนเองมีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การคาดการณ์ว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ทำให้นักกีฬามีความรู้สึกในแง่ดี จึงช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลง ถ้าประเมินว่ากำลังเผชิญกับภาวะงานที่ยากต่อการบรรลุเป้าหมาย ทำให้เกิดการคิดในแง่ลบ ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยสาเหตุที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control)

ในที่นี้ จะกล่าวถึงความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬาซึ่งมีผู้ที่สนใจอย่างกว้างขวาง ในช่วงเวลาที่ผ่านมาซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการศึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา จึงขอเสนอเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

ฟรอยด์ (Freud. 1943) กล่าวถึง ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นประสบการณ์การหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับ

จิตได้สำนึกที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง (Ego) และความต้องการโดยธรรมชาติ หรือความต้องการของสัญชาตญาณ (ID)

อิงลิช (English. 1958) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล สรุปเป็นข้อ ๆ ไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลอันว่าน่าสับสนว่าอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกคุกคามซึ่งเป็นการคุกคามที่น่ากลัว โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาคุกคามนั้นคืออะไร

ลิปกิน และโคเฮน (LipKin and Cohen. 1973) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า “ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัว ซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจจะทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้”

ค็อก (Cox. 1990) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกเชิงนามธรรม ลักษณะหวาดหวั่น และมีความเร้าอารมณ์สูง ความรู้สึกดังกล่าวมักสัมพันธ์กับความกลัว

ซิงเกอร์ (Singer. 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง เป็นปฏิกิริยาของความกลัวที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพการณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าจะตนเองจะถูกคุกคาม หรือเกิดความเครียด

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1989) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1) ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ 2) ความไม่สบายใจ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต สปีลเบิร์กเกอร์ กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มี 3 องค์ประกอบ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์

ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2534) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา อันเกิดจากการคาดคะเนว่าจะประสบกับสภาพการณ์ที่ทำให้ตนเองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับตน ผิดหวัง ไม่เป็นสุข หรือจะได้รับอันตราย

3.1.3 การควบคุมสมาธิ หรือความตั้งใจ (Attentional Control)

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2534) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ ดังนี้ “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือหายไป

ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2534) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์ก็พามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การ

คาดหวังของตนเองและผู้ดูแลนี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำ อยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา สมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ชณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิ ขั้นต้น ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่ง อปัณนาสมาธิ

3. อปัณนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญ สมาธิ

ชนิดของความตั้งใจ ความตั้งใจอาจแบ่งออกเป็นหลายประเภท ได้แก่

1. ความตั้งใจชนิดแคบหรือชนิดกว้าง ความตั้งใจชนิดแคบ คือ การมีความ ตั้งใจต่อสิ่งหนึ่งหรือบริเวณเล็ก ๆ บริเวณหนึ่ง เป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาประเภทเป่าในการยิงปืน ยิง ธนู ยิงประตูบาสเกตบอล ยิงประตูฟุตบอล หรืออื่น ๆ ส่วนความตั้งใจชนิดกว้างนั้น หมายถึง ความตั้งใจ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้างในกีฬาประเภททีม นักกีฬา ต้องมีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเพื่อน ร่วมทีม การเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ที่อยู่ในสนามแข่งขัน ในบางสถานการณ์นักกีฬาที่จะต้องสามารถย้าย ความตั้งใจจากแคบไปกว้างหรือจากกว้างไปแคบ

2. ความตั้งใจภายในหรือความตั้งใจภายนอก ความตั้งใจภายใน คือ ความ ตั้งใจที่อยู่กับตัวนักกีฬา ได้แก่ ความตั้งใจเกี่ยวกับความรู้ของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่วนความ ตั้งใจภายนอก คือ ความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังดำเนินไป นักกีฬาว่ายน้ำ ต้องมีความตั้งใจ ภายในที่จะตรวจสอบความเร็วในการว่ายน้ำ พลังงานที่ใช้ไปเพื่อที่จะควบคุมการว่ายน้ำของตนเอง ใน ขณะเดียวกันก็ย้ายไปสู่ความสำเร็จภายนอกเพื่อที่จะตรวจสอบการว่ายน้ำของตนเองที่สัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมและคนอื่น

3. ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนหรือความตั้งใจที่แยกจากตน ความตั้งใจที่ สัมพันธ์กับตนเอง คือ การที่มีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง รวมทั้งความคิดที่ เกี่ยวข้องกับตนเองด้วย ส่วนความตั้งใจที่แยกจากตน คือ การที่มีความตั้งใจอยู่ในสิ่งภายนอก ในการ ว่ายน้ำระยะทางไกลที่ต้องการความอดทน นักกีฬาต้องมีความตั้งใจที่แยกจากตนโดยย้ายความตั้งใจไป ยังสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดีหรือสนุกสนาน นักกีฬาจึงไม่รู้สึกเหนื่อย

3.1.4 จินตภาพ (Visualization/Imagery)

การจินตภาพ (Imagery) เป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะคล้ายกับการฝึกหัดในใจ (Mental Practice) ซึ่งนักการศึกษาได้ให้ ความสนใจและมีการศึกษามาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา

จินตภาพเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ทักษะ ที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การ เรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ในอนาคตด้วย โดยทั่วไปแล้วจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการ

แสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2533)

คอร์บิน (Corbin. 1972) กล่าวถึง จินตภาพว่า หมายถึงการฝึกที่ไม่เปิดเผยในขณะที่แสดงทักษะนั้น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการกระทำนั้น

โดรวาสกี (Drowatzky. 1975) กล่าวว่า จินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากวิเคราะห์ความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนต่อไป

บล็อก (Block. 1981 ; quoted in Cox. 1990) มีความเห็นว่า จินตภาพคือการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสภาพการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพและเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ซิงเกอร์ (Singer. 1982 ; quoted in Suwanthada. 1985) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่า ลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมา และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจ ผู้เรียนอาจจะพูดกับตนเองได้อีกด้วย (Self-Talk) เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่า ตนเองกำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1 - 2 - 3 พร้อมกับพูดกับตนเองว่า “กระโดด”

มาโฮนี และ เอเฟวีเนอร์ (Mahoney & Avenier. 1977 ; quoted in Sage. 1977) กล่าวว่า โดยทั่วไปเราแบ่งการจินตภาพออกเป็น 2 ประเภท คือ การสร้างภาพในใจโดยใช้ตนเองเป็นภาพแสดงทักษะ (Internal Imagery) และการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ (External Imagery) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2531) ว่าวิธีการสร้างภาพในใจโดยการใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะนั้น ได้ผลดีกว่าการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ เนื่องจากว่าขณะที่เราสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเราเป็นภาพแสดงทักษะ ตัวรับรู้ความรู้สึกของการเคลื่อนไหวภายในตัวเรา จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองด้วย ซึ่งการวิจัยที่สนับสนุนได้แก่การวิจัยของจาคอบสัน (Jacobson. 1930 ; quoted in Sage. 1977) ได้ทดลองโดยใช้เครื่องมือที่มีความละเอียดอ่อนในการตรวจความเปลี่ยนแปลงทางกระแสไฟฟ้า ซึ่งเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบถูกขอให้สร้างภาพในใจว่า ตนเองกำลังจ่อแขนยกน้ำหนักหรือสูบยางรถยนต์ การหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบน (Biceps) จะเกิดขึ้นทันที ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮาร์ล (Hale. 1980 ; quoted in Cox. 1990) ที่พบว่า นักยกน้ำหนักที่ใช้การสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะให้ผลในการใช้กล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบนได้มากกว่าการยกน้ำหนักที่สร้างภาพในใจ โดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ

แฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris & Harris. 1984) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การ

จินตภาพสามารถช่วยพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและมีมโนคติที่ดี โดยการจินตภาพในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

3.1.5 แรงจูงใจ (Motivation)

1. ความหมายของแรงจูงใจ

เมอร์เรย์ (Murray. 1964) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า “แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบภายใน ซึ่งกระตุ้นหรือนำทางหรือเป็นตัวรวมพฤติกรรมต่าง ๆ ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และเราจะอนุมานเกี่ยวกับแรงจูงใจได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกมา”

ดี เซกโก (DeCecco. 1968) ให้ความหมายแรงจูงใจว่า “เป็นตัวประกอบต่าง ๆ ที่เป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม”

เบิร์ตและคริป (Bird and Cripe. 1986) ได้ให้คำนิยามของคำนี้ว่าเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มนุษย์หรือสัตว์เกิดการกระทำที่เพียรพยายามอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

กลูเอ็ค (Glueck. 1982) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า เป็นสภาวะภายในของบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

ปราณี รามสูตร (2528) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า “แรงจูงใจ คือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ช่วยเพิ่มพลัง เพิ่มความกระตือรือร้นให้กับพฤติกรรมที่นอกเหนือไปจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นธรรมดา ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกไปมีทิศทางหรือจุดหมายปลายทาง”

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2534) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬานั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เงินรางวัล หรือ เกียรติยศชื่อเสียง

สมบัติ กาญจนกิจ (2534) ได้สรุปความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นสิ่งกระตุ้นสิ่งเร้าใจ หรือสิ่งล่อใจ ทั้งภายในและภายนอก ที่บุคคลหรือกลุ่มแสดงออกในรูปพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

หลุยส์ จำปาเทศ (2535) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า การจูงใจจะต้องสร้างหรือทำให้เกิดความต้องการขึ้นภายใน ซึ่งความต้องการนี้จะพลังไปก่อให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมของอินทรีย์นั้น ๆ ทั้งในสภาวะรู้ตนและไม่รู้ตน

2. ชนิดของแรงจูงใจ แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวของผู้เล่นเอง การที่ผู้เล่นกระทำการบางอย่างเพื่อตนเอง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อเหตุผลของตนเอง เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และการพัฒนาทักษะของตนเอง

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายนอก ที่บุคคลพยายามทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อสิ่งของที่จะได้รับการกระทำนั้น เกิดจากแรงจูงใจภายนอก เช่น การเรียนอย่างหนักเพื่อเกรด A ไม่ใช่เพื่อตัวเองได้ความรู้ เข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อการยอมรับและมีชื่อเสียง เพื่อถ้วยและเงินรางวัล

ซิงเกอร์ (Singer, 1990) ได้กล่าวในการประชุมวิทยาศาสตร์การกีฬาในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ว่า แรงจูงใจเพื่อการปฏิบัติสูงสุด (Motivation for Peak Performance) ประกอบด้วยปัจจัย 8 ประการ

1. ความภูมิใจของบุคคล
2. ภาพพจน์ส่วนตัว
3. ความละเอียด ความพยายาม การชดเชย
4. ระดับความทะเยอทะยาน
5. การสูญเสียความท้าทายและการค้นพบตนเอง
6. ความเชื่อมั่นในตนเอง
7. ความรับผิดชอบและรักในการแข่งขัน
8. ความอยากที่จะชนะ

ไวส์ และ ฮอร์น (Weiss & Horn, 1992) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้

แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic & Extrinsic Motivational Orientations) พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษาเพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจ และประสบการณ์ในความสามารถของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เรียกว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หรือแรงขับภายใน (Internal Motives for Participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม อันที่จริง ไวส์ได้กล่าวถึงงานวิจัยของแรงจูงใจในการเข้าร่วมในช่วงหลัง พบว่า การศึกษาจะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับความท้าทายของกีฬา การปรับปรุงพัฒนาทักษะ ความตื่นเต้นและจุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ ชัยชนะ การได้รับรางวัล

3. ประเภทของแรงจูงใจทางสังคม แรงจูงใจทางสังคมมีอยู่ 5 ประเภท คือ

1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) คือ แรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้รับความสำเร็จ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความพยายาม มานะ อดทน ทำงานมีแผนตั้งระดับความหวังไว้สูงและพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมีลักษณะของการทำงานที่ไม่มีเป้าหมาย หรือตั้งเป้าหมายง่าย ๆ เพราะกลัวความล้มเหลวในการทำงาน

2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม สังคมจะสงบสุขและน่าอยู่ก็เมื่อบุคคลในสังคมมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

3) แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เมื่อคนเรามีความไม่พอใจถูกขัดใจ ย่อมมีการแสดงออกถึงความรู้สึกนั้น อาจมีการก้าวร้าวด้วยวาจา เช่น ดุด่า หรือก้าวร้าวด้วยการ

กระทำ เช่น การทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกาย ความก้าวร้าวเกิดจากความต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดของตน

4) แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) ความต้องการอำนาจทำให้เกิดแรงจูงใจที่ต้องการจะมีอำนาจเหนือพฤติกรรมของบุคคลอื่น เพราะจะทำให้เขาพอใจ ถ้ารู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะเอาชนะและมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้

5) แรงจูงใจใฝ่พึ่ง (Dependency Motive) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุน คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ

เมอร์เรย์ (Murray, 1964) กล่าวถึง ความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Need) ว่าเป็นความต้องการทางจิต มนุษย์ที่จะเอาชนะอุปสรรค ฝ่าฟันกระทำสิ่งยาก ๆ ให้สำเร็จ เขาอธิบายไว้ว่า เป็นความปรารถนาหรือแนวโน้มที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะมีคุณลักษณะ ต่อไปนี้

1. มีความกล้า กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับความสำเร็จ หรือความล้มเหลว

2. มีความมุ่งมั่นพยายาม ชอบทำงานที่ท้าทายความคิดและความสามารถ

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้หน้าที่และภารกิจของตนเอง

4. มีความรอบรู้ในการตัดสินใจและติดตามผลการตัดสินใจของตนเอง

5. มีความสามารถในการคาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำ

6. มีความสามารถที่จะเลือกทำงานที่จะประสบความสำเร็จได้มากและด้วยความสามารถที่มีอยู่

3.1.6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy)

ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดการณ์ในความสำเร็จและความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักกีฬามีการคิดในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองพร้อมที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

1) ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันกีฬา ความพร้อมทั้งในด้านระยะเวลา ก่อนการแข่งขัน เวลาในการฝึกประจำวันและสัปดาห์ คุณภาพและปริมาณอุปกรณ์ สภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและการเรียนรู้ทักษะกีฬา (Gould & Weiss, 1981) ในการเตรียมเพื่อการแข่งขัน นักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องทุ่มเทร่างกายแรงใจและเวลาในการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อให้พัฒนาการของนักกีฬาถึงขั้นจุดสูงสุดในช่วงการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมที่หนักและมีความเข้มข้น โดยทั่วไปแล้วการฝึกซ้อมมักจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นพื้นฐาน

2. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า

3. ขั้นพัฒนาความคงที่ของทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า

ในแต่ละขั้นตอนจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถและร่างกายของนักกีฬา ตลอดจนความถี่และความเข้มข้นของการฝึก

นอกจากความพร้อมทางด้านเวลาแล้ว ในการเตรียมนักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายความสำเร็จนั้น ความพร้อมด้านอุปกรณ์และสนามฝึกซ้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมจะต้องจัดหาอุปกรณ์และสนามที่ดีมีคุณภาพและทันสมัย จัดสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย (Broyles & Hay. 1979) มีสภาพใกล้เคียงกับการแข่งขันให้มากที่สุด (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2534) โดยเฉพาะอุปกรณ์และสนาม เพราะทำให้นักกีฬาเคยชินและเกิดการเรียนรู้ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแรงจูงใจในการฝึกซ้อมของนักกีฬาและลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นทางจิตใจของนักกีฬา

จากการศึกษาของโจนส์ สเวล และเคล (Jones, Swain & Cale. 1991) พบว่า การรับรู้ความพร้อมในการฝึกซ้อมมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถใช้เป็นตัวแปรทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้

2) ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ เป็นดัชนีชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกายอย่างเหมาะสมกับระยะทาง ทิศทาง เวลา และปริมาณงาน ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความแม่นยำ เที่ยงตรง รวดเร็ว และได้ปริมาณงานมากโดยที่ร่างกายไม่เหน็ดเหนื่อยล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบภารกิจต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพของร่างกาย นั่นคือ ความสามารถในการปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเหมาะสม โดยที่ร่างกายไม่เหนื่อยหรือเมื่อยล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางจิตจึงเป็นดัชนีประการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความพร้อมสมบูรณ์ในการฝึกและการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน

3) ความคาดหวังในความสำเร็จ

เป็นการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ อันได้แก่ ความสามารถของตนเอง ความพร้อมในการเตรียมตัว ความปรารถนาของตนเอง ความสามารถของคู่ต่อสู้ การจัดการแข่งขัน เป็นต้น เพื่อรวบรวมและคาดคะเนโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หากประเมินว่าตนเองมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ความคาดหวังก็สูงด้วย ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความคิดในแง่บวก ซึ่ง โอเกสสปี เบลล์ และกริฟฟิน (Oglesby, Bell & Giffin. 1981) ได้กล่าวว่า ความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งนี้เพราะความคาดหวังในความสำเร็จมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และอ็อกเซนไดน์ (Oxendine. 1988) ได้กล่าวว่า ความคาดหวังในความสำเร็จ ได้รับอิทธิพลจากผลการแข่งขันในอดีตที่ผ่านมา ความคาดหวังเป็นผลงานของการผสมผสานระหว่างความต้องการของบุคคลกับคุณค่าของเป้าหมายในภาวะแวดล้อมที่มีอยู่ในขณะนั้นว่า สามารถบรรลุผลมากน้อยเพียงใด ในการกำหนดความคาดหวัง นักกีฬาจะต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการ แต่ละบุคคลอาจจะกำหนดความคาดหวังในพฤติกรรมบางอย่างโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คุณค่าของการเสริมแรง การคาดคะเนเชิงอัตนัย สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมและการคาดหวังในอดีตที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ความคาดหวังในความสำเร็จยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอีกมาก

3.1.7 เจตคติ (Attitude Control)

บางครั้งก็เรียกว่า ทศนคติ ซึ่งเป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อฝังใจของเราต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด มักจะเกิดขึ้นเมื่อเรารับรู้หรือประเมินผู้คน เหตุการณ์ในสังคม เราจะเกิดความรู้สึกอารมณ์บางอย่างควบคู่ไปกับการรับรู้ นั่นและมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้น ทศนคติจึงเป็นทั้งพฤติกรรมภายนอกที่อาจสังเกตได้หรือพฤติกรรมภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยง่าย แต่จะมีความโน้มเอียงที่จะเป็นพฤติกรรมภายในมากกว่าพฤติกรรมภายนอก

1) ความหมายของทศนคติ

เธอร์สตัน (Thurstone. 1967) อธิบายว่า ทศนคติเป็นระดับของความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งสามารถบอกด้วยความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

อัลพอร์ท (Allport. 1976) ให้ความหมายสภาวะความพร้อมทางด้านจิตใจซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็แรงที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทศนคติจึงก่อรูปได้ดังนี้

1. เกิดจากการเรียนรู้วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมในสังคม
2. การสร้างความรู้สึกเกิดจากประสบการณ์ของตนเอง
3. ประสบการณ์ที่ได้รับมาจากเดิมมีทั้งดีและไม่ดี รุนแรงหรือไม่รุนแรงจะส่งผลถึงทศนคติต่อสิ่งใหม่ที่คล้ายคลึงกัน
4. การเลียนแบบบุคคลที่ตนเองได้ให้ความสำคัญและรับเอาทศนคตินั้นมาเป็นของตน

เบลกินและสกายเดล (Belkin & Skydell. 1979) ให้ความหมายของทศนคติว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทางที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

ทศนคติจึงมีความหมายได้หลายความหมาย คือ

1. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ หลังจากทีบุคคลได้มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น ความรู้สึกนี้จะแบ่งเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้
 - 1.1 ความรู้สึกในทางบวก เป็นการแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบ สนับสนุน
 - 1.2 ความรู้สึกในทางลบ เป็นการแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบและไม่สนับสนุน
 - 1.3 ความรู้สึกที่เป็นกลาง คือ ไม่มีความรู้สึกใด ๆ
2. บุคคลจะแสดงความรู้สึกทางด้านพฤติกรรม ซึ่งจะแบ่งพฤติกรรมเป็น 2 ลักษณะ
 - 2.1 พฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ มีการกล่าวคำพูดสนับสนุนท่าทาง หน้าตาบอกความพึงพอใจ
 - 2.2 พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตไม่ได้ ชอบหรือไม่ชอบก็ไม่แสดงออกหรือความรู้สึกที่เป็นกลาง

2) ประเภทของทัศนคติ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทัศนคติทั่วไป (General Attitude) ได้แก่ สภาพของจิตใจโดยทั่วไปเป็นแนวคิดประจำตัวของบุคคล ทัศนคติโดยทั่วไป ได้แก่ ลักษณะของบุคลิกภาพอันกว้างขวาง เช่น การมองโลกในแง่ดี
2. เจตคติเฉพาะอย่าง (Specific Attitude) ได้แก่ สภาพทางจิตใจที่บุคคลมีต่อวัตถุสิ่งของ บุคคล สถานการณ์และสิ่งอื่น ๆ ทัศนคติเฉพาะอย่างนี้จะแสดงออกในลักษณะชอบ ไม่ชอบสิ่งนั้น คนนั้น ถ้าชอบหรือเห็นดีด้วยก็เรียกว่า มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ถ้าไม่ชอบหรือไม่เห็นดีต่อสิ่งนั้น เป็นการจำเพาะเจาะจง

นอกจากนี้ ทัศนคดียังแบ่งได้เป็น 5 ชนิด

1. ทัศนคติในด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Attitude) ประสบการณ์ที่คนหรือสิ่งของได้สร้างความพึงพอใจและความสุขใจจะทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น คนนั้น ตลอดจนคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน แต่ถ้าประสบการณ์ในคนนั้น สิ่งนั้น ทำให้เกิดความทุกข์ เจ็บปวด ไม่พอใจ ก็จะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น คนนั้น
2. ทัศนคติทางปัญญา (Intellectual Attitude) เป็นทัศนคติที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้เป็นแกน บุคคลอาจมีทัศนคติต่อบางสิ่งบางอย่างโดยอาศัยการศึกษา ความรู้ จนเกิดความเข้าใจและความสัมพันธ์กับจิตใจ คือ อารมณ์และความรู้สึกร่วม หมายถึง มีความรู้จนเกิดความซาบซึ้งเห็นดีเห็นงามด้วย
3. ทัศนคติทางการกระทำ (Action-Oriented Attitude) เป็นทัศนคติที่พร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ทัศนคติที่ดีต่อการพูดจาไพเราะอ่อนหวาน เพื่อให้คนอื่นเกิดความนิยมชมชอบ
4. ทัศนคติทางด้านความสมดุล (Balanced Attitude) ประกอบด้วยความสัมพันธ์ทางด้านความรู้สึกทางอารมณ์ ทัศนคติทางปัญญาและทัศนคติทางการกระทำเป็นทัศนคติเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของตน และเสริมแรงการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนต่อไป
5. ทัศนคติในการป้องกันตัว (Ego-Defensive Attitude) เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับการป้องกันตนเองให้พ้นจากการขัดแย้งภายในใจ ประกอบด้วยความสัมพันธ์ 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ ด้านปัญญาและด้านการกระทำ

3) องค์ประกอบของทัศนคติ โดยประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้ใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้ใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้น ๆ เพื่อเป็นเหตุผลที่จะสรุปความและรวมเป็นความเชื่อหรือช่วยในการประเมินสิ่งเร้านั้น ๆ
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ต่างเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วว่า พอใจหรือไม่พอใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ ดีหรือเลว
3. องค์ประกอบพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่

สนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการประเมินผล พฤติกรรมที่คิดจะแสดงออกมาสอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่

ทัศนคติที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะต้องประกอบด้วยทั้งสามองค์ประกอบนี้เสมอ แต่จะมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป โดยปกติบุคคลจะแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติที่มีอยู่ แต่ก็ไม่เสมอทุกกรณี

4) คุณลักษณะของทัศนคติ

1. ทัศนคติเกิดจากประสบการณ์ สิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว บุคคล การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทัศนคติแม้ว่าประสบการณ์ที่เหมือนกันก็จะมีทัศนคติที่แตกต่างกันได้ ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สติปัญญา อายุ เป็นต้น

2. ทัศนคติเป็นการเตรียมหรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการเตรียมความพร้อมภายในของจิตใจมากกว่าภายนอกที่จะสังเกตได้ สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนองมีลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับและจะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ด้วยเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยจะได้และบางครั้งไม่ค่อยมีเหตุผล

3. ทัศนคติมีทิศทางของการประเมิน ทิศทางของการประเมิน คือ ลักษณะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกหรือการประเมินว่า ชอบ พอใจ เห็นด้วย ก็คือทิศทางในทางที่ดี เรียกว่าเป็น ทิศทางในทางบวก และถ้าการประเมินออกมาในทางไม่ดีก็มีทิศทางในทางลบ ทัศนคติในทางลบไม่ได้หมายความว่า ไม่ควรมีทัศนคตินั้น แต่เป็นเพียงความรู้สึกในทางไม่ดี

4. ทัศนคติมีความเข้ม คือมีปริมาณมากน้อยของความรู้สึก ถ้าชอบมากหรือไม่เห็นด้วยอย่างมากก็แสดงว่า มีความเข้มสูง ถ้าไม่ชอบเลยหรือเกลียดที่สุดก็แสดงว่ามีความเข้มสูงไปอีกทางหนึ่ง

5. ทัศนคติมีคงทน ทัศนคติเป็นสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของคนนั้น การยึดมั่นในทัศนคติต่อสิ่งใดทำให้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกิดขึ้นยาก

6. ทัศนคติมีทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายในเป็นสภาวะทางจิตใจซึ่งหากไม่ได้แสดงออกก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าบุคคลนั้น มีทัศนคติอย่างไรในเรื่องนั้น ทัศนคติที่เป็นพฤติกรรมภายนอกจะแสดงออกเนื่องจากถูกกระตุ้นและการกระตุ้นนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย

7. ทัศนคติจะต้องมีสิ่งเร้าจึงจะเกิดการตอบสนองขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็นว่า ทัศนคติที่แสดงออกจากพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกจะตรงกัน เพราะก่อนแสดงออกบุคคลนั้นปรับปรุงให้เหมาะกับปทัสถานของสังคมแล้ว จึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก

ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลจึงเกิดขึ้นจากเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1. การเพิ่มและการรวมกันของการตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ และจากบุคคลต่าง ๆ เช่น จากบ้าน โรงเรียน และสังคม

2. แบบแผนของตนเอง ความแตกต่างของประสบการณ์ทำให้เกิดทัศนคติของแต่ละคนแตกต่างกันไป ทัศนคติบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของตน แล้วแต่พัฒนาการและการเจริญเติบโตของคนนั้น

3. อิทธิพลของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือความตกใจ จะประเมินผลให้จดจำประสบการณ์นั้นนาน ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้คนมีทัศนคติต่อสิ่งนั้น ๆ

4. การเลียนแบบ คนเราชอบหรือมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบบุคคลสำคัญที่เราชื่นชอบ ทัศนคติจึงเน้นการถ่ายทอดจากคนที่เราพึงพอใจและนับถือ

5) ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ

เทรินดิส (Triandis. 1971) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวัดทัศนคติ สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้เข้าใจโลกรอบ ๆ ตัวเรา (Knowledge Function) ทำให้เกิดความรู้โดยสร้างทัศนคติอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อจัดระบบสิ่งแวดล้อมที่สับสนวุ่นวายให้ง่ายแก่การเข้าใจ เพื่อทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อบอกให้ทราบถึงสาเหตุของเหตุการณ์นั้น ๆ อาจถูกหรือผิดก็ได้

2. ช่วยป้องกันตนเอง (Self-Defensive Function) ทำให้บุคคลไม่ถูกตนเอง เกิดความภาคภูมิใจโดยการสร้างทัศนคติอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อหลีกเลี่ยงความจริงต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองพึงพอใจ ปกปิดความจริงบางอย่างหรือความไม่พอใจออกจากตนเอง

3. เพื่อเป็นเครื่องมือทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ต่าง ๆ และช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม (Instrument Social Adjective Function) สิ่งที่ทำให้เราได้รับประโยชน์เราก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น สิ่งใดที่ขัดขวางความต้องการของเรา เราก็จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น หนีห่างจากสิ่งนั้น

5. ความเป็นเลิศทางการกีฬา

การพิจารณาถึงความเป็นเลิศทางการกีฬาหรือความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา จำเป็นจะต้องกำหนดเป้าหมายที่บ่งบอกถึงขอบเขตที่จะบรรลุความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยที่ รุ่ง แก้วแดง (2547) ; นภพร ทัศนัยนา (2536) ได้กล่าวไว้ว่า ในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันกีฬาอาชีพ ได้ถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของธุรกิจบันเทิง Broyles & Hay (1979) ได้กล่าวเสริมอีกว่า นักกีฬามีบทบาทในการสร้างสถานการณ์ทางสังคมที่ให้ทั้งความตื่นเต้นและคุณค่าแก่ผู้ดูกีฬาและนักกีฬา กีฬาถูกนำมาเป็นกิจกรรมที่สร้างแสงสว่างรายได้ ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งของผู้ที่เกี่ยวข้อง ผลของชัยชนะทำให้นักกีฬามีโอกาสเลือกสาขาวิชาและสถาบันการศึกษา เพื่อเข้าศึกษาต่อหรือแม้กระทั่งอาชีพและอัตราค่าจ้างที่ตนพอใจ ซึ่งผลของชัยชนะในการแข่งขันกีฬาดังกล่าวได้ปรากฏชัดเจนในสังคมไทยปัจจุบัน อันได้แก่ การเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งที่มีโครงการรับนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาระดับเยาวชน ระดับกีฬาแห่งชาติ หรือนานาชาติเข้าศึกษา การเข้าศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีโครงการส่งเสริมกีฬา การบรรจุเข้าทำงานในหน่วยงาน ของรับและบริษัทเอกชน เป็นต้น ทำให้นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องมุ่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่ผลแพ้-ชนะ เป็นสำคัญ ส่วนเป้าหมายที่บรรลุถึงระดับการแสดงออกที่คาดหวังก็ยังมีอยู่ในส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬาและนักวิชาการด้านพลศึกษาให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นเป้าหมายที่นักกีฬาที่ร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่สามารถบรรลุได้ (Attainable goal) ซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขัน (Cox, 2007) โดยรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการกีฬาให้มากขึ้น การมีส่วนร่วมนอกจากจะมีความสำคัญในตัวเองแล้วยังมีส่วนสำคัญในการสร้างความมีวินัย การทำงานเป็นทีม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความ

รับผิดชอบ นอกจากนั้นยังให้หลักประกันว่าเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี ที่มีความสามารถพิเศษ จะได้รับการฝึกฝนและสนับสนุนอย่างเต็มที่ หากต้องการจะก้าวไปสู่ความเป็นนักกีฬาระดับชาตินานาชาติในอนาคตโดยจัดตั้งศูนย์เครือข่ายขึ้น เช่น โรงเรียนกีฬา สถาบันทางการกีฬา เพื่อมุ่งเน้นการฝึกสอนกีฬาชั้นนำเฉพาะด้านสู่มาตรฐานสูงสุด

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้เสนอว่า การที่กีฬาจะก้าวไปสู่มาตรฐานสูงสุด องค์ประกอบที่สำคัญของสถานการณ์แข่งขันกีฬาในส่วนที่มาเกี่ยวข้องที่สำคัญมี 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา (Sport techniques, Skill and strategies fitness) สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และสมรรถภาพทางจิตใจ (Mental fitness) ดังภาพประกอบที่ 5



ภาพประกอบที่ 5 องค์ประกอบที่สำคัญของความสำเร็จทางการกีฬา
ที่มา : สมบัติ กาญจนกิจ, 2542.

องค์ประกอบทั้งสามประการนี้ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่จะทำให้ นักกีฬา ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเพราะสมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬาจะเป็น องค์ประกอบโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และฝึกทักษะ การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะได้เท่ากับระดับที่ตนเองเรียนรู้และฝึกหัดมานั้น จะต้องอาศัยการสร้างหรือ ฝึกหัดสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่งด้วยและยิ่งกว่านั้น ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาจะต้องมีความพร้อม มีเป้าหมาย มีการควบคุมอารมณ์และมีสมาธิ ให้มีความเข้มแข็งซึ่งแสดงถึง สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งจัดเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationships) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจ ของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักกีฬาโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ปีการศึกษา 2553
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 420 คน ตามรายละเอียด ดังนี้

2.1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL for Windows ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ไม่ควรน้อยกว่า 100 คน นอกจากนี้ในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ จำนวนตัวอย่างที่นำมาศึกษาควรมีประมาณ 20 คนต่อตัวแปร 1 ตัว (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542) การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรทั้งหมด 21 ตัว ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องมีไม่น้อยกว่า 420 คน ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน

2.2 การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive random sampling) ซึ่งมีการสุ่ม ดังนี้

- 1) สํารวจรายชื่อนักกีฬาในโรงเรียนกีฬาสังกัดสถาบันการพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2553 ที่เปิดทำการเรียนการสอนทั้ง 6 โรงเรียน
- 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักกีฬาในโรงเรียนกีฬาสถาบันการพลศึกษาทั้ง 6 โรงเรียน เป็นหน่วยการสุ่ม โดยใช้เกณฑ์การแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬา ประกอบด้วย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี และโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ
- 3) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬา ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ได้ตามจำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 450 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาแบ่งออกได้ดังนี้

1. ตัวแปรสาเหตุ ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง 2 ตัว ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแรงจูงใจทางการกีฬาแต่ละตัวแปรแฝง สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ คือ

1.1 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1.1.1 การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค

1.1.2 การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต้ออุปสรรค

1.1.3 การรับรู้ถึงอุปสรรค

1.1.4 ความอดทนต่ออุปสรรค

1.2 แรงจูงใจทางการกีฬา

1.2.1 รายได้และผลประโยชน์เกื้อกูล

1.2.2 ความมีเกียรติยศชื่อเสียง

1.2.3 ความก้าวหน้าในอนาคต

1.2.4 การคล้อยตามบุคคลอ้างอิง

2. ตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรแฝงภายใน ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง 2 ตัว ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมุ่งสู่ความสำเร็จทางการกีฬา แต่ละตัวแปรแฝงสามารถวัดได้จากตัวแปรที่สังเกตได้ คือ

2.1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ

2.1.1 แรงจูงใจ

2.1.2 พลังงานเชิงบวก

2.1.3 การควบคุมพลังงานเชิงลบ

2.1.4 การควบคุมเจตคติ

2.1.5 การควบคุมสมาธิ

2.1.6 การจินตภาพ

2.1.7 ความมั่นใจในตนเอง

2.2 การมุ่งสู่ความสำเร็จทางการกีฬา

2.2.1 การมุ่งแข่งขัน

2.2.2 การมุ่งชัยชนะ

2.2.3 การมุ่งไปสู่เป้าหมาย

3. ตัวแปรผล ได้แก่ ความเป็นเลิศทางการกีฬานักกีฬาโรงเรียนกีฬา สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัว คือ

1. ระดับของการแข่งขันกีฬา

2. ผลสำเร็จของการแข่งขันกีฬา

3. ความสำเร็จของการกีฬา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรแฝงภายนอก ตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรผล เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด ดังนี้

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้สร้างและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยการปรับปรุงจากแบบสอบถามของ ทิพวรรณ จันทสิทธิ์ (2550) และวีระชน ธนศักดิ์ชัย (2548)

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านแรงจูงใจทางการกีฬา เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยการปรับปรุงจากแบบสอบถามของ พิชัย ผิวคราม (2533) และ มลิวัลย์ ผิวคราม (2549)

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามของ อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ซึ่งได้แปลและเรียบเรียงมาจาก Loehr (1995)

4. แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบสอบถามของ สืบสาย บุญวีริบุตร (2536)

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับความเป็นเลิศทางการกีฬา เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นด้านระดับของการแข่งขันกีฬาและผลของการแข่งขันกีฬา เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจาก นภพร ทศนัยนา (2536) และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2536) ส่วนความสำเร็จทางการกีฬา เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจาก ชัยรัตน์ ชูสกุล (2553)

สำหรับการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของการวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

1. ดร.ประกิจ หงส์แสนยาธรรม วุฒิการศึกษา ป.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)
2. ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล วุฒิการศึกษา ป.ด. (จิตวิทยาการกีฬา)
3. ดร.มณูญ ศีวรมย์ วุฒิการศึกษา ค.ด. (การวัดผลทางการศึกษา)

ส่วนการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของ Cronbach กับนักเรียนโรงเรียนกีฬา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน ได้ค่าดังนี้

1. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เท่ากับ 0.82
2. แรงจูงใจด้านการกีฬา เท่ากับ 0.84
3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ เท่ากับ 0.83
4. การมุ่งสู่ความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา เท่ากับ 0.82
5. ความสำเร็จทางการกีฬา เท่ากับ 0.81

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

1. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. นำแบบสอบถามขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ จำนวน 450 ฉบับ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและทางไปรษณีย์ในโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ และความสำคัญของการตอบแบบสอบถาม ตลอดจนขอความร่วมมือจากนักกีฬาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายวัน เวลา ที่จะไปปรับแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของข้อมูล มีแบบสอบถามที่สมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งสิ้น 450 ฉบับ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติ ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเบื้องต้น เพื่อให้รู้จักลักษณะกลุ่มตัวอย่างและสภาพของตัวแปรต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังนี้

1. ความถี่และร้อยละ
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม LISREL for Windows ประเมินค่าพารามิเตอร์โดยใช้วิธีโลกลีสูงสุด (Maximum likelihood estimate) ตามโมเดลที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีตัวแปรที่ประกอบด้วยตัวแปรแฝงภายในและภายนอก ผลการวิเคราะห์จะนำเสนอในรูปแบบการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ค่าสถิติสำคัญที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของตัวแบบสมมติฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

5.2.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square Statistics : χ^2) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความสอดคล้องมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่าไค-สแควร์ มีค่าต่ำมาก ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์มากเท่าใด แสดงว่าตัวแบบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) ซึ่งเป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความสอดคล้องจากตัวแบบก่อนและหลังตัวแบบกับฟังก์ชันความสอดคล้องก่อนปรับตัวแบบ กับค่า GFI มีค่ามากกว่า 0.90 แสดงว่าตัวแบบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.3 ดัชนีความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Goodness of Fit Index : AGFI) ซึ่งนำ GFI มาปรับแก้และคำนึงถึงขนาดของตัวแปรและกลุ่มตัวอย่าง ค่านี้ใช้เช่นเดียวกับ GFI ดังนั้น ถ้าค่า GFI และ AGFI ที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแบบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.4 ค่า RMSEA (Root mean square error of approximation) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความไม่สอดคล้องของตัวแบบที่สร้างขึ้นกับเมตริกความแปรปรวนร่วมของประชากร ซึ่งค่า RMSEA ที่น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความสอดคล้องกันสนิท (Close fit) ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 แสดงว่าตัวแบบสอดคล้องในระดับดีพอสมควร และถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.08 ถึง 0.10 แสดงว่าตัวแบบมีความสอดคล้องในระดับปานกลาง แต่อย่างไรก็ตาม ค่าที่ใช้ได้และถือว่าตัวแบบที่สร้างขึ้นสอดคล้องควรมีค่าไม่เกิน 0.08

5.2.5 ค่าสูงสุดของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Largest standardized residual) ระหว่างเมตริกสหสัมพันธ์ที่เข้าสู่วิเคราะห์กับเมตริกซ์ที่ประมาณได้ โดยค่าเศษเหลือเคลื่อนที่เข้าใกล้ศูนย์ จะถือว่าตัวแบบมีแนวโน้มสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ความพอดี เศษเหลือเหมาะสมอยู่ระหว่าง -2 ถึง +2 (Bollen. 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542)

เกณฑ์ในการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบ (Model)

ดัชนี	ระดับการยอมรับ
1. ค่าไค-สแควร์	- ค่าไค-สแควร์ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือค่า p-value สูงกว่า .05 แสดงว่ารูปแบบมีความสอดคล้อง
2. ค่า GFI	- มีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป แสดงว่ารูปแบบมีความสอดคล้อง
3. ค่า AGFI	- มีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป แสดงว่ารูปแบบมีความสอดคล้อง
4. ค่า RMSEA	- น้อยกว่า .08 แสดงว่ารูปแบบมีความสอดคล้อง
5. ค่า Largest standardized residual	- มีค่า -5 ถึง 5
6. ค่า CN	- ≥ 200 แสดงว่ารูปแบบมีความสอดคล้อง

5.2.6 การปรับตัวแบบ (Model adjustment) จะทำการปรับตัวแบบบนพื้นฐานของทฤษฎีและงานวิจัยเป็นหลัก โดยมีการดำเนินการคือจะตรวจสอบผลการประมาณค่าพารามิเตอร์ ว่า มีความสมเหตุสมผลหรือไม่ และมีค่าใดแปลกเกินความเป็นจริงหรือไม่ รวมทั้งพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง (Square multiple correlation) ให้มีความเหมาะสม รวมทั้งพิจารณาค่าความสอดคล้องรวม (Overall fit) ของตัวแบบว่าโดยภาพรวมแล้ว โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงใด (Largest standardized residual) ต่ำกว่า 2.00 (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542)

5.3 การกำหนดค่าคะแนนและเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย

การกำหนดค่าคะแนนในการตอบแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย เป็นดังนี้

5.3.1 การกำหนดค่าคะแนน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดค่าคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

ระดับความคิดเห็นมากที่สุด	ให้ค่าคะแนน 5 คะแนน
ระดับความคิดเห็นมาก	ให้ค่าคะแนน 4 คะแนน
ระดับความคิดเห็นปานกลาง	ให้ค่าคะแนน 3 คะแนน
ระดับความคิดเห็นน้อย	ให้ค่าคะแนน 2 คะแนน
ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนน 1 คะแนน

5.3.2 การแปลผลคะแนน

สำหรับการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อศึกษาตัวแปรเชิงสาเหตุการวิจัยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545)

4.51 – 5.00	หมายถึง	มีความคิดเห็นหรือรับรู้ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นหรือรับรู้ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นหรือรับรู้ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นหรือรับรู้ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นหรือรับรู้ในระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ลำดับที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ลำดับที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ลำดับที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

ลำดับที่ 4 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

เพื่อให้การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความสะดวกและมีความเข้าใจมากขึ้น ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนสถิติและตัวแปรหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ในการนำเสนอสู่การปฏิบัติ ดังนี้

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogenous variable) ประกอบด้วย แรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport : MS) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ)

2. ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous variable) ประกอบด้วย

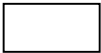
2.1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness : MT)

2.2 การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา (Competitive Achievement Orientation : CAO)

2.3 ความเป็นเลิศทางการกีฬา (Excellence in Sport : EXS)

3. $\longrightarrow$ แสดงตัวแปรหรือองค์ประกอบที่อยู่ปลายลูกศร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยตรงกับตัวแปรหรือองค์ประกอบที่อยู่หัวลูกศร

4. $-----\longrightarrow$ แสดงว่าตัวแปรหรือองค์ประกอบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยตรงกับตัวแปรหรือองค์ประกอบที่อยู่หัวลูกศร

5.  แทน ตัวแปรสังเกตได้ (Observed Variable)

6.  แทน ตัวแปรแฝง (Latent Variable)

7. ตัวแปรสังเกตได้ (Observed Variable) ประกอบด้วย

X_1 แทน การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค

X_2 แทน การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค

X_3 แทน การรับรู้ถึงอุปสรรค

X_4 แทน ความอดทนต่ออุปสรรค

X_5 แทน รายได้และผลประโยชน์เกื้อกูล

X ₆	แทน	ความมีเกียรติยศชื่อเสียง
X ₇	แทน	ความก้าวหน้าในอนาคต
Y ₁	แทน	ระดับของการแข่งขัน
Y ₂	แทน	ผลสำเร็จของการแข่งขัน
Y ₃	แทน	ความสำเร็จทางการกีฬา
Y ₄	แทน	การจินตภาพ
Y ₅	แทน	ความมั่นใจในตนเอง
Y ₆	แทน	การควบคุมพลังงานเชิงลบ
Y ₇	แทน	การควบคุมสมาธิ
Y ₈	แทน	แรงจูงใจ
Y ₉	แทน	พลังงานเชิงบวก
Y ₁₀	แทน	การควบคุมเจตคติ
Y ₁₁	แทน	การมุ่งแข่งขัน
Y ₁₂	แทน	การมุ่งชัยชนะ
Y ₁₃	แทน	การมุ่งไปสู่เป้าหมาย

8. สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
df	แทน	องศาอิสระ (Degree of freedom)
P-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นหรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted goodness of fit index)
RMSEA	แทน	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (Root mean square error of approximation)
De	แทน	อิทธิพลทางตรง (Direct effects)
Ie	แทน	อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects)
Te	แทน	อิทธิพลรวม (Total effects)

ลำดับที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวแปรสังเกตได้

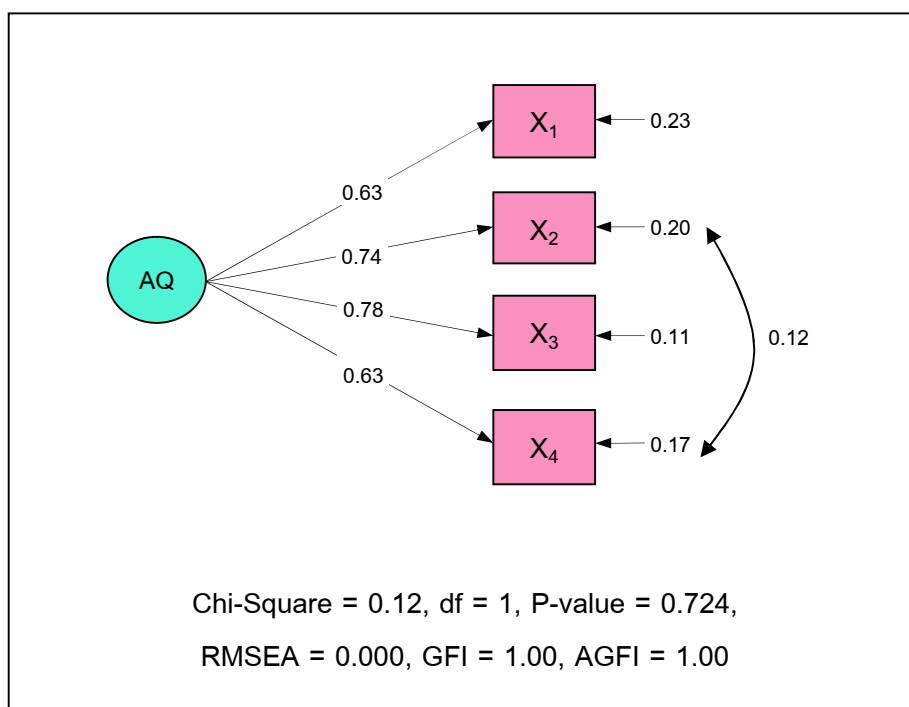
ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตัวแปรสังเกตได้	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
X ₁	2.91	0.78	ปานกลาง
X ₂	2.92	0.77	ปานกลาง
X ₃	2.90	0.88	ปานกลาง
X ₄	2.87	0.79	ปานกลาง
X ₅	3.36	0.65	ปานกลาง
X ₆	3.38	0.48	ปานกลาง
X ₇	3.46	0.62	ปานกลาง
X ₈	3.29	0.56	ปานกลาง
Y ₁	-	-	-
Y ₂	-	-	-
Y ₃	3.80	0.56	มาก
Y ₄	4.11	0.55	มาก (6)
Y ₅	4.10	0.59	มาก
Y ₆	4.04	0.54	มาก
Y ₇	4.31	0.53	มาก (4)
Y ₈	4.39	0.54	มาก (2)
Y ₉	4.28	0.56	มาก (5)
Y ₁₀	4.51	0.52	มาก (1)
Y ₁₁	3.90	0.55	มาก
Y ₁₂	3.87	0.64	มาก
Y ₁₃	4.31	0.52	มาก (3)

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลผลแล้ว แสดงว่าตัวแปรสังเกตได้ตามความคิดเห็นหรือการรับรู้ของนักกีฬาเรียงจากค่ามากไปหาน้อย 6 อันดับ ดังนี้ (1) การควบคุมเจตคติ (2) แรงจูงใจ (3) การมุ่งไปสู่เป้าหมาย (4) การควบคุมสมาธิ (5) พลังงานเชิงบวก และ (6) การจินตภาพ

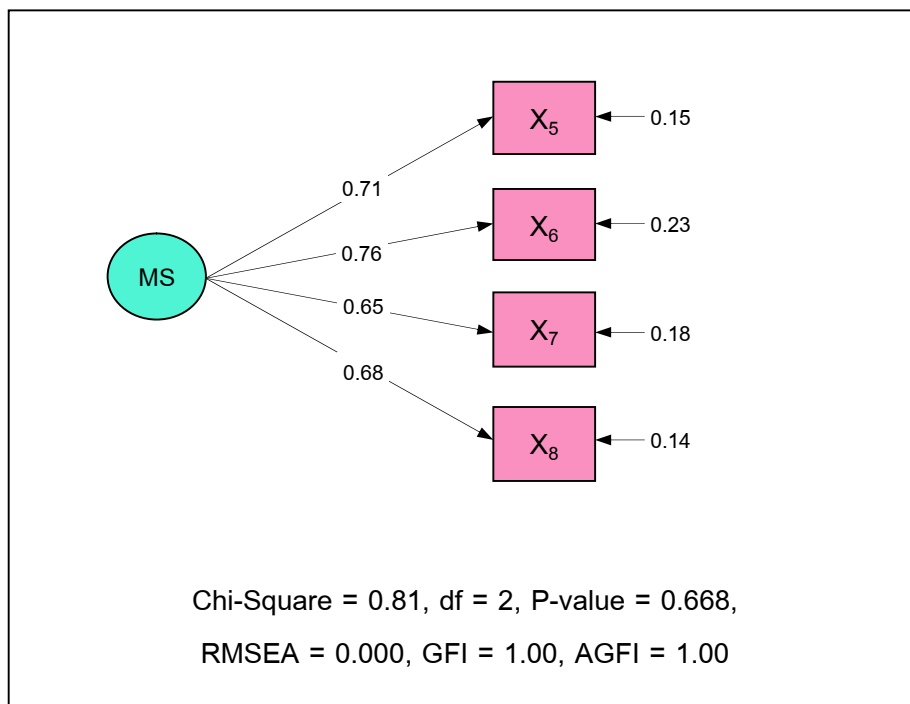
ลำดับที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis)

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
(Adversity quotient : AQ)



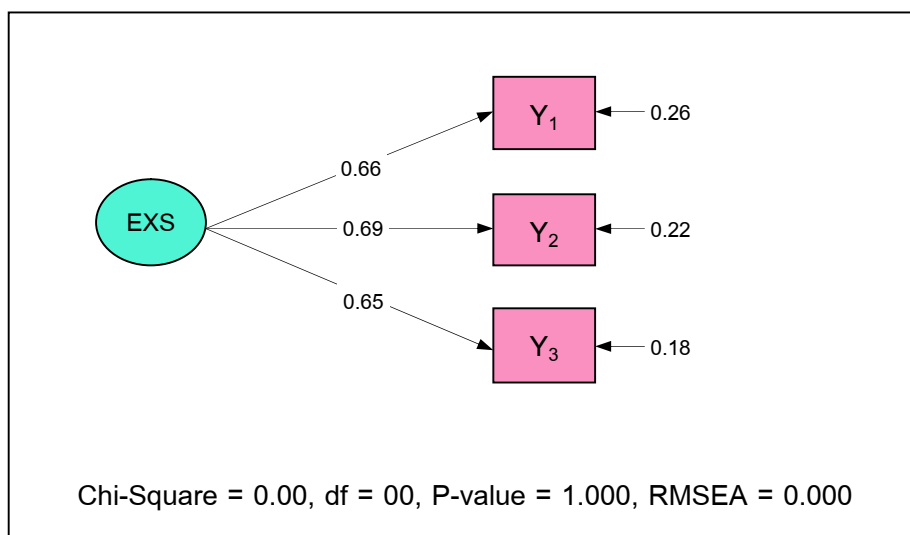
ภาพประกอบที่ 6 องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านแรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport : MS)



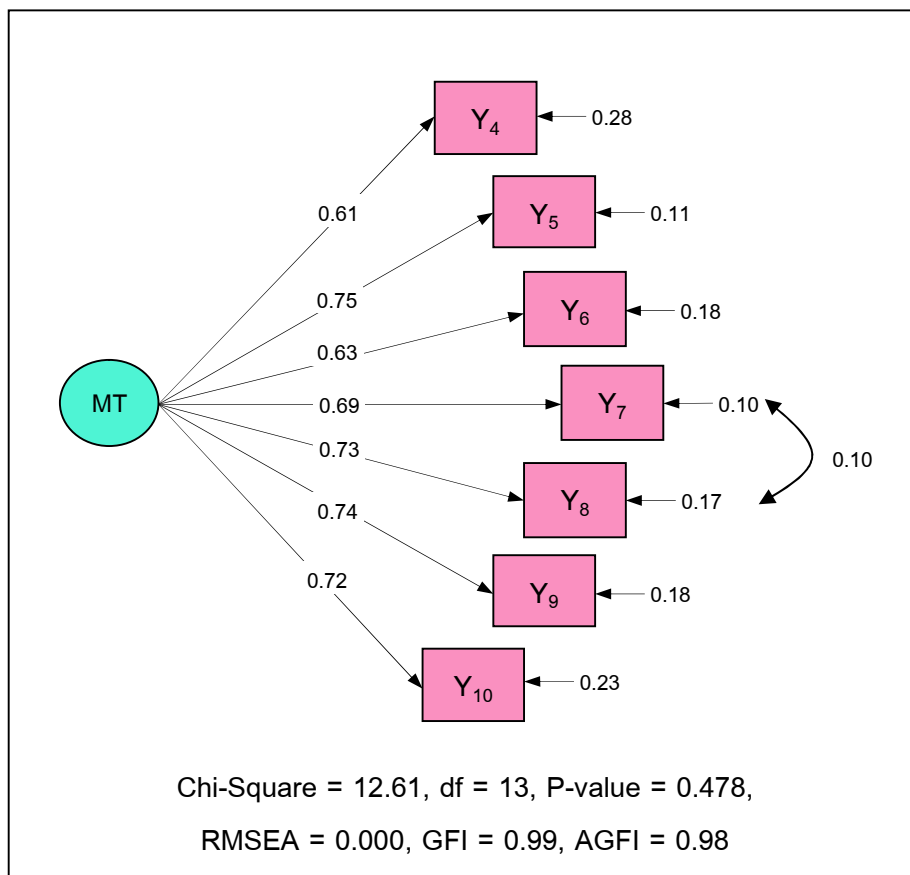
ภาพประกอบที่ 7 องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านแรงจูงใจทางการกีฬา ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความเป็นเลิศทางการกีฬา (Excellence in Sport : EXS)



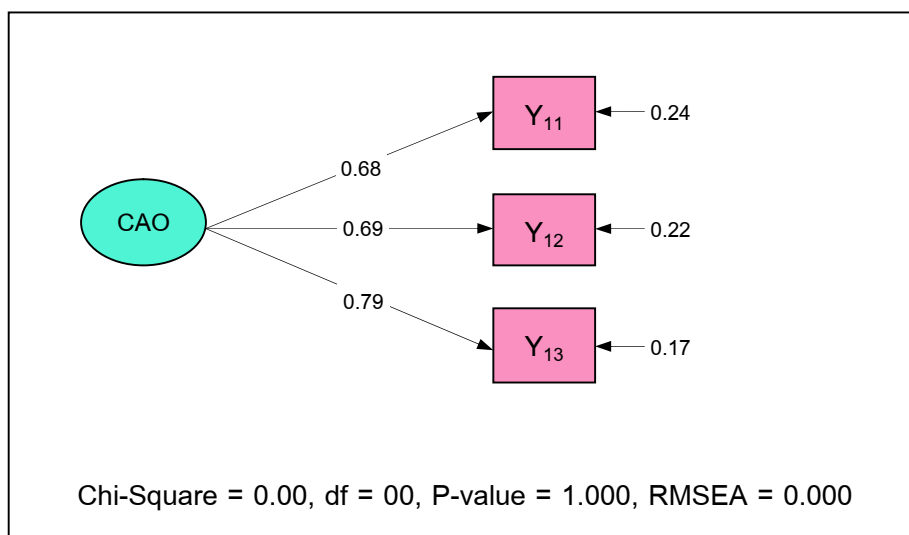
ภาพประกอบที่ 8 องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความเป็นเลิศทางการกีฬา ผลการวิเคราะห์
องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness : MT)



ภาพประกอบที่ 9 องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก

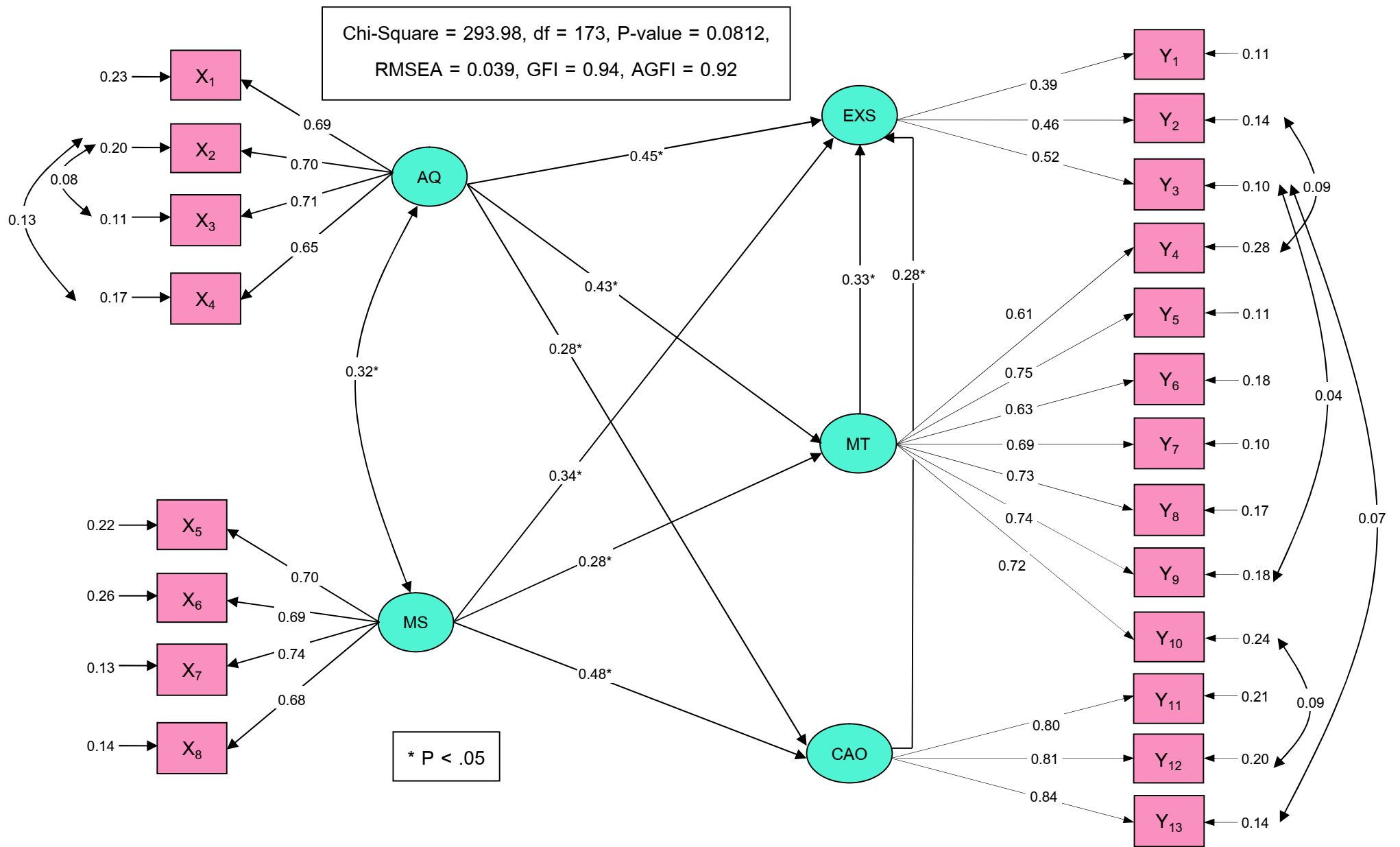
5. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการมุ่งสู่ความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา
(Competitive Achievement Orientation : CAO)



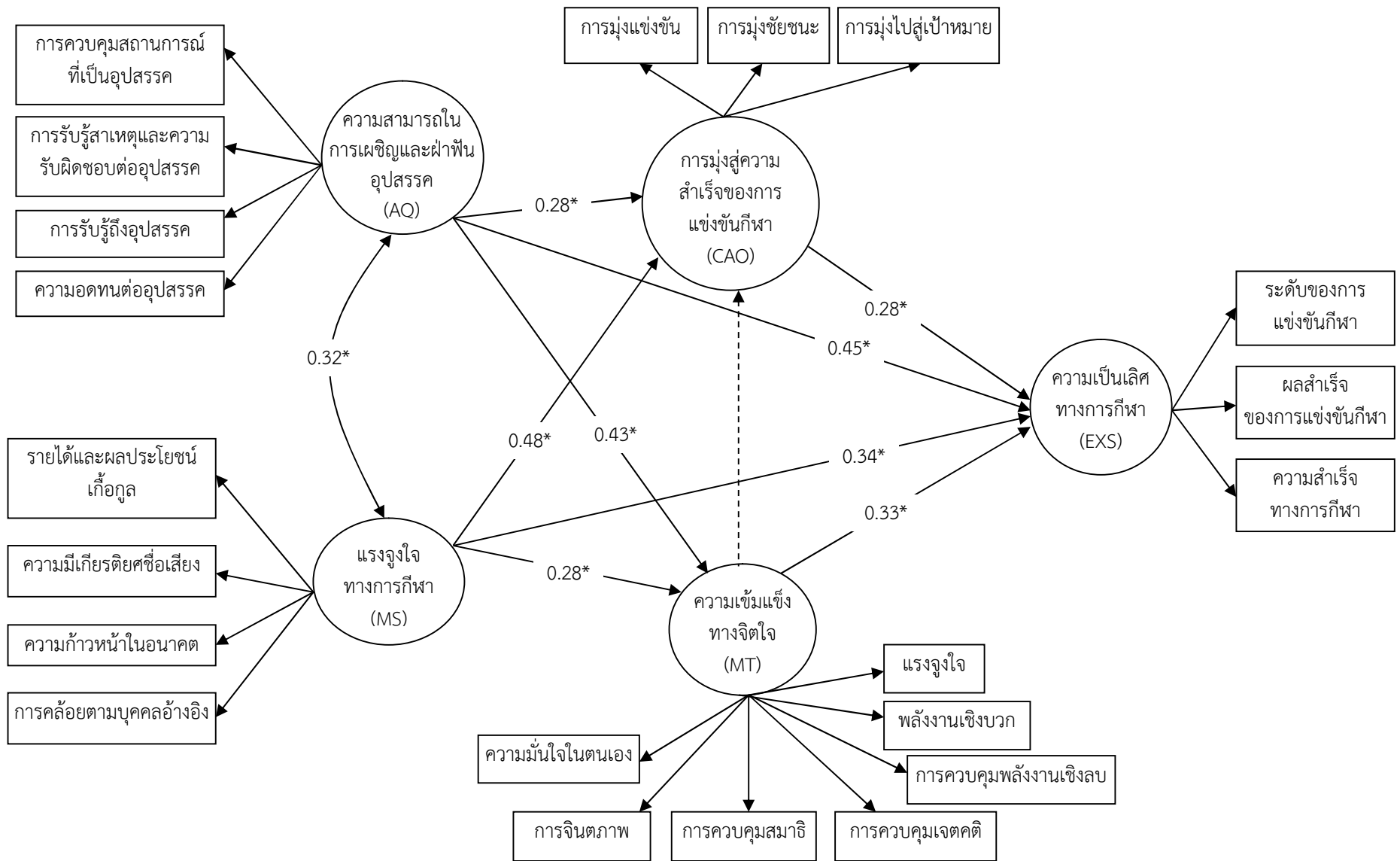
ภาพประกอบที่ 10 องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก

ลำดับที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

การปรับรูปแบบ (Model) โดยพิจารณาจากค่า MI (Modification Indices) เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงทางทฤษฎี เพื่อให้ได้รูปแบบ (Model) ที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพประกอบที่ 6-7



ภาพประกอบที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางซึ่งเป็นขนาดของอิทธิพลของตัวแปรแฝงภายนอกที่มีต่อตัวแปรแฝงภายใน



ภาพประกอบที่ 12 รูปแบบ (Model) ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

จากภาพที่ 6-7 เมื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์ แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือองค์ประกอบที่ศึกษา เพื่อศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของตัวแปรสาเหตุกับตัวแปรผล พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว มีความสอดคล้องกันโดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 293.98 ที่เมืองสาอิสระ (df) เท่ากับ 173 ระดับความมีนัยสำคัญ (P-value) เท่ากับ 0.0812 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.94 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.92 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.039 และค่า χ^2/df เท่ากับ 1.69 มีค่าน้อยกว่า 2

จากภาพที่ 7 สรุปผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล (Path analysis) พบว่า แรงจูงใจทางการกีฬา (MS) มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เท่ากับ 0.32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แรงจูงใจทางการกีฬา (MS) มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา (EXS) มีสัมประสิทธิ์เส้นทางเท่ากับ 0.34 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา (EXS) โดยผ่านความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) และการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา (CAO) มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง เท่ากับ 0.23

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา (EXS) มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง เท่ากับ 0.45 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา (EXS) โดยผ่านความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) และการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา (AO) มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง เท่ากับ 0.22

ลำดับที่ 4 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางขององค์ประกอบหรือตัวแปรเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

องค์ประกอบ (ตัวแปรเหตุ)	ผลทางตรง (De)	ผลทางอ้อม (Ie)	ผลรวม (Te)
แรงจูงใจทางการกีฬา (MS)	0.34	0.23	0.57
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)	0.45	0.22	0.67
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT)	0.33	-	0.33
การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา (CAO)	0.28	-	0.28

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาผลรวมแสดงว่าองค์ประกอบหรือตัวแปรเหตุ ที่มีอิทธิพลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา เรียงลำดับความสำคัญได้ดังนี้ (1) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) (2) แรงจูงใจทางการกีฬา (MS) (3) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (MT) และ (4) การมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา (CAO) โดยมีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ 0.67, 0.57, 0.33 และ 0.28 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่วิเคราะห์เชิงสาเหตุหรือการวิเคราะห์เส้นทางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรหรือองค์ประกอบ เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ทางสถิติที่ใช้ศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง เชื่อมโยงเชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรหรือองค์ประกอบ ทั้งอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมตัวแปรทำนาย ที่เป็นตัวแปรเหตุต่อตัวแปรตามที่เป็นตัวแปรผล โดยกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ (1) เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา (2) ศึกษาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมขององค์ประกอบสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา

สมมติฐานของการวิจัยกำหนดไว้ ดังนี้ (1) รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬาที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ปีการศึกษา 2553 และได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คน ตามเกณฑ์ของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modeling : SEM) จากผลการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬา ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น และโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

ตัวแปรหรือองค์ประกอบที่ใช้ในการศึกษา แยกได้ดังนี้ ตัวแปรแฝงภายนอกหรือองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุ ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแรงจูงใจทางการกีฬา ตัวแปรหรือองค์ประกอบคั่นกลาง ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมุ่งสู่ความสำเร็จทางการกีฬา ตัวแปรผล ได้แก่ ความเป็นเลิศทางการกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจทางการกีฬา ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา และตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเป็นเลิศทางการกีฬา

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows สำหรับการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (r_{xy}) เชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างเชิงเส้น (Linear Structural equation model : SEM)

1. สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาและความเป็นเลิศทางการกีฬา แต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity quotient)

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.12 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 1 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.724 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00

1.2 แรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport : MS)

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.81 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 2 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.668 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00

1.3 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness : MT)

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 12.61 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 13 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.478 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.99 และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98

1.4 การมุ่งสู่ความสำเร็จทางการแข่งขันกีฬา

(Competitive Achievement Orientation : CAO)

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.00 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 0.00 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 1.000 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.000

1.5 ความเป็นเลิศทางการกีฬา (Excellence in Sport : EXS)

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.00 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 0.00 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 1.000 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.000

2. การตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา

ผลการวิเคราะห์ พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ใน

ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 293.98 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 173 ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.0812 ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.039 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.94 และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.92 และค่า χ^2/df เท่ากับ 1.69 มีค่าน้อยกว่า 2

3. การศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง เท่ากับ 0.45 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แรงจูงใจทางการกีฬา มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง เท่ากับ 0.34 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาโดยผ่านการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.22 ส่วนแรงจูงใจทางการกีฬา มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยผ่านการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา และความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.23

2. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยมาอภิปรายตามประเด็น ดังนี้

1. การตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของประสิทธิผลสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา จากการวิเคราะห์ พบว่า รูปแบบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย โดยมีเหตุผลสนับสนุนที่ว่า รูปแบบ (Model) นี้ได้พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เชิงทฤษฎี ตัวแปรหรือองค์ประกอบจะถูกจัดลำดับก่อนหลังตามอิทธิพลที่มีต่อกันและตัวแปรหรือองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ต่อกันที่อยู่ระดับสูงกว่า (Higher level variable) มีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อตัวแปรหรือองค์ประกอบที่อยู่ระดับต่ำกว่า (Low level variable) (ศิริชัย กาญจนวาสี. 2548)

2. ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา น่าจะเนื่องมาจากการแข่งขันกีฬานั้น ต้องมีปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนหยัดอยู่ได้ท่ามกลางอุปสรรคและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในเวลาแข่งขันกีฬา อันประกอบด้วย การรักษาล้างแข่งขันไว้เสมอ การยกระดับความสามารถในการทำงาน กล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง มีความหวังและรักษากำลังใจในการต่อสู้ รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดันที่ได้รับ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2547) นอกจากนี้ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2547) ยังได้กล่าวสนับสนุนอีกว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ มีการตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการไว้อย่างแรงกล้าและพยายามมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้ การมีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า

3. ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านแรงจูงใจทางการกีฬา มีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา จากข้อค้นพบดังกล่าวอาจจะเนื่องมาจากการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศนั้น การสร้างแรงจูงใจทางการกีฬาเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของนักกีฬา กล่าวคือ การยกย่องชมเชย การปลอบขวัญ การกำหนดเงื่อนไข การคิดในทางบวก (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532)

4. ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา เป็นตัวแปรคั่นกลางที่มีอิทธิพลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา จากข้อค้นพบดังกล่าวอาจจะเนื่องจากการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา เป็นตัวแปรหรือองค์ประกอบหนึ่งที่ใกล้เคียงกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ได้แก่ การมุ่งแข่งขัน การมุ่งชัยชนะ และการมุ่งไปสู่เป้าหมาย กับการตั้งเป้าหมายหรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้อย่างชัดเจน แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้

5. ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นตัวแปรคั่นกลางที่มีอิทธิพลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา จากข้อค้นพบดังกล่าว อาจจะเนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีปัจจัยย่อยที่ทำให้ให้นักกีฬามีเป้าหมายที่ต้องการมุ่งสู่ชัยชนะในการแข่งขันกีฬา อันประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง แรงจูงใจ การควบคุมสมาธิ พลังงานเชิงบวกและการจินตภาพ ปัจจัยดังกล่าวเป็นตัวแปรที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา (Loehr. 1995)

3. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และแรงจูงใจทางการกีฬามีอิทธิพลทางตรงต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา ดังนั้น จึงขอเสนอแนะว่า ผู้บริหารโรงเรียนกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องวางแผนกลยุทธ์ทางการกีฬาในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และแรงจูงใจทางการกีฬาของนักกีฬาในโรงเรียนกีฬา ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

1.2 ตัวแปรหรือองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ และการมุ่งสู่ความสำเร็จของการแข่งขันกีฬา ถึงแม้จะเป็นตัวแปรคั่นกลางแต่ก็มีความสำคัญมากต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรมีโครงการฝึกอบรมและพัฒนาสมรรถนะทางด้านนี้ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เหมือนกับตัวแปรหรือองค์ประกอบตามข้อที่ 1.1

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยการพัฒนารูปแบบ (Model) ของโรงเรียนกีฬา สังกัดเทศบาล และองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อ.บ.จ.) เพื่อนำข้อค้นพบที่ได้มาศึกษาเปรียบเทียบกัน

2.2 ควรทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาโรงเรียนมัธยมศึกษา และโรงเรียนระดับประถมศึกษา

2.3 ควรทำการวิจัยโดยศึกษากับตัวแปรหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ซ้ำซ้อนกับองค์ประกอบของการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. (2554). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การ สกสค.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชัยรัตน์ ชูสกุล. (2553). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใ้่นักกีฬาไทย. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ทิพวรรณ จันทสิทธิ์. (2550). การเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีจิตลักษณะและสถานภาพครอบครัวที่แตกต่างกัน. ปริญญาโท กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา) มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2528). หลักการฝึกกีฬาวัยน้ำ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2547). สนุกกับจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลีเซลล์ : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ทศนัยนา. (2536). ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประดิษฐ์ อุปรมย์. (2534). พฤติกรรมวัยเด็ก. หน่วย 8-15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). สมมติฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาที่หยั่งรู้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.
- พิชิต เมื่อนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มลิวลย์ ผิวคราม. (2549). องค์ประกอบแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาของสถาบันกีฬา. ชุมพร : รายงานวิจัย สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2544). “AQ. กับความสำเร็จในชีวิต.” วารสารวิชาการ. 4(9) : 13-14 ; กันยายน.
- รุ่ง แก้วแดง. (2547). อนาคตทางการศึกษาสำหรับทุกคน : สหราชอาณาจักร. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2534). การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาก่อนเข้าแข่งขัน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชร. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพฯ : Good Book.
- วีรชน ชินศักดิ์ชัย. (2548). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

- คันสนีย์ นัตรคุปต์. (2545). **เทคนิคสร้าง IQ EA AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ : สถาบัน
สร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีฟเบรอน.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2548). **การวิเคราะห์พหุระดับ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. (2532) “จิตวิทยาการกีฬา : ความวิตกกังวล” **เอกสารวิชาการชมรม
จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
_____. (2542). “จิตวิทยาการกีฬา.” **เอกสารประกอบการสัมมนาจิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). “จิตวิทยาการกีฬา,” **เอกสารประกอบการอบรมสัมมนาจิตวิทยาการ
กีฬา**. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิตร สมานิต. (2530). “การวิจัยทางพลศึกษา,” **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ**.
1(มกราคม) : 144.
- หลุย จำปาเทศ. (2535). **จิตวิทยาการจูงใจ**. ปทุมธานี : สถาบันการบริหารและจิตวิทยา.
- อนันต์ อัดชู. (2538). **หลักการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อมรรัตน์ ศิริพงศ์. (2540). **การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
แห่งชาติ ครั้งที่ 30**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Allport, G.W. (1976). “Attitude” **Attitude Theory and Measurement**. New York : John
Wiley.
- Anshel, M.H. (1997). **Sport Psychology : Form Theory to Practice**. 3rd ed. Scotsdale,
AZ : Goursuch Searisbrick, Publishers.
- Belkin, G.S. & Skydell, RH. (1979). **Foundation of Psychology**. Boston : Houghton
Mifflin.
- Broyes, F.J. and Hay, R.D. (1979). **Administration of Athletic Program : A Management
Approach**. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Butler, R.J. (1997). **Sport Psychology in Performance**. Oxford : Butterworth-
Heinemann.
- Corbin, C.B. (1972). Mental practices in W.P. Morgan (Ed). **Cryogenic and Muscular
Performance**. New York : Academic Press.
- Cox, R.H. (1990). **Sport psychology : Concepts and Application**. Iowa : Wm. C.Brown
Publishing.
- Drowatzky, J.N. (1975). **Motor Learning Principle and Practice**. Minneapolis : Burgess
Publishing Co.
- English, H.B., and English, A.C. (1968). **A Comprehensive Dictionary of Psychological
and Psycho-analytical Terms**. New York : Longmans-Green.

- Freud, Sigmund. (1943). **A General Introduction to Psychoanalysis Authorized English Translation of the Revised.** (ed) by Rivera and Hall. New York : Gargen City Publishing Company, Inc.
- Gould, D. and other. (1981). Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches. **The Sport Psychologist.** 4 : 293-303.
- Harris, D.V. and Harris, B.L. (1984). **The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skill for Physical People.** New York : Leisure Press.
- Jones, G.J., Swain, A., and Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition of anxiety and self-confidence. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 13 : 1-15.
- Loehr, E.J. (1995). **The New Toughness Training for Sport.** New York : Penguin Group Publishing. November.
- Murray, Edward J. (1964). **Motivation and Emotion.** New Jersey : Englewood Cliff, Prentice Hall, Inc.
- Oglesby, C.A. Bell, L.A., and Griffin, P.S. (1981). **Psychosocial Aspects of Physical Education.** Reston, VA : AAHPERD.
- Oxdendine, J.B. (1988). "Effect of mental and physical practice on the learning of three motor skills," **Research Quarterly.** 40 : 755-763.
- Sage, G.H. (1977). **Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach.** 2nd ed. London : Addison-Wesley Publishing Co.,Inc.
- Singer, R.N. (1985). **Peak Performance and More.** Michigan ; McNaughton and Gunn Co., Inc.
- Spielberger, C.D. (1989). **Anxiety and Behavior.** New York : Academic Press.
- Suwantada, S. (1985). **The Generlizability Effectiveness of A Learning Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills.** Ph.D. Dissertation, Florida State University. Tallahassee.
- Thurstone, L.L. (1967), "Attitude can be Measured," **Attitude and Measurement.** New York : John Wiley.
- Weiss, M.R. and Horn, T.S. (ed.). (1992). **Advances in Sport Psychology.** Champaign, IL : Human Kinetics Publishers.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

1. นางสาวสัมพันธ์ บัวทอง
วุฒិการศึกษา กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา)
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ (ค.ศ. 2)
2. นายสุเทพ เมย์ไธสง
วุฒิการศึกษา ค.ม. (วิจัยทางการศึกษา)
ตำแหน่ง ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ. 4)
3. นายพีระศักดิ์ กิ่งพุ่ม
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา)
ตำแหน่ง ครูชำนาญการ (ค.ศ. 2)