



การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา
A CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS OF MENTAL
TOUGHNESS OF THE ATHLETES

โดย

สุเทพ เมย์ไธสง

บุษญา แสงแก้ว

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

2552

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อเรื่อง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ
ในโรงเรียนกีฬา

ผู้วิจัย นายสุเทพ เมย์ไธสง
นางสาวบุษญา แสงแก้ว

ปีที่วิจัย พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา และตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 220 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 9 ด้าน วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.50

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา ประกอบด้วย 9 ด้าน เรียงลำดับตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบ คือ การควบคุมสมาธิ หรือความตั้งใจ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมเจตคติ การจินตภาพ การควบคุมพลังงานเชิงลบ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ผลการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลพบว่า $\chi^2 = 27.31$, $df = 21$, $P\text{-value} = 0.0000$, $GFI = 0.97$, $AGFI = 0.94$, $RMSEA = 0.039$ แสดงว่าโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

THE TITLE : A CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS OF MENTAL TOUGHNESS OF
THE ATHLETES

RESEARCHER : MR. SUTHEP MAYTHAISONG
MISS. BOOSSAYA SANGKAEW

ACADEMIC YEAR : 2009 (2552)

ABSTRACT

This research had two purposes. The first purpose was to perform a factor analysis of mental toughness of the athletes. The second purpose was to validate the model with empirical data. The sample consisted of 220 athletes in 2009 academic year in sport school. The research instrument was to nine factors for mental toughness scale. A confirmatory factor analysis of mental toughness of the athletes through LISREL Version 8.50.

The research results indicated that a confirmatory factor analysis of mental toughness of the athletes in sport school consisted of nine factors. Rated by order of factor loading were: Attentional Control, Self-Confidence, Attitude Control, Imagery, Negative Energy Control, Motivation, Positive Energy, Adversity Quotient and Open Personality. The model mental toughness of the athletes fit to the empirical data indicators provided $\chi^2 = 27.31$, $df = 21$, $P\text{-value} = 0.0000$, $GFI = 0.97$, $AGFI = 0.94$, $RMSEA = 0.039$

คำนำ

ผลงานวิจัยเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบทางพลศึกษา กีฬา และจิตวิทยา การกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา โดยมีรองอธิการบดี ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม นายปรีชา เผือกขวัญดี เป็นผู้อำนวยการวิจัย ซึ่ง สถาบันการพลศึกษาจัดสรรงบประมาณสนับสนุนรวม 5 เรื่อง ได้แก่

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา
2. การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นตรงของประสิทธิผล สมรรถภาพทางจิตใจ ของนักกีฬาที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา
3. กรณีศึกษากระบวนการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียนกีฬาของสถาบัน การพลศึกษา : การวิเคราะห์มูลค่าเพิ่ม
4. การพัฒนาตัวแบบบูรณาการเชิงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาใน โรงเรียนกีฬา
5. การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัด สถาบันการพลศึกษาโดยวิธีเบนมาร์กกับโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครนครราชสีมา

ผลงานวิจัยดังกล่าว ผมได้มอบให้ อาจารย์สุเทพ เมย์ไธสง และอาจารย์บุษญา แสงแก้ว ดำเนินการวิจัยและค้นคว้าเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ โดยคาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความเป็น เลิศทางการกีฬาในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป



(นายปรีชา เผือกขวัญดี)

รองอธิการบดีประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
ผู้อำนวยการวิจัย

สารบัญ

บทที่ หน้า

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
3 วิธีดำเนินการวิจัย	44
การสังเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ	44
ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
สรุปผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	64
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	65
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	72
ประวัติย่อผู้วิจัย	79

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

- 1 ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 49

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบที่ หน้า

1	ลักษณะของบุคคลกับทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์	25
2	ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	28
3	คุณสมบัติด้านการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์	30
4	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านจินตภาพ	53
5	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านความมั่นใจในตนเอง	54
6	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ	55
7	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมสมาธิ	56
8	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านแรงจูงใจ	57
9	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านพลังงานเชิงบวก	58
10	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมเจตคติ	59
11	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	60
12	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านบุคลิกภาพแบบแสดงตัว	61
13	การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ สองของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 9 องค์ประกอบ	62

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬากำลังเป็นที่น่าสนใจและตื่นตัวเป็นอย่างมากในวงการกีฬา โดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรปและอเมริกา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนวงการกีฬาไทยในปัจจุบันก็มีความสนใจและตื่นตัวเช่นเดียวกัน ในการที่จะให้นักกีฬาของประเทศได้พิจารณาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาในระดับการแข่งขันแห่งชาติและนานาชาติ

Harris (1984) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันให้ผู้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่าง ๆ หรือใช้ในการช่วยจิตบำบัดหรือใช้ในแง่จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้จิตวิทยาและช่วยทำให้ทักษะการพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันได้เป็นอย่างดี ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรจะฝึกทักษะร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางด้านจิตใจและกลยุทธ์การเรียนรู้รวมทั้งทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาควบคู่ไปด้วย

Clark (สุพิตร สมานิติ. 2530 : อ้างอิงมาจาก Clarks. 1982) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาในรูปแบบที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ สภาพของอารมณ์ที่มีต่อผลการกีฬาหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญมากในการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ของจิตวิทยามาใช้ในทางพลศึกษา เช่น การรับรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง แรงจูงใจ ความพร้อม เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เล่นกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บุคลิกภาพนักกีฬากับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างมากจากโค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะเชื่อว่ามีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกีฬา ในบางประเทศที่สามารถคัดเลือกเยาวชนเพื่อมาเล่นกีฬาได้ตามต้องการ มักให้ความสำคัญในการคัดเลือกจากบุคลิกลักษณะทางจิตใจ สดส่วน และรูปร่าง ทั้งของนักกีฬารวมทั้งพ่อแม่ จนถึงปู่ย่า ตายาย เพื่อหาแนวโน้มรูปร่างและสัดส่วนของนักกีฬาคนนั้นและมีผลต่อการพัฒนาในอนาคต เมื่อเป็นนักกีฬาก็จะมีการตรวจสอบบุคลิกลักษณะ ทั้งทางกายและจิตใจ เช่น แรงจูงใจ ความวิตกกังวล ความกล้า หรือแม้แต่อารมณ์ ความคิดต่อสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ บุคลิกภาพเป็นโครงสร้างทั้งทางร่างกายและลักษณะทางจิตวิทยาที่ทำให้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เป็นความแตกต่างทั้งการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ลักษณะและแนวโน้มในการประมวลข่าวสาร รวมทั้งแนวความคิดการประเมินสถานการณ์ ตลอดจนระดับของแรงจูงใจ ในการกำหนดแบบการตอบสนองและแนวโน้มพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากลักษณะทางจิตใจที่เป็นมาแต่กำเนิด การเรียนรู้ การหล่อหลอมประสบการณ์ การได้รับผล

ย้อนกลับและการได้รับแรงเสริมจากบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการกำหนดความสามารถ ความตั้งใจหรือการรวบรวมสมาธิก็เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพราะการมีสมาธิหรือความตั้งใจช่วยให้มีการเรียนรู้ได้ดี นักกีฬาทุกคนมีความสามารถทางกายไม่แตกต่างกันมากนัก แต่สิ่งที่ทำให้ผู้ชนะเลิศแตกต่างจากนักกีฬาคนอื่นคือ สมรรถภาพทางจิต นั่นคือ ความสามารถในการรวบรวมความตั้งใจ และควบคุมสมาธิต่อการเล่นได้ทั้งขณะฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน (สืบสาย บุญวีระบุตร. 2541)

การกีฬาจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้มากน้อยเพียงใด องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ตัวของนักกีฬา ซึ่งต้องมีลักษณะของนักกีฬาที่ดี ผู้ฝึกสอนรู้จักนักกีฬาที่ตนฝึกสอนในทุก ๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รู้จักลักษณะนิสัยของนักกีฬา เพื่อการพัฒนานักกีฬาไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นผู้ที่มีความสำคัญและเป็นหัวใจของการฝึกกีฬา นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จด้านกีฬาและชีวิตได้นั้น อยู่อยู่ที่การช่วยเหลือหรือการทำงานของผู้ฝึกสอนกีฬา ช่วยให้นักกีฬาเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง ช่วยปลูกฝัง ควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬาความมีระเบียบวินัย ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพต่อกฎระเบียบ กติกา มารยาท ความเข้มแข็งให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นที่พบเห็นขณะทั้งเกมกีฬา ขณะทั้งคู่แข่งขัน และใจของคู่แข่งตลอดจนทุก ๆ คน (ธวัช วีระศิริวัฒน์.2538) การฝึกกีฬาที่จะให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึกหรือปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ผลักดันให้ประสบความสำเร็จในด้านกีฬา ดังจะเห็นได้จากการกีฬาในยุคนี้ ความสมบูรณ์เฉพาะด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยชนะได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักนำเอาหลักทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ ที่มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยมาใช้ในการฝึกกีฬา การคัดเลือกตัวนักกีฬาลดลงจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ ทุกรูปแบบ เพื่อจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ คือชัยชนะ และนอกจากจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ในด้านการฝึกร่างกายแล้ว การพัฒนาและการปรับปรุงด้านอื่น ๆ จะต้องถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นต้นในการพัฒนาวงการกีฬาของไทยให้มีมาตรฐานสูงขึ้น ทัดเทียมกับอารยประเทศได้นั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาจะต้องพยายามค้นหาวิธีการหรือปัจจัยต่าง ๆ เพื่อมาเสริมสร้างความสามารถของนักกีฬา โดยการประยุกต์หลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีที่ทันสมัย ตลอดจนสาขาวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาเพื่อใช้พัฒนาการฝึกกีฬา ให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา กับความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้ผลการวิจัยเป็นการเสนอแนะแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาต่อไป ในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬากับข้อมูลเชิงประจักษ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา
2. เป็นแนวทางในการพัฒนา หรือส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา

สมมติฐานของการวิจัย

โมเดลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา
3. ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งของจิตใจของนักกีฬาระดับชาติ ในโรงเรียนกีฬา มีทั้งหมด 9 ด้าน ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 3.1 การจินตภาพ (Imagery)
- 3.2 ความมั่นใจตนเอง (Self-Confidence)
- 3.3 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control)
- 3.4 การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attentional Control)
- 3.5 แรงจูงใจ (Motivation)
- 3.6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy)
- 3.7 การควบคุมเจตคติ (Attitude Control)
- 3.8 การเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรค (Adversity Quotient)
- 3.9 บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extravert)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจ ความมีใจสู้ มีใจอดทน ซึ่งประกอบด้วย การจินตภาพ ความมั่นใจตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก การควบคุมเจตคติ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว

1. การจินตภาพ หมายถึง การนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ
2. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ปัจจัยในการที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และการเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นในตัวนักกีฬา
3. การควบคุมพลังงานเชิงลบ หมายถึง ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต
4. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือการสร้างสมาธิและการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มีมารบกวน
5. แรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเองหรือแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้
6. พลังงานเชิงบวก หมายถึง การปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อยและไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวังแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต
7. การควบคุมเจตคติ หมายถึง การควบคุมทางด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ความชอบความไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ และมีพฤติกรรมแสดงออกที่สังเกตได้ ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใด ๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่ง นั้น ๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

8. การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับทุกข์ยากหรือลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

9. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ชอบสังคม ชอบเด่น ชอบนำตัวเองไปพัวพันกับบุคคลอื่น เป็นคนเปิดเผยชอบการเปลี่ยนแปลง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
 - 1.1 บุคลิกภาพ (Personality)
 - 1.2 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy)
 - 1.3 ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)
 - 1.4 การควบคุมความวิตกกังวล
 - 1.5 ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.6 พฤติกรรมการฝึกซ้อม
 - 1.7 แรงจูงใจ (Motivation)
 - 1.8 ความศรัทธาต่อผู้ฝึกสอน

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

Loehr (1995) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งไว้ว่า ความเข้มแข็งคือ นักกีฬาสามารถใช้พรสวรรค์และทักษะที่อยู่ในตัวได้ตลอดการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) กล่าวถึงความเข้มแข็งว่า เป็นการควบคุมสภาวะทางความคิด มีอยู่ในนักกีฬาทุกคน มันเป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยาของการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา

Loehr (1995) กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสับสนและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งน้อย
2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องภายใต้การกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะที่แข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปิริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็ง

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่าง ๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525) ได้กล่าวว่า จิตใจ เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ท่าที ความชอบ หรือไม่ชอบ ค่านิยม และความซาบซึ้ง

วัลลพ กันทรพิชัย (2538) จิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความรู้สึก ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสมขึ้นจนเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลนั้น เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

สมนึก ภัททิยธนี (2549) จิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิด หรือการจัดระเบียบของจิตใจ เช่น เจตคติ ความสนใจ ความซาบซึ้ง คุณธรรมและการปรับตัว ความรู้สึกหรือลักษณะนิสัยต่าง ๆ ของบุคคล จะเป็นไปในรูปใดนั้นขึ้นอยู่กับ การปลูกฝังอบรม

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจหมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจ เป็นการควบคุมสภาวะทางความคิด ทางอารมณ์ ทางจิตใจ ความสามารถในการยอมรับความล้นหลามและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ในทางบวกได้ดี

1. บุคลิกภาพ (Personality)

1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

Lewin (1935) บุคลิกภาพ หมายถึง แบบของพฤติกรรมที่คงที่ ที่มีรากฐานมาจากความคิด ความรู้สึกและการรับรู้

Hilgard (สุชา จันทน์เอม. 2522 ; อ้างอิงมาจาก Hilgare. 1962) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะรวมของบุคคลและวิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมซึ่งกำหนดการปรับตัวตามแบบฉบับของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม

Hollander (1971) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง บุคลิกลักษณะโดยรวมของแต่ละคน ซึ่งทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่น ๆ

ศิริศักดิ์ จันธะไชย (2543) ให้ความหมายไว้ว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะต่าง ๆ เฉพาะบุคคล ไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัย พฤติกรรมที่แสดงออก ตลอดจนความคิดที่จะแสดงออกมาในรูปของการรับรู้ และการตอบสนองของแต่ละคนโดยเฉพาะบุคลิกภาพของคนแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ซึ่งอาจเกิดจากอิทธิพลของพันธุกรรมและการเรียนรู้ ซึ่งเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยแรกขงชีวิตจนถึงวัยผู้ใหญ่

นอกจากนี้ประสบการณ์ที่ได้รับจากสังคม เช่น ประเพณี วัฒนธรรม ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ตลอดจนการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ก็สามารถทำให้บุคลิกภาพของแต่ละคนแตกต่างกันได้

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง กำลังความสามารถภายในตัวนักกีฬา ซึ่งเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ ของจิตใจ ที่แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของเขา เพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการบุคลิกภาพมีหลายทฤษฎี ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาได้มีการเน้นแยกเฉพาะ ดังนี้ (ศิริศักดิ์ จันญาไชย. 2543)

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

ทฤษฎีของฟรอยด์ (Sigmund Freud) เชื่อว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นแรงขับเคลื่อนที่ซ่อนอยู่ พฤติกรรมของมนุษย์มาจากองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

(1) อิด (Id) เป็นแรงขับที่อยู่จิตใต้สำนึกหรือกระบวนการความคิดระดับที่ 1 ที่แสวงหาความพอใจ ความตื่นเต้น ความก้าวร้าว ที่จะทำให้ตนเองมีความพึงพอใจ

(2) อีโก้ (Ego) เป็นสิ่งที่มีการเรียนรู้ทางร่างกายที่จะให้ทราบถึงความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้อยู่รอดได้ เป็นกระบวนการทางความคิดระดับที่ 2 ที่ต้องการที่จะสนองตอบต่อแรงขับ และกระบวนการความคิดระดับที่ 1 จากอิดและสภาพความเป็นจริงที่มีการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอด

(3) ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) ประกอบด้วยความสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม เป็นความคิดระดับที่ 3 ที่เป็นระบบการควบคุม ความละอายและความกลัวที่จะกระทำผิด ความละอายต่อบาป ที่แม้ว่าผู้อื่นจะไม่รู้แต่ตัวเองจะไม่สบายใจเมื่อกระทำผิดและอีโก้ไอดีล (Ego Ideal) ซึ่งส่งเสริมให้พฤติกรรมดี คอยควบคุมให้รู้ว่าสิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก หรือที่สังคมยอมรับได้

ในการกีฬา ทฤษฎีนี้จะถูกนำไปศึกษาเกี่ยวกับจริยธรรมทางการกีฬา หรือความมีน้ำใจเป็นนักกีฬามากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬา แต่อย่างไรก็ตาม ได้รับการกล่าวถึงเพราะถือว่าเป็นทฤษฎีชั้นยอดทางบุคลิกภาพ

2. ทฤษฎีการเรียนรู้สังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Cognitive Theory)

Bandura (1977) พบว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งโดยการสังเกต และเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น การเรียนรู้นี้มีกระบวนการ ดังนี้

1. ความตั้งใจ (Attention) เป็นกระบวนการแรกที่มีความสำคัญก็เพราะ ถ้าผู้เรียนมีความตั้งใจ สนใจหรือถูกกระตุ้นให้สนใจหรือตั้งใจในจุดประเด็นที่สำคัญ ก็จะสังเกตอย่างระมัดระวังในประเด็นนั้น ๆ ความตั้งใจและความสนใจของผู้เรียนสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของต้นแบบระดับความสามารถที่ใกล้เคียงกันของแม่แบบกับผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนมีความภูมิใจในตนเอง

2. การคงอยู่ (Retention) เป็นพฤติกรรมที่ยังคงจำได้หรือคงอยู่ หลังจากการสังเกตเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ ตั้งใจ ถ้าตั้งใจ สนใจมากก็จะเลือกเก็บไว้ในแหล่งความจำได้มาก และดึงเอามากระทำหรือประพฤติตาม

3. การลอกปฏิบัติทางกลไก (Motor Reproduction) การลอกแบบทางกลไก เป็นบทบาทที่สำคัญของการเรียนรู้โดยการสังเกต ผู้สังเกตจะพยายามลอกแบบจากต้นแบบ ซึ่งผู้สังเกตนั้นจะต้องมีความสามารถพื้นฐานเพียงพอด้วย จึงทำการลอกแบบได้ดี

4. แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการที่สำคัญ เพราะเป็นตัวกำหนดการกระทำ หรือระดับความแรงที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งถ้าผู้เรียนได้แรงเสริม จากโค้ชหรือคนรอบข้าง ทำให้เกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะกระทำหรือเลิกพฤติกรรมนั้น

ในปัจจุบันทฤษฎีนี้มีการอ้างอิงและนำมาใช้อย่างแพร่หลายมาก ทั้งเรื่องการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา การเรียนรู้โดยการสังเกต การเห็นและการพยายามเลียนแบบ เป็นกระบวนการที่ใช้ในการเรียนรู้ทักษะกลไก ทักษะกีฬาหรือทักษะสังคมอื่น ๆ ทั้งในชั่วโมงพลศึกษา การฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาที่มีครูหรือโค้ชเป็นผู้สาธิตทักษะกีฬาแล้วนักเรียนหรือนักกีฬาพยายามเลียนแบบ หากได้รับการส่งเสริมที่ดี ช่วยให้มีการจัดปรับพฤติกรรม และช่วงเพิ่มคุณภาพการเรียนรู้ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการเรียนรู้สังคมรอบตัวและการพัฒนาจริยธรรมหรือความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theory)

ทฤษฎีลักษณะนิสัย อธิบายถึง ลักษณะนิสัยของคนแต่ละคนที่เป็นลักษณะประจำตัวของคน ๆ นั้น และเป็นลักษณะอารมณ์ที่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง มักแสดงอารมณ์ออกมาจากลักษณะนิสัยที่มีอยู่เดิม แม้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างออกไป

ในอดีตที่ผ่านมานักจิตวิทยามีความเชื่อว่า ลักษณะนิสัยของคนสืบทอดนิสัยและลักษณะมาจากบิดามารดา ซึ่งเป็นความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สังคม เพราะทฤษฎีการเรียนรู้สังคมอธิบายว่า ลักษณะนิสัยของคนเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมและสังคม

Cattel (ศิริศักดิ์ จันตาไชย. 2543 ; อ้างอิงมาจาก Cattel. 1965) เชื่อว่าการตอบสนองทางอารมณ์ของคนเกิดจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อม และการกำหนดบุคลิกภาพของตนเองตามความเชื่อของแคทเทล มีสูตรการตอบสนองดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} \text{โดยที่} \quad R &= f(S \times P) \\ R &= \text{การตอบสนอง} \\ S &= \text{สถานการณ์} \\ P &= \text{บุคลิกภาพ} \end{aligned}$$

สรุปได้ว่า การแสดงออกของลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละคนเกิดได้จากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมและบุคลิกภาพที่กำหนด ซึ่งลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ทั้งนี้อาจมีผลมาจากการสืบทอด ลักษณะนิสัยจากบิดา มารดา ด้วย

1.3 บุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬา

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ และความสามารถทางการกีฬาเป็นสิ่งกล่าวได้ว่า มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ บุคลิกภาพทั้งที่เป็น

ลักษณะทั้งทางร่างกายและจิตใจต้องไม่เป็นอุปสรรคสู่ความเป็นเลิศ ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความสามารถทางการกีฬาจึงได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก โดยศึกษาความสัมพันธ์ดังนี้ เปรียบเทียบบุคลิกภาพนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา บุคลิกภาพกับชนิดกีฬาและบุคลิกภาพกับระดับความสามารถนักกีฬา (ศิริศักดิ์ จันญาไชย. 2543)

Morgan (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 ; อ้างอิงมาจาก Morgan. 1980) ได้นำเสนอทฤษฎีสุขภาพจิต (Mental Health Model) ที่จะทำนายความสามารถในการเล่นกีฬาจากบุคลิกภาพ โดยแนะนำว่า สุขภาพจิตหรือลักษณะทางจิตใจที่เป็นบวกมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา โดยศึกษาจากนักกีฬาระดับวิทยาลัย และนักกีฬามวยปล้ำระดับโอลิมปิก นักพายเรือทีมชาติและนักวิ่งระดับชาติ นอกจากนี้ยังได้นำเสนอไอซ์เบิร์ก โปรไฟล์ (Iceberg Profile) โดยการใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพทางอารมณ์ POMS (POMS = Profile of Mood States) ที่แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาชั้นยอดมักจะมีระดับอารมณ์ความกระตือรือร้นสูงกว่า และมีจิตใจที่เป็นลบ เช่น ความเครียด ความเก็บกด ความโกรธ ความอ่อนล้า ความสับสน ต่ำกว่าคนทั่วไปที่ไม่ได้เล่นกีฬา แต่อย่างไรก็ตาม แม้เป็นการวิจัยที่ดีแต่ก็มีผู้ค้านว่า ลักษณะทางอารมณ์ที่เป็นบวกมีผลต่อความสามารถทางการกีฬานักกีฬาชั้นยอดหรือนักกีฬายอมมีลักษณะทางอารมณ์ จึงทำให้นักจิตวิทยาการกีฬาลายท่านค้านผลการวิจัยนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ไอซ์เบิร์ก โปรไฟล์ ของมอร์แกน ก็ได้รับการกล่าวถึงเสมอ ถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา

ความสามารถทางการกีฬาที่ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 3 ข้อ คือ ปัจจัยทางกายที่รวมทั้งสมรรถภาพและทักษะกีฬานั้น ๆ ปัจจัยทางจิตใจหรือสมรรถภาพทางจิตที่มีจุดมุ่งหมายที่ความต้องการคือ ความมีใจสู้ มีใจแข็ง (Mental Toughness) ที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝน เพื่อสร้างและพัฒนาได้ และแน่นอนที่สุดมีปฏิสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์แบบสองทาง กับความสามารถทางกายและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางจิตใจหรือบุคลิกภาพทางจิตใจมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาย่อมมีการปรับเปลี่ยนทั้งลักษณะ ทั้งร่างกายและจิตใจ และมีผลต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพมากขึ้นแล้วแต่สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวนักกีฬาคนนั้น บางอย่างมองเห็นได้บางอย่างไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นบุคลิกภาพก่อนเข้าร่วมหรือเกิดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแล้ว เพราะลักษณะทางจิตวิทยาบางอย่างอาจซ่อนเร้นไว้ตั้งแต่ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา แต่เป็นลักษณะที่สังครบข้างไม่ยอมรับ แต่เมื่อมาเล่นกีฬาจึงได้ปรากฏออกมา เช่น ความก้าวร้าวที่อาจจะแฝงอยู่ก่อนแล้ว เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความสามารถทางการกีฬาจึงเป็นแบบสองทางเช่นเดียวกัน กล่าวคือ แต่ละกีฬามีความต้องการนักกีฬาที่มีลักษณะโครงสร้างและลักษณะทางจิตวิทยาเฉพาะและเหมาะสมกับการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ มักจะพยายามหล่อหลอมหรือสร้างบุคลิกภาพให้เป็นไปตามความต้องการของแต่ละกีฬา ผลที่ได้ก็คือ ลักษณะทางโครงสร้างทางร่างกายเปลี่ยนแปลงและมองเห็นได้ หลังจากการฝึกหัดหนึ่งเป็นสมรรถภาพเฉพาะกีฬา ซึ่งก็เช่นเดียวกับกีฬาชนิดนั้น ๆ ลักษณะทางจิตใจหรือบุคลิกภาพอื่น ๆ แม้จะมองเห็นได้ แต่ก็ยากที่จะระบุให้เด่นชัดได้ว่า

ความสามารถในการเล่นกีฬานั้นพัฒนามาจากการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมที่ได้คัดเลือกแล้วหรืออาจเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม คือ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแล้ว นักกีฬานั้นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา แล้วสร้างพัฒนาและการปรับเปลี่ยนความคิดและการรับรู้ตนเอง ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไป ดังนั้นจึงคล้ายกับคำถามที่ว่าไก่เกิดก่อนไข่ หรือไข่เกิดก่อนไก่ กล่าวคือ บุคลิกภาพทำให้ความสามารถเปลี่ยน หรือความสามารถทำให้บุคลิกภาพนั้นเปลี่ยนไป ไม่ว่าคำตอบที่ได้จะเป็นอย่างไร บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเชื่อว่า บุคลิกภาพและความสามารถทางการกีฬาสัมพันธ์กัน แม้ว่าผลการวิจัยไม่สนับสนุนความคิดเห็นนี้ก็ตาม

Martens (สืบสาย บุญวีระบุตร. 2541 ; อ้างอิงมาจาก Martens. 1975) ได้นำโครงสร้างบุคลิกภาพของฮอลแลนด์ อธิบายพฤติกรรมและบุคลิกภาพทางการกีฬา กล่าวคือ ควรพยายามรู้จักแก่นแท้บุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ มากกว่าพฤติกรรมภายนอก ที่อาจเป็นเพียงพฤติกรรมชั้นนอก ที่กระทำตามบทบาทหรือเพียงกระทำตามแบบที่ได้รับการฝึกเท่านั้น

ฮอลแลนด์เชื่อว่าบุคลิกภาพประกอบด้วยบุคลิกภาพที่แท้จริงของบุคคลนั้นทั้งพฤติกรรมตามบทบาท และพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดได้จากการถูกกดดันเพื่อจัดปรับ โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม เมื่อทำให้เกิดซ้ำ ๆ บุคลิกภาพที่แท้จริงจะลดความสำคัญลง เขาได้แบ่งชั้นหรือแบ่งแบบของพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 เป็นชั้นนอกสุด เป็นพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับบทบาทและหน้าที่ (Role-Related Behavior) บุคลิกภาพเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบทบาทหรือถูกคาดหวังจากตำแหน่งหน้าที่นั้น ๆ เช่น นักมวย หรือนักกีฬาประเภทต่อสู้ควรมีบุคลิกภาพที่ก้าวร้าว ฮึกเหิมเมื่ออยู่บนเวทีหรือนักกีฬายิงปืนหรือนักกีฬายิมนาสติก ควรมีพฤติกรรมที่สงบ มีสมาธิและเชื่อมั่นขณะแข่งขัน ควรมีพฤติกรรมที่สงบ เป็นต้น กล่าวคือ บทบาทหน้าที่และตำแหน่งกำหนดลักษณะบุคลิกภาพ

ชั้นที่ 2 แบบการตอบสนองหรือแบบของพฤติกรรม (Typical Responses) เป็นการกระทำหรือบุคลิกภาพที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือมีประสบการณ์เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการกระทำซ้ำ ๆ เพราะได้รับแรงเสริม และผลย้อนกลับจากคนรอบข้าง จนเป็นแบบพฤติกรรม เช่น การสร้างแบบพฤติกรรมก้าวร้าวบนเวทีให้นักมวย โค้ชควรพูดชม หรือสร้างความกดดันเพื่อให้นักมวยก้าวร้าวและมีประสบการณ์ความก้าวร้าว เป็นต้น

ชั้นที่ 3 ชั้นในสุด คือ แก่นแท้บุคลิกภาพ (Psychological Core) ของบุคคลนั้น เป็นบุคลิกภาพที่ถูกบดบังจากแบบพฤติกรรมและพฤติกรรมตามบทบาท เพราะทุกคนมีบทบาทและหน้าที่ในสังคม ดังนั้น บุคลิกภาพที่แท้จริงอาจไม่ปรากฏ หรือไม่สามารแสดงออกมาได้ หรือต้องใช้เวลาจึงจะแสดงบุคลิกภาพที่แท้จริง จากตัวอย่างเดิม แม้นักมวยคนนั้นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะทุกครั้งที่จะแสดงความก้าวร้าวบนเวทีเสมอ ๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าแก่นแท้บุคลิกภาพของนักมวยคนนั้นต้องก้าวร้าวเสมอไป แก่นแท้ทางจิตใจอาจเป็นคนสุภาพ ถ่อมตัว และชอบช่วยเหลือก็ได้

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนที่ประกอบขึ้นจากตัวตนของบุคคล (Person) ทั้งทางโครงสร้างร่างกาย และจิตใจในการที่จะเรียนรู้หรือถูกทำให้เรียนรู้ในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Environment) เกิดเป็นการเรียนรู้และมีประสบการณ์จากการได้เข้าร่วมในระยะเวลาพอสมควร ปัจจัยบุคลิกภาพมีทั้งสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนได้ แต่สามารถปรับได้ตามเหตุการณ์ของสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยรอบนักกีฬานั้น ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคลิกภาพทั้งทางกาย ทางจิต และการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมเหล่านี้เป็นแบบสองทาง กล่าวคือ ต่างอาจเป็นทั้งเหตุและเป็นผล ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพทั้งที่ถาวรหรือเพียงชั่วคราว ทั้งไคยังเห็นถึงความจำเป็นของการมีแนวและให้ความสำคัญในการนำมาทดสอบนับตั้งแต่เริ่มเล่น เมื่อเป็นนักกีฬาแล้วหรือแม้แต่การสร้างบุคลิกภาพตามบทบาทและแบบพฤติกรรมที่ต้องการและจำเป็นของนักกีฬาแต่ละชนิดในรูปของการฝึกตามแบบฝึกที่โค้ชเข้าใจว่าเป็นการสร้างทางกาย แต่แท้ที่จริงแล้วยังเป็นการสร้างบุคลิกภาพที่เป็นจิตวิทยาที่ไม่รู้ตัวนั่นเอง

1.4 บุคลิกภาพของนักกีฬาที่แตกต่างกัน

นักกีฬาแต่ละคนย่อมมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับอิทธิพลจากประเภทกีฬาที่เล่น ประสบการณ์จากการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนและบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น แต่โดยทั่ว ๆ ไป บุคลิกภาพของนักกีฬาที่สามารถมองเห็นได้แบ่งออกเป็น 7 พวก ดังต่อไปนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 ; อ้างอิงมาจาก Alderman. 1974)

1. พวกชอบสมาคม (Sociability) เป็นผู้ที่น่าคบ นิสัยดี วางตัวตามสบาย เปิดเผย มีเสน่ห์ ใจอ่อน ใจดี วางใจได้ และมีมิตรต่อผู้อื่นเสมอ นักกีฬาเหล่านี้จะมีสัมพันธ์อันดีกับผู้เล่นคนอื่นด้วย
2. พวกชอบเล่น (Dominance) เป็นผู้ที่มีความมั่นใจตนเองมาก แข็งกระด้าง ไม่มีระเบียบแบบแผน ไม่รู้จักกาลเทศะ ก้าวร้าวในการแข่งขัน มีร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพทางกายสูง รักตนเอง อวดดี ชอบคุยโม้ ชอบเรียกร้องความสนใจ ชอบขัดคอหรือทะเลาะกับผู้เล่นหรือผู้ตัดสิน ดำเนินการระเบียบ เข้ากับผู้เล่นอื่นได้ยาก และไม่มีความสุข
3. พวกเปิดเผย (Extroversion) เป็นผู้ชอบเที่ยวเตร่ ชอบเล่นกีฬาเป็นทีม ชอบความตื่นเต้น ชอบเสี่ยง ใจร้อน ขาดการยับยั้งชั่งใจ ก้าวร้าว โกรธง่ายหายเร็ว และควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ มองโลกในแง่ดี กระตือรือร้น สามารถอดทนต่อความเจ็บปวดมาก ๆ ได้
4. พวกรู้จักตนเอง (Self Concept) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ระวัง อดทน บึกบึน สงบเสถียรแต่ฉับไว แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า มีขวัญและกำลังใจดี ช่วยตนเองได้ขณะอยู่ในสถานการณ์คับขัน ชอบความตื่นเต้น เสี่ยงอีกทีก็และผู้คน ไม่เก็บกดความกังวลใจ ไม่คับข้องใจ ไม่กล่าวโทษตนเอง และควบคุมอารมณ์ได้

5. พวกหัวโบราณ (Conventionality) เป็นผู้ที่มีความระมัดระวังที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ถูกต้อง ใฝ่หาใจได้ มองโลกตามความเป็นจริง ไม่ค่อยมีการดัดแปลงสิ่งใหม่ ๆ และชอบเข้าไปเกี่ยวข้องกับทุกเรื่อง

6. พวกใจแข็ง (Mental Toughness) ไม่อารมณ์เสียเมื่อถูกเย้าแหย่ ยอมรับคำวิจารณ์ สามารถเผชิญปัญหายาก ๆ ได้ ไม่ต้องการกำลังใจจากผู้ฝึกสอน

7. พวกอารมณ์มั่นคง (Emotion Stability) เป็นผู้มีวุฒิภาวะสูง ไม่ตื่นเต้นหรือเคร่งเครียด มองโลกในแง่ดี และมีระเบียบวินัย

บุคลิกภาพทั้ง 7 นี้ อาจพบได้ทั้งนักกีฬาชายและหญิง และไม่จำเป็นที่นักกีฬาจะต้องมีบุคลิกภาพทั้ง 7 พวกนี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวนักกีฬาเอง

2. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy)

เป็นพลังงานที่ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จและความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้ นักกีฬา มีการคิดในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน (อมรรัตน์ ศิริพงศ์. 2540)

2.1 ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันกีฬา ความพร้อมทั้งในด้านระยะเวลาก่อนการแข่งขัน เวลาในการฝึกประจำวันและสัปดาห์ คุณภาพและปริมาณอุปกรณ์ สภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและการเรียนรู้ทักษะกีฬา (Gould and Weiss. 1981) ในการเตรียมเพื่อการแข่งขัน นักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องทุ่มเทร่างกาย แรงใจและเวลา ในการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาการของนักกีฬาถึงขั้นสูงสุดท้ายในช่วงการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมที่หนักและมีความเข้มข้น โดยทั่วไปแล้วการฝึกซ้อมมักจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคพื้นฐาน
2. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า
3. ขั้นพัฒนาความคงที่ของทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า

ในแต่ละขั้นตอนจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควร ขึ้นอยู่กับระดับ

ความสามารถและร่างกายของนักกีฬา ตลอดจนความถี่และความเข้มข้นของการฝึก นอกจากความพร้อมทางด้านเวลาแล้ว ในการเตรียมนักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายความสำเร็จนั้น ความพร้อมด้านอุปกรณ์และสนามฝึกซ้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมจะต้องจัดหาอุปกรณ์และสนามที่ดีมีคุณภาพและทันสมัย จัดสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะและปลอดภัย มีสภาพใกล้เคียงกับการแข่งให้มากที่สุด โดยเฉพาะอุปกรณ์และสนาม เพราะ

ทำให้นักกีฬาเคยชินและเกิดการเรียนรู้อย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแรงจูงใจในการฝึกซ้อมของนักกีฬาและลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นทางจิตใจของนักกีฬา

2.2 ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ เป็นดัชนีชี้ถึง

ความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกายอย่างเหมาะสมกับระยะทาง ทิศทาง เวลา และปริมาณงาน ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความแม่นยำ เที่ยงตรง รวดเร็ว และได้ปริมาณงานมากโดยที่ร่างกายไม่เหน็ดเหนื่อยหรือล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบภารกิจต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพของร่างกาย นั่นคือ ความสามารถในการปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเหมาะสม โดยที่ร่างกายไม่เหน็ดเหนื่อยหรือล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางจิตจึงเป็นดัชนีประการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความพร้อมสมบูรณ์ในการฝึกและการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน

2.3 ความคาดหวังในความสำเร็จ

เป็นการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ อันได้แก่ ความสามารถของตนเอง ความพร้อมในการเตรียมตัว ความปรารถนาของตนเอง ความสามารถของคู่ต่อสู้ การจัดการแข่งขัน เป็นต้น เพื่อรวบรวมและคาดคะเนในโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หากประเมินว่าตนเองมีโอกาสร่วมประสบความสำเร็จสูง ความคาดหวังก็จะสูงด้วย ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดความคิดในแง่บวก ซึ่ง Oglesy, Bell and Giffin (1981) ได้กล่าวว่า ความคาดหวังที่จะประสบผลสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งนี้เพราะความคาดหวังในความสำเร็จมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และ Oxendine (1984) ได้กล่าวว่า ความคาดหวังในความสำเร็จ ได้รับอิทธิพลจากผลการแข่งขันในอดีตที่ผ่านมา ความคาดหวังเป็นผลงานของการผสมผสานระหว่างความต้องการของบุคคลกับคุณค่าของเป้าหมายในภาวะแวดล้อมที่มีอยู่ในขณะนั้นว่า สามารถบรรลุผลมากน้อยเพียงใด ในการกำหนดความคาดหวัง นักกีฬาจะต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการ แต่ละบุคคลอาจจะกำหนดความคาดหวังในพฤติกรรมบางอย่างโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คุณค่าของการเสริมแรง การคาดคะเนเชิงอัตนัย สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมและการคาดหวังในอดีตที่ผ่านมา

สรุปได้ว่า พลังงานเชิงบวก เป็นพลังงานที่ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ประกอบด้วยความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้นักกีฬามีความคิดในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

3. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมาจากภาษาอังกฤษว่า emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient ซึ่ง วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้กล่าวถึงคำในภาษาอังกฤษที่มีคำเรียกใช้ใกล้เคียงกับคำว่า Emotional Intelligence อยู่อย่างน้อยอีก 11 คำ คือ Social Intelligence, Tacit Knowledge, Interpersonal Intelligence, Implicit Learning, Metamood Experience, Emotional Literacy, Practical Intelligence, Emotional Maturity Emotional Learning, Emotional Capital, Emotional Competence, Emotional Quotient หรือเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว (EQ) และมีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซาว์อารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ ความเก่งทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เซาว์ทางสังคม ปรีชาเชิงอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังนี้

Salovey and Mayer (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น เรื่องของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและมีความสามารถในการรับรู้ด้านอารมณ์ สามารถแยกแยะ ประเมินค่าและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างถูกต้อง สามารถเรียนรู้และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงสามารถใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมามาทำให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุข

Goleman (1998) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นทักษะ เฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการทำงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะความฉลาดทางอารมณ์คือการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการ แสดงออกทางอารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือมองโลกในแง่ดี แก้ไขความขัดแย้งโดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2544) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้อยูญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้อยูญ่าในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้อยูญ่ากับอารมณ์ของตนเองหมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ให้ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและถูกทำนองครองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนเองไว้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้อยูญ่ากับอารมณ์ของผู้อื่นหมายรวมถึงเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก

ของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

จากที่มีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ต่าง ๆ นั้นพอจะสรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุม แยกแยะ ประเมินค่า จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อมีความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเอง และกับผู้อื่นและสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปิ่นิตามัย (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบและพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เราทราบได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะมีส่วนในเบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จ ในชีวิตของมนุษย์กับผู้อื่น หลังจากที่ถูกกละเลยเป็นอย่างมากในช่วงปี ค.ศ. 1920-1960 ซึ่งเป็นยุคความคิดความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาดและมีความสุขกับความคิดอ่านมากขึ้น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของตนและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขตนเองก็สบายใจ (Look Good and Good) ทั้งสองฝ่าย

ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนักมีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเองเป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุบนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเองในทางที่สร้างสรรค์เมื่อ “ผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลายแล้วค่อยว่าไปผจญคนทั้งปวง” สมดังสุนทรภู่ว่าไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำเขวามารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลที่รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ (A Sense of Proportion) บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้มีเขวามารมณ์ผสมกับเขวามารมณ์ของบุคคลนั้น นอกเหนือจากจะทำให้ตระหนักรู้จักตนเองแล้วยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบ

กับภูมิปัญญา จะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริการจัดการที่ให้เกิดเกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยง กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน

ในเรื่องความสำคัญของอารมณ์นั้น กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายไว้ว่า การกระทำของบุคคลบางคนมาจากหัวใจมากกว่าสมอง เช่น แม่ที่เสี่ยงช่วยลูกให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ โดยไม่คำนึงถึงอันตรายใด ๆ หัวใจที่นี้ก็คืออารมณ์ที่ผลักดันให้บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่สำคัญ ๆ เกินกว่าที่ความฉลาดทางปัญญาจะคิดแก้ไขได้

อารมณ์แต่ละรูปแบบทำหน้าที่พร้อมที่จะนำไปสู่การกระทำและชี้นำทางได้ผลในการให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะที่สถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก การกระทำเป็นผลมาจากการชี้นำของอารมณ์จะถูกบันทึกไว้ซ้ำ เช่นเดียวกันกับระบบประสาท จนกลายเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ตามปรารถนาของหัวใจ

ในประสบการณ์หลากหลายที่ทำให้บุคคลต้องมีการตัดสินใจและนำไปสู่การกระทำ ความรู้สึกจะเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่าความคิดในทุก ๆ เรื่อง การพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์โดยละเอียดอิทธิพลของอารมณ์เป็นการมองแบบเดียวกันกับคนสายตาสั้นที่มองสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่ชัดเจน เพราะโดยแท้จริงแล้วไม่ว่าเหตุการณ์ดี หรือร้ายที่เกิดขึ้นความฉลาดหรือเขาวงกตปัญญาจะไม่มีคามหมายเลย ถ้าขาดอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

จากการศึกษาหน้าที่ของสมองพบว่า อารมณ์ทำหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาได้ตอบในลักษณะต่าง ๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือ ทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธหรือต่อสู้ การเต้นของหัวใจจะดีขึ้น มีการหลั่งสารแอดรีนาตินที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง

ในบรรดาการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ ทางสรีระร่างกายของบุคคล อารมณ์สุขจะเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองที่สกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้นและจะเป็นพลังในการกำจัดความวิตกกังวลให้หมดไปโดยไม่มีปฏิกิริยาต่อร่างกายอย่างอื่น นอกจากความสงบและพึงพอใจซึ่งทำให้ร่างกายฟื้นฟูจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็วกว่าเมื่อมีอารมณ์โกรธบุคคลที่พูดว่าตนไม่เสียใจหรือสนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น แต่ขณะที่พูดก็มีน้ำตาคลอแสดงถึงสภาวะจิตใจสองอย่างในเวลาเดียวกัน ได้แก่ ส่วนที่เป็นความคิดและส่วนที่เป็นความรู้สึกทั้งความคิดและความรู้สึกจะทำงานกันอย่างสอดคล้องเป็นส่วนที่เป็นความอิสระร่วมอยู่ด้วย และสมองจะทำหน้าที่ให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์และความคิดเข้าด้วยกัน บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งที่ได้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มักประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์จะเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยภาวะขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้หมดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่ไม่ปลอดโปร่ง

3.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้แบ่งองค์ประกอบทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 ควบคุมตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง แสดงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.2.3 มีความสงบทางใจ

3.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี

โดยทั่วไปแล้วลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีนั้น วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้อธิบายไว้ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองให้ถูกกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่ย่อเย้ยหรือทอดถ้อยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้มีอิคิวสูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

4. การควบคุมความวิตกกังวล

4.1 ความหมายของความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) ได้รวบรวมความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษกรีกว่า “to press tight” หรือ “to strangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาตินว่า “anxious” หมายถึง ความคับแค้นหรือบีบรัด ความวิตกกังวล มีความหมายที่หลากหลาย ซึ่งมีผู้ให้คำนิยามไว้ ดังนี้

ความหมายที่ 1 ความวิตกกังวล ตามทฤษฎีของฟรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน แต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้า

ให้เกิดขึ้น จะสร้างแรงจูงใจบุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดสภาวะดังกล่าว เช่นเดียวกับ โมร์เรอร์ (Mowrer. 1963) ได้อธิบายความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลคือ อารมณ์ชนิดหนึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความกระหิวกระหาย เป็นสภาพตึงเครียดหรือเป็นสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจซึ่งต้องกำจัดให้หมดเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่างหรืออาจจะเรียกว่า เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่ง

ความหมายที่ 2 ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962) ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุหรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น แต่ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลือนราง ไม่แจ่มชัด เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง

ความหมายที่ 3 ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อมีสถานการณ์มากระทบ ซึ่ง บลัคเกอร์ (Blucker. 1982) ได้อธิบายอาการที่เกิดขึ้น ได้แก่

1. อาการทางประสาท มักใช้คู่กับคำว่า “วิตกกังวล” เกือบทุกคนมีอาการทางประสาทในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาการประสาทสามารถรับรู้ได้ในความรุนแรงที่มีหลายระดับ

2. อาการความตึงเครียด เป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้อธิบายซึ่งตามปกติมักจะเป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะเห็นได้ในรูปของความรับรู้ไว

3. อาการความกลัว เป็นระดับของความวิตกกังวลที่สูงขึ้น และจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬา ความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจาก

3.1 ความวิตกกังวลจากจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลไม่ตระหนักรู้

3.2 ความวิตกกังวลที่เกิดได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงอันอาจสังเกตเห็นได้ และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก

4. อาการเสียขวัญ เป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ดังนั้นไม่ควรให้เกิดการเสียขวัญขึ้นในหมู่นักกีฬา การเสียขวัญทำให้ทีมประสบความล้มเหลวได้ง่าย ถ้าความวิตกกังวลมีความรุนแรงจะทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมตัวเองได้อย่างเต็มที่ และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น

4.2 ประเภทของความวิตกกังวล

Spiellberger (1972) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาดังออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นที่ (Right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์หรือประเมินว่าข้อ

เรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้นพลิกผันตามเหตุการณ์ เช่น อาจลงแข่งขันด้วยความกังวล แต่พอเล่นผ่านไป 5 นาที อาจกังวลน้อยลง แต่เมื่อฝ่ายตรงข้ามกลับมีคะแนนนำ ก็อาจทำให้กังวลได้อีก เปลี่ยนแปลงจนจบการแข่งขัน โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

2. ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวความคิด การตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์ และแนวการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบว่า มีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันเช่นนี้ มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชมต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

4.3 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

Martens (1987) ได้อธิบายกระบวนการแข่งขันกีฬา ระดับการเกิดความวิตกกังวลดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นสูง เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความตึงเครียดทางร่างกายและความคิด เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์เปี้ยน นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นการแข่งขันเชื่อมความสัมพันธ์แบบทีมเหย้า-เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์แข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดนเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ กล่าวคือ การแข่งขันมีความสำคัญ คู่แข่งขันมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระ และพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกรู้สึกแสบกต กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะการแข่งขัน เช่น เดินไปเดินมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่นอาจทำได้อย่างดี เป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่นและเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาที่แตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็น ผลทันที และผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การ ประเมินอารมณ์และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นใหม่ ต่อจากนั้นหรือเตรียมการเพื่อ การแข่งขันครั้งใหม่ เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจที่จะตบลูกฝ่าการสกัดของฝ่ายตรงข้าม ผลที่ เกิดขึ้นคือลูกไม่สามารถผ่านไปได้นั้น การกระทำครั้งต่อไป ตัวเลือกอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นคือ อาจจะเปลี่ยนมาใช้ในการหยอด หรือตบปาด เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่ สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายใน การแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าการตนเองประสบผลสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดหมายที่ตั้ง ไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องและมีการ จัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับการรับรู้ถึงความสามารถ ของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขันซึ่ง แคมป์แห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการแข่งขันที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง มีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ ว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมของตน โอกาสชนะมีไม่มาก หาก ประเมินสถานการณ์เช่นนี้จะเกิดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันผ่านไปพอสมควร อาจมีการประเมิน ความสามารถของคู่ต่อสู้และความสามารถของตนเองใหม่ เช่น ความสามารถของคู่ต่อสู้มีไม่มากเท่าที่ เรากังวลหรือความสามารถของตนไม่น้อยกว่าคู่ต่อสู้ ความวิตกกังวลก็ลดลง การตอบสนองก็จะ เปลี่ยนไปหรือมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ได้หมายความว่าประเมินนี้จะ คงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตามผลที่เกิดขึ้นจะ ปรับเปลี่ยนไป แต่อย่างไรก็ตามแม้ชนะอาจจะรู้สึกล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความสำคัญ แม้ชนะก็ไม่รู้สึกที่ดีได้ ในทางตรงกันข้าม การแพ้อาจจะรู้สึก ว่าประสบผลสำเร็จเพราะคู่ต่อสู้มีความสามารถสูงกว่ามากเมื่อมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันที่สำคัญ ตนเองสามารถทำให้คู่ต่อสู้เสียคะแนนบ้างแม้ไม่ชนะ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีได้

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยเป็นองค์ประกอบ สำคัญที่ทำให้เกิดแบบการตอบสนองทางความคิด การประเมินและอารมณ์ แต่การให้ผลย้อนกลับและ การประเมินของบุคคลใกล้เคียงรอบข้างนักกีฬาก็มีความสำคัญเช่นกันในการสร้างทัศนคติ แนวคิด สถานการณ์จนเกิดเป็นความวิตกกังวลในระดับที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบว่า ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ นักกีฬาที่มีความวิตก กังวลตามลักษณะนิสัยสูง มักมีบุคลิกในการประเมินสถานการณ์ทางลบ หรือยากเกินความจริง มักมี แนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำหรือด้อยกว่าคู่ต่อสู้ รวมทั้งการมีบุคลิกภาพประเภท

สมบุรณ์แบบ (Perfectionist) มักกังวลกับทุกกิจกรรมจะไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตัวเองคาดหวังไว้ บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูง แต่ในทางตรงข้ามหากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรต่ำ ก็มีความวิตกกังวลชั่วคราวต่ำด้วย

ความวิตกกังวล แบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยากจนเป็นกังวล

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic Anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่มีไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญจะเกิดความกังวล มีการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยาตามมา เช่น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

4.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬามีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ความสามารถจริงทั้งก่อนขณะ และหลังการแข่งขัน

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy Success) และการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้หรือเกรงที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดหวัง หรือไม่สำเร็จดังที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬา เด็กมักกลัวผู้ใหญ่ ติเตียน ลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นได้ไม่ดี

จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) ได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Precompetition Anxiety) เกิดจากสาเหตุ ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึกกลัว แพ้ หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวว่าโค้ชต่อว่า ตีเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือ กลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 คาดหวังผลเลิศ (Positive Anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอน ก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน กลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome Certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี ก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชีวิตถึงความพ่ายแพ้ เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันนั้น อาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความตึงเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องป่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาว หายใจผิดปกติ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไป-มา ไร้ความหมาย พูดมากผิดปกติ เป็นต้น ผู้ฝึกสอน หรือเพื่อนร่วมทีมควรให้การช่วยเหลือให้กำลังใจ พูดแต่สิ่งที่ดี

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูง มักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำในการแข่งขันต่ำ และจากการศึกษาของ Corbin & Nix (1979) ; Gill & Martens (1975) พบว่าความวิตกกังวลเฉพาะกาลมีผลต่อความวิตกกังวลถาวร ผลการแพ้-ชนะมีผลต่อความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

ในการวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน มาร์เทน (Martens) ได้สร้างเครื่องมือในการวัดที่จะวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน ทั้งที่เป็นความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) ที่สอบถามถึงลักษณะการตอบสนองต่อการแข่งขันกีฬา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์แข่งขันที่น่ากลัว มีแรงกดดันและน่าวิตกมากกว่านักกีฬาชาย นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูงมักมีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรต่ำ นอกจากนี้ผลการแพ้-ชนะมีผลต่อความวิตกกังวล เพราะเมื่อแพ้จะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงกว่านักกีฬาที่ชนะหรือนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

(Post Competition Anxiety) จากการศึกษา

พบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ Joy Selig แชมป์เปียนกีฬายิมนาสติกมหาวิทยาลัยแห่งสหรัฐอเมริกา ปี 2532 ประเภท ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และราวทรงตัวของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียด และนอนไม่หลับประมาณ 2-3 คืน เพาะยังคงเห็นภาพยังคงได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed Anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบ และไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬา จนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาส่งเสริมกดดันมากเกินไป หรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียนพบว่า ไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวลแต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน

4.5 วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

ก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขันกีฬา นักกีฬาต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้ นักกีฬามีความสามารถในการแสดงออกสูงขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2538)

การควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การควบคุมทางกาย ได้แก่

- 1.1 การออกกำลังกาย เคลื่อนไหว เป็นจังหวะเป็นชุด
- 1.2 บริหารร่างกายส่วนต่าง ๆ
- 1.3 การหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ

2. การควบคุมทางจิตใจ

- 2.1 การยอมรับความรู้สึกนั้น ๆ และพยายามควบคุม
- 2.2 เบี่ยงเบนความคิดความรู้สึกไปทางอื่น
- 2.3 คิดในสิ่งที่ดีกว่าและสูงกว่าเพื่อเอาชนะ
- 2.4 กระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน เช่น หัวเราะ

3. การควบคุมกล้ามเนื้อ โดยการผ่อนคลายความเครียดให้กับกล้ามเนื้อแต่ละส่วนด้วยการบริหาร การนวด การอบอุ่นกล้ามเนื้อเบา ๆ จะทำให้รู้สึกกังวลที่ติดค้างอยู่ในใจคลายลง

4. การฝึกสมาธิ จัดเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดหรือควบคุมความวิตกกังวลให้ลดลงอยู่ในระดับที่พอควร จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการเล่น ช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว ทำให้ความฟุ้งซ่านความกังวลหายไป

สรุปได้ว่า การควบคุมความวิตกกังวล เป็นการลดความกดดันทางด้านจิตใจ ลดความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

5. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

5.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาจากคำว่า Adversity Quotient (AQ) ซึ่งเป็นแนวคิดและทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ ให้ความสนใจถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ โดยนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้คือ Paul G. Stoltz.

Stoltz (1977) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับทุกข์ยากหรือลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน หรือบางคนอาจจะท้อแท้กับชีวิตถึงขั้นลาออกจากงานก่อนเกษียณ เป็นต้น

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความหมายในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล มีความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่กำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กและสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ ได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2544) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเป็นตัวขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนาได้

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2545) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบาก ความทุกข์ยาก คนเราต้องรู้จักสอนให้เด็กรู้จักความอดทน อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อความทุกข์ยาก อดทนต่อการรอคอย คนที่ไม่

อดทนจะมีลักษณะใจร้อน ท้อแท้ และหมดกำลังใจ ไม่รู้จักการรอคอยทนอะไรไม่ค่อยได้ บางครั้งถึงกับทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) ได้นิยามความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนนั้น ๆ ต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น คือรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองอันเกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผูกพันขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงอาจจะเป็นปัญหาที่เล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหึมาศาลก็เป็นไปได้

เดช นวลตา (2545) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า เป็นตัวชี้ถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการดำรงชีวิตเมื่อเผชิญกับความทุกข์หรืออุปสรรคแล้วสามารถจัดการต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี การที่บุคคลจะสามารถจัดการต่อสถานการณ์หรือการต่อสู้เพื่อฟันฝ่ากับปัญหาได้ดี จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง

ภิเชก จันทรเอี่ยม (2546) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นอดทนต่อความยากลำบากที่แสนสาหัสแต่สามารถฟันฝ่าไปได้ ซึ่งบุคคลที่จะส่งเสริมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ต้องมีความพร้อมทั้งด้านสรีระหรือด้านกายภาพ (Physiological) ที่แข็งแกร่งทนทานต่อความยากลำบากที่เป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ขณะเดียวกันก็มีความพร้อมด้านจิตใจหรือด้านจิตภาพ (Psychological) คือมีความมุ่งมั่นอดทนต่อสภาพบีบคั้นทางจิต อดทนต่อแรงกดดันทางอารมณ์จนทำให้ควบคุมสติปัญญาเอาชนะอุปสรรคให้ได้ แต่ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์อยู่ก่อนเป็นพื้นฐาน เมื่อมีความพร้อมในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคประกอบเข้ามาอีกชั้นหนึ่งจึงจะเป็นองค์ประกอบที่เพียงพอต่อการประสบความสำเร็จ สามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งหมดได้

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

5.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ที่มีอยู่ในตัวของบุคคล ในแง่ของเศรษฐกิจยุคใหม่นี้ถือว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นความท้าทาย เพราะหากองค์กรสามารถขยายความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของบุคลากรได้แล้ว โอกาสที่ธุรกิจจะมีกิจการเจริญรุ่งเรืองและประสบผลสำเร็จจะมีมากยิ่งขึ้น

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในองค์กรเปรียบเสมือนเทคโนโลยีที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับคอมพิวเตอร์ แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคแตกต่างจากเทคโนโลยีอื่น ๆ คือ

1. AQ วัดได้อย่างมีเหตุผลและน่าเชื่อถือเช่นเดียวกับร่องรอยการปฏิบัติงานอื่น ๆ

2. AQ พัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีได้

3. AQ ช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์อันเกิดจากการฝึกฝน การปฏิบัติ การประเมินผล และความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. AQ เป็นรูปแบบที่สามารถทำให้เหมาะสมและนำไปประยุกต์ใช้ได้

5. การวัดผลทางด้าน AQ เชื่อถือได้จากงานวิจัย

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย

1. มีเครื่องมือในการเอาชนะอุปสรรค
2. มีหลักทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพ
3. มีวิธีการวัดที่มีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนหยัดได้ท่ามกลางอุปสรรค

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

ดีกว่าและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

9. ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดันที่ได้รับ

10. แสดงความรับผิดชอบต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นและสาเหตุของอุปสรรค

หรือปัญหานั้น

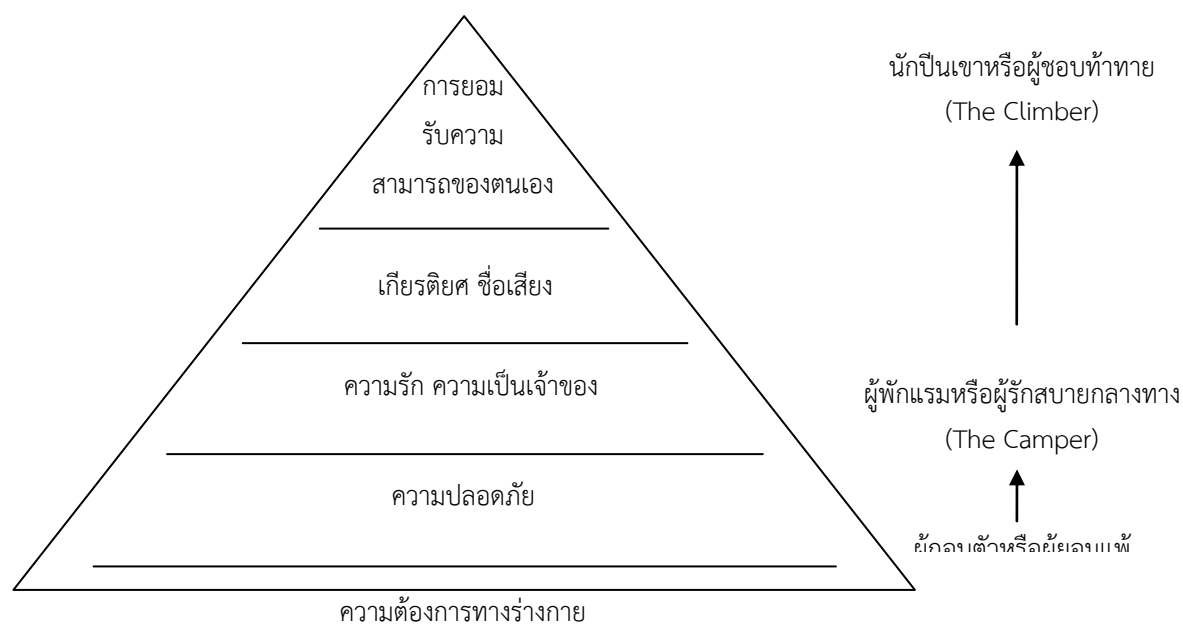
เนื่องจากคนในสังคมมีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงมีการแบ่งกลุ่มคนที่พบในระหว่างการบินเขาออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มนั้นความคิดและความสำเร็จของแต่ละคนในการบินเขาจะแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้ถอนตัวหรือผู้ยอมแพ้ (The Quitter) หมายถึง คนที่ไม่ตอบรับการท้าทายถอนตัวจากการปีนเขา ไม่รับฟังคำแนะนำหรือคำเตือนของผู้อื่น ไม่คิดจะปีนเขา ไม่คิดจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่า อยู่ไปวัน ๆ ไม่มีจุดหมายใด ๆ ในชีวิต

กลุ่มที่ 2 ผู้พักแรมหรือผู้รักสบายกลางทาง (The Camper) หมายถึง คนที่เดินทางไปได้ครึ่งทางหรือพบอุปสรรคแล้วหยุดกลางทาง ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างสงบนิ่งอาจเป็นคนที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีต แต่เมื่อเผชิญกับการทดสอบหรือการทำนายใหม่ กลับขาดความกล้าหาญและความมุ่งมั่นที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะอุปสรรค ซึ่งคนกลุ่มนี้จะมีมาก

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขาหรือผู้ชอบท้าทาย (The Climber) หมายถึง คนที่มีความมุ่งมั่น ขยันขันแข็ง กระตือรือร้น มีความพยายามที่จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ไม่ยอมแพ้แม้จะอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้ายเพียงใด ไม่คำนึงถึงผลได้ผลเสีย ไม่ใส่ใจว่าจะโชคดีหรือโชคร้าย มุ่งมั่นปีนป่ายอย่างไม่หยุดยั้ง ก้าวไปข้างหน้าตลอดเวลา ไม่ยอมหยุดอยู่กับที่ มีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะบากบั่นแสวงหาพัฒนาทุกเบิก เพื่อตนเอง เพื่อธุรกิจ และเพื่อมนุษยชาติทั้งมวล

จากการแบ่งกลุ่มทั้งสามระดับนี้ ได้มีการเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Motivation) ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 ลักษณะของบุคคลกับทฤษฎีลำดับขั้นตอนความต้องการของมาสโลว์

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้

2. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-Minded) คือ ไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มี Strong-Minded มีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ เด็ดขาด เคารพบนอบต่อผู้ที่ใหญ่กว่า มีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่ฉุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้กลับดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

3. มีความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) คือ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความหวังไว้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเองไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิดพลาดแล้วถือเอาความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียน เพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

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

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อ AQ ประกอบด้วย

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (L = Listen to Your Core Response) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นเพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไข เพราะการฟังเป็นพื้นฐานทางแนวความคิดของมนุษย์ที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักการ (E = Establish Accountability) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายที่แน่วแน่และตั้งมั่นยึดเอาแนวคิดนั้นนำไปสู่การปฏิบัติจริง

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

4. การปฏิบัติ (D = Do Something) การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผนการทำงานตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะการปฏิบัติที่แน่นอน

การประยุกต์ใช้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

จากการทดสอบบุคคลโดยใช้แบบวัดเขาวนปัญญา (IQ) มาตรฐานที่ใช้กันทั่วไปไม่อาจวิเคราะห์ได้ว่า บุคคลเหล่านั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิต ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จได้นั้นคือ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เมื่อสิบกว่าปีที่ผ่านมา Stoltz (1997) และทีมงานได้ทำการวิจัยเรื่องนี้และสรุปผลว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถฝึกฝนได้ บางคนอาจจะมีวิธีการแก้ปัญหาที่ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม แต่ไม่ว่าจะเริ่มต้นจากจุดใดก็ตาม AQ สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลที่ได้รับการพัฒนาความสามารถใน

การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จะช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน หากองค์กรใดมีบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ย่อมเกิดประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลผลิตทางการขายและสร้างกำไรให้กับองค์กรนั้น มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพราะโลกปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมามีมากมาย เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงต้องมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้เพื่อความอยู่รอดนั่นเอง เราควรรู้จักประยุกต์ใช้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
2. เพิ่มความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้น
3. เกิดการปรับปรุงนวัตกรรมใหม่ ๆ
4. สร้างบุคลากรหรือนักปฏิบัติระดับสูง
5. การขยายความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทำให้วัฒนธรรมขององค์กรแข็งแกร่งขึ้น
6. พัฒนาผู้นำที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระดับสูง
7. ทีมปฏิบัติการที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระดับสูง
8. การปรับปรุงงานบริการลูกค้า
9. ให้คำปรึกษาหรือช่วยแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่บุคคลอื่น
10. เกิดการปรับตัวของลูกจ้างใหม่
11. การสร้างอำนาจงาน
12. การลดความตึงเครียดและความสับสนจากการปฏิบัติงาน
13. การพัฒนาสุขภาพกายและการพัฒนาจิตใจด้วยการมองโลกในแง่ดี

ข้อแตกต่างของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับต่ำ

1. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีโอกาสดำเนินการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า
2. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูง
3. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีความรับผิดชอบอัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มี AQ ต่ำ 3 เท่า
4. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง
5. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเรียนรู้งานได้รวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า

6. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่า

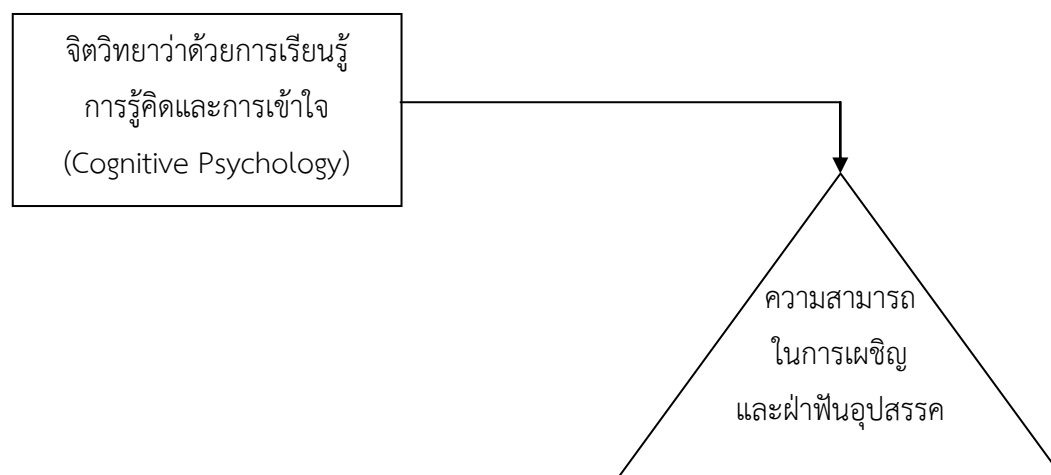
7. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงเหมือนกัน

8. บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมองโลกในแง่ดี มองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำค่อนข้างแตกต่างกันมาก ซึ่งกลุ่มคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยอยู่ภายใต้การควบคุมสถานการณ์ได้ ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อใช้เป็นกุญแจหรือเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ไขปัญห และนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ได้อาศัยแนวคิดพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา (Stoltz. 1997) ในการประกอบกันเป็นผนังแต่ละด้านที่ประกอบกันขึ้นเป็นพีระมิตแห่งความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งองค์ประกอบ 3 หลักการดังกล่าว คือ จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ การรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และอิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายว่าบางคน บางกลุ่ม หรือบางหน่วยงาน จึงมีคนเพิกเฉยละทิ้งงาน แต่ก็ยังมีบางกลุ่มที่ยืนหยัดทำงานต่อไป นอกจากนี้ยังอธิบายได้ว่าทำอย่างไรจึงจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ และทำอย่างไรจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเคยชิน เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ ดังภาพประกอบที่ 2





ภาพประกอบที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้

การรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology)

นักวิชาการพบว่า คนส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรคและความคับข้องใจ เกิดจากสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเพราะความคิดที่อึดอัด สิ้นหวัง ไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาได้ เมื่อเก็บสะสมเป็นเวลานานก็จะเกิดความทุกข์ทรมาน ล้มเหลวจมอยู่กับความทุกข์ แต่ในทางตรงกันข้ามบางคนคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญเพื่อจะเติบโตต่อไป คนกลุ่มนี้ยังมีความหวัง มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)

นักวิชาการมีความเห็นว่า สมอของมนุษย์เราประกอบด้วย โครงสร้างที่สามารถสร้างความเคยชินได้ หากเรามีวิธีการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวกที่จะสามารถสร้างความเคยชินใหม่และพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้

อิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน

(Psychoneuroimmunology)

นักวิชาการพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกาย

จากการศึกษาของนักวิจัยด้านสังคมชี้ให้เห็นว่าความตึงเครียดต่อวิธีการแก้ปัญหา และการมองโลกในแง่ร้ายจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติงาน และบางคนมีความสามารถที่จะ “กักกัน” อารมณ์เชิงลบได้ดีกว่าคนอื่น ในความจริงการมองโลกในแง่ร้ายไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่กลับทำให้เสียเปรียบและลดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ และการที่คนเราไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาได้นั้นจะส่งผลสะท้อนให้กลับไปยังตัวบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นมองโลกในแง่ร้าย มองสิ่งต่าง ๆ ใน

เชิงลบ ท้อแท้ใจ ถ้าหากเขาประสบปัญหานี้มานาน ๆ และยังไม่สามารถแก้ไขสิ่งใด ๆ ได้แล้ว จะเกิดความรู้สึกรุนแรงของอารมณ์ การทำงานที่มีแต่ความล้มเหลวหรือประสบผลสำเร็จต่ำ จะทำให้เกิดผลกระทบต่ อารมณ์สูงมากขึ้น และจะทำให้เป็นคนที่มีความคาดหวังที่ต่ำ พิจารณาปัญหาในเชิงปฏิเสธและไม่กระทำ เพราะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำนั้น จะลดประสิทธิภาพความสามารถของมนุษย์ ไม่ให้นำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์

5.3 แนวทางในการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997) พบว่า ผลของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเกิด ความสัมพันธ์ 4 อย่าง ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค สาเหตุและความรับผิดชอบ ผลกระทบต่อชีวิตที่เกิดจากวิธีการคิดแก้ไขอุปสรรค และความอดทนต่ออุปสรรคโดยทั่วไปเมื่อมีบุคคล เชื่อว่าถ้าพวกเขาบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างแน่นอนแล้ว พวกเขาจะมีสิ่งคล้อยใจหรือบันดลใจที่จะกระทำ สิ่งต่าง ๆ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ระดับความ พยายาม ความทนทานต่อความยืดเยื้อของอุปสรรค ความล้มเหลวหรือความลำบากและรูปแบบ ความคิดของพวกเขา การช่วยเหลือด้วยตนเองมีผลต่อความตึงเครียด และความกดดันตาม ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ขณะที่พวกเขาต่อสู้ทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมและระดับของความสำเร็จที่พวกเขา ตระหนัก การควบคุมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคส่งผลต่อสิ่งที่จะปฏิบัติ และสร้าง แรงจูงใจให้บุคคลริเริ่มการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น ทฤษฎีแนะนำว่า เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ทำทนายและ ยุ่งยากใจแล้วจะเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคลดลง และเมื่อเกิดการรวมกลุ่มจะ ทำให้เกิดความเชื่อเพิ่มขึ้นและอยากทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความลังเลเมื่อเจอ กับอุปสรรคจะเลิกทำอย่างรวดเร็ว

หลักการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลักสำคัญ

4 ประการ ใช้คำย่อว่า CO₂RE ได้แก่

1. การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค (Control-C) หมายถึง ความสามารถ ของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งความสามารถนี้เป็นสิ่งที่บ่ง บอกว่าท่านสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตัวท่านได้ดีเพียงไร หรือเล็งเห็นว่ารับมือ สถานการณ์นั้นได้มากน้อยเพียงใด จากแนวคิดนี้ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman ได้สนับสนุน ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมสถานการณ์ และผลกระทบจากการควบคุม สถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO₂RE ได้แก่

ผู้ที่ได้รับคะแนน C สูง คือ คนที่สามารถเข้าใจปัญหา หาวิธีแก้ปัญหาย่าง กระตือรือร้นและรู้จักพลิกแพลงสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ การควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ คือ

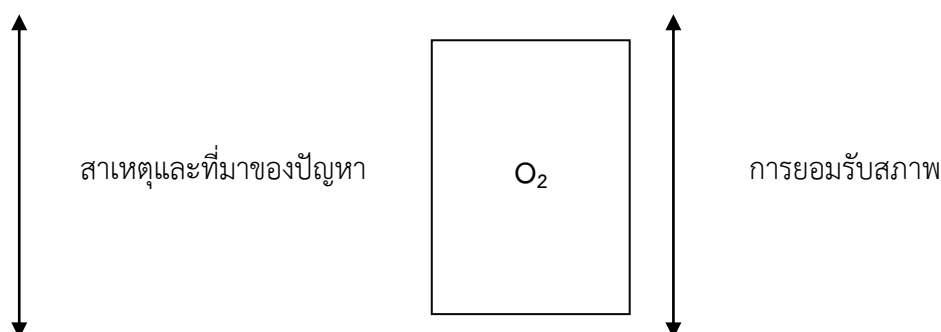
รูปแบบที่ 1 เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ถ้าเกิดขึ้น การโต้ตอบก็จะเป็นการพูดจาหรือการกระทำที่ทำให้เสียใจในภายหลัง เช่น ในกรณีที่เกิดการโต้แย้งและवादใส่อารมณ์กับผู้อื่น เมื่อคิดและตั้งสติได้แล้วอาจอยากกลับไปขอโทษ เป็นต้น

รูปแบบที่ 2 เป็นการควบคุมสถานการณ์ทันที โดยเมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวัง แต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกปลดด้วยความคิดในทางบวกและมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมาในทางบวกทันที เช่น ในกรณีที่ครูให้คำแนะนำในการทำงาน มีความคิดในทางบวกไม่มองว่าเป็นการตำหนิแต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการโดยอาศัยการฝึกฝน

2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค (Origin- O_r และ Ownership- $O_w = O_2$) หมายถึง ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ โดยถือว่าอุปสรรคหรือปัญหาของส่วนร่วมเป็นปัญหาของตนเอง

2.1 การรับรู้สาเหตุ-ผู้ที่ได้คะแนน O_r สูง คือ คนที่สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรจะรับผิดชอบ รู้ถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเด่นชัด เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 ความรับผิดชอบ-ผู้ที่ได้คะแนน O_w สูง คือ คนที่ยินดีรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น คนที่ประสบความสำเร็จล้วนแต่เป็นผู้กล้ารับผิดชอบ บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์สูงจากผลที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มดังนี้ สามารถคาดเดาเหตุการณ์แล้วรับมือได้ มีการพัฒนาต่อไปในเรื่องของเหตุการณ์ที่ได้ประสบ มีความพยายามอยู่อย่างต่อเนื่อง กล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม สามารถลงมือปฏิบัติงานได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่นสูง ดังภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 3 คุณสมบัติด้านการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์

บุคคลที่มีความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ต่ำ
 บุคคลที่ดำเนินตัวเองอยู่เสมอจะมีคะแนน O_r อยู่ในระดับต่ำมาก และบุคคล
 ที่ไม่ยอมรับผิดใด ๆ ของตนเองเลย จะมีคะแนน O_w อยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน O_r คือมิติที่ 2 ของ
 CO₂RE ในส่วนของ AQ ตัว O_2 ก็จะใช้วัด AQ วัดตัว Origin (สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากสิ่งใดที่ใดหรือ
 ใครว่าบุคคลนั้นขาดความสนใจ ว่าสาเหตุของตัวปัญหานั้นมาจากที่ใด แต่ถ้าคะแนน O_w ยิ่งต่ำมาก
 เท่าไหร่ยิ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับต่อผลการกระทำของตนเอง และไม่ให้ความสำคัญในการ
 หาสาเหตุว่ามาจากสิ่งใดที่ใดหรือใคร

3. การรับรู้ถึงระดับอุปสรรค (Reach-R) หมายถึง วิธีในการว่าปัญหานั้นเป็น
 ปัญหาที่มีจุดจบและสิ้นสุดได้ เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาและความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิต
 ของแต่ละบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีคะแนน R สูง คือบุคคลที่มีความสามารถควบคุมอารมณ์
 ด้านลบ ควบคุมผลกระทบ และความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาและความยุ่งยากเกิดขึ้นว่า
 ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตสามารถเข้ามาครอบงำชีวิตได้เพียงใด ผู้ที่มี AQ ในระดับต่ำมักจะ
 ยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตได้อย่างง่ายดาย ยิ่งได้คะแนน R ต่ำมากเท่าไหร่นักยิ่งมีแนวโน้มว่าบุคคล
 นั้นยอมให้ปัญหาเข้ามารุกรานในชีวิตได้อย่างง่ายดายมากขึ้น ทำลายความสุข สุขภาพจิต และส่งผลให้
 เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่

4. ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance-E) ในที่นี้มีความหมาย 2 อย่าง คือ

4.1 ความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรคหรือปัญหาได้มากน้อย

4.2 ความสามารถในการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา

ผู้ที่ได้คะแนน E สูงจะมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว
 สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจเข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค อดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ มองโลก
 ในแง่ดี และมีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคไปแล้วจะพบกับความราบรื่น ตรงกันข้ามกับผู้ที่มี
 คะแนน E ต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหาทันที มิติ E นี้เป็นมิติสุดท้ายของ AQ ที่อธิบาย
 ว่า อุปสรรคจะสิ้นสุดเมื่อใดและมีระยะเวลานานเท่าใด สาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จึงจะหมด
 ไป หากบุคคลมีคะแนน E ต่ำ นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเจอปัญหาเช่นนี้ไปอีกนาน เป็นคน
 ยอมแพ้อย่างง่าย ๆ ซึ่งความคิดความรู้สึกเช่นนี้ไม่ช่วยให้สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Scligman ซึ่งนำโดย Lorrainc Johnson และ
 Stuart Biddle จากมหาวิทยาลัย Exeter ในประเทศอังกฤษได้อธิบายว่า มีความแตกต่างกันมาก
 ระหว่างกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราวกับกลุ่มคนที่มองว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น
 เป็นสิ่งที่ถาวรแก้ไขได้ยาก

การนำแนวคิดนี้มาใช้ในการแข่งขันกีฬาและการสมัครงานพบว่า คนส่วนใหญ่ที่มองโลกในแง่ร้าย จะคิดว่าตนเองเป็นสาเหตุของความล้มเหลว และความคิดว่าความล้มเหลวนี้เป็นสิ่งถาวร ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้มีความอดทนน้อย แท้ที่จริงแล้วความล้มเหลวที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลเหล่านั้นขาดบุคลิกภาพ ขาดความฉลาด ขาดความพยายาม และมีความอดทนไม่เพียงพอนั่นเอง แต่ถ้าบุคคลเหล่านั้นปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านกีฬา การศึกษา หรืองานด้านธุรกิจ คะแนน E สูงแสดงว่าเป็นผู้มองโลกในแง่ดีคิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะหายไปได้ สามารถพบกับแสงอันสว่างไสวในปลายทางอุโมงค์ไม่ว่าอุโมงค์นั้นจะยาวไกลแค่ไหน บางครั้งคนเราก็ต้องมีช่วงชีวิตที่อับเฉา แต่เมื่อผ่านพ้นมาได้ก็จะพบว่าเราได้รับประสบการณ์ที่ทำหายนามากมายในชีวิต

6. พฤติกรรมการฝึกซ้อม

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538) กล่าวถึงการฝึกซ้อมคือการให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น เป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงาน จนเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก

การฝึกซ้อมกีฬาจากผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬามาเลยจนถึงขั้นเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป

การฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปเป็นการฝึกเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ มีความพร้อมที่จะทำการฝึกหัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกีฬาประเภทที่ไม่ต้องการเทคนิคมาก ผลของการแข่งขันเกือบจะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ในกีฬาที่ใช้เทคนิคมาก การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬานั้นสามารถปฏิบัติตามเทคนิคที่ได้ฝึกมาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

การฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท กีฬาแต่ละประเภทต้องการสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านมากน้อยแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเลือกการฝึกสมรรถภาพทางกายให้ตรงกับความต้องการกีฬานั้น ๆ การฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป ได้แก่

- 1.1 การฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง
- 1.2 การฝึกเพื่อสร้างความอดทน
- 1.3 การฝึกเพื่อสร้างกำลัง
- 1.4 การฝึกเพื่อสร้างความอ่อนตัว
- 1.5 การฝึกเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายของหัวใจและหลอดเลือด
- 1.6 การฝึกเพื่อสร้างความคล่องแคล่วว่องไว

1.7 การฝึกเพื่อสร้างความเร็ว

1.8 การฝึกเพื่อสร้างการทรงตัวที่ดี

ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาต้องหาแบบฝึกต่าง ๆ มาฝึกเพื่อให้ผู้ฝึกมีสมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถเล่นและแข่งขันกีฬาได้ตลอดเกมการแข่งขัน การเล่นหรือตลอดเวลาที่ทำการแข่งขัน

2. การฝึกทักษะเพื่อเสริมสร้างรากฐานทางกีฬา

เป็นการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นอย่างเฉพาะเจาะจงตามประเภทกีฬาที่ฝึก โดยการฝึกท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ให้มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด ประหยัดกำลังที่สุด ซึ่งในกีฬาแต่ละประเภทได้กำหนดไว้หรือมีแบบวิธีอยู่แล้ว

หลักการทั่วไปของการฝึกซ้อมทักษะขั้นพื้นฐานทางกีฬา

1. ก่อนที่จะทำการฝึกต้องอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
2. ก่อนที่จะทำการฝึก ควรศึกษารายละเอียดและขั้นตอนการปฏิบัติของทักษะเพื่อทำการฝึกหัดนั้นให้ถูกต้องตามหลักการและแบบแผน
3. ต้องทำการฝึกหัดตามแบบแผน ตามรายละเอียดที่ศึกษามา ฝึกหัดตามสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อพบข้อผิดพลาดต้องทำการแก้ไขทันที
4. ต้องทำการฝึกซ้อมบ่อย ๆ ต้องระลึกอยู่เสมอว่า ทักษะที่เกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ กล่าวคือ ส่วนใดของร่างกายก็ตาม ถ้ามีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ ส่วนของร่างกายนั้นจะมีการพัฒนาการขึ้น ส่วนใดที่ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย สมรรถภาพการทำงานจะต่ำ
5. ต้องระลึกอยู่เสมอว่าทักษะขึ้นอยู่กับการฝึกฝน การฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้เกิดความชำนาญสามารถปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ
6. การฝึกทักษะต่าง ๆ ควรเริ่มฝึกจากง่ายไปยาก จากช้าไปหาเร็ว จากเบาไปหนัก และจากน้อยไปมาก
7. หลังการฝึกแต่ละครั้ง ต้องมีผลการประเมินการฝึกหัดทุกครั้ง ถ้าพบข้อผิดพลาดต้องพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง
8. การฝึกทักษะทางกีฬา ผู้ฝึกต้องมีความพร้อมที่จะฝึก มีความพึงพอใจที่จะฝึก ถ้าผู้ฝึกมีความพร้อมที่จะฝึก จะสามารถฝึกได้ด้วยความรวดเร็วและได้ผลดี
9. การฝึกแต่ละครั้ง ควรกำหนดเกณฑ์ขั้นต่ำในการปฏิบัติทักษะ และพยายามผ่านเกณฑ์นั้นให้ได้

10. การฝึกจะต้องคำนึงถึงหลักการเพิ่มงาน ต้องทำสถิติของการฝึกแต่ละครั้งไว้ ถ้าเพิ่มงานแล้ว ความสามารถเพิ่มขึ้นก็ปล่อยให้คงการฝึกไปสักระยะหนึ่งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มงานขึ้น เป็นหลักของการปรับตัวที่ก่อให้เกิดความถาวรและเคยชินในการทำงานที่เพิ่มขึ้น

3. การฝึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพและความสามารถสูงสุด

การฝึกแบบนี้เป็นการฝึกแบบผสมผสาน คือ การฝึกอย่างหนักทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ฝึกสมรรถภาพทางกายอย่างเฉพาะเจาะจงตามชนิดหรือประเภทของกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามี สมรรถภาพทางกายและความสามารถสูงสุด ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

1. คุณภาพของการฝึก การฝึกจะต้องมีแบบฝึกที่มีคุณภาพในการพัฒนาทั้ง สมรรถภาพทางกาย ทักษะที่ใช้ในการเล่นและแบบแผนของการเล่น
2. ปริมาณของการฝึก ในการฝึกผู้ฝึกจะต้องฝึกตามแบบฝึกนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ แม้ว่าแบบฝึกจะมีคุณภาพดีเพียงใด ถ้าฝึกซ้อมไม่เพียงพอ สมรรถภาพและความสามารถก็จะไม่พัฒนาขึ้น
3. ปัจจัยภายในตัวผู้รับการฝึก ได้แก่ การที่ผู้ได้รับการฝึกมีสภาพร่างกายพร้อมที่จะรับการฝึก สุขภาพดี อยู่ในวัยที่เหมาะสม เป็นต้น
4. ปัจจัยภายนอกตัวผู้รับการฝึก ได้แก่ สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปภายนอกตัวผู้รับการฝึก เช่น อุปกรณ์ สถานที่ เครื่องแต่งกาย ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และอาหาร เป็นต้น

หลักการฝึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพและความสามารถสูงสุด

หลักการฝึกซ้อมกีฬาโดยทั่ว ๆ ไป มีดังนี้

1. การฝึกจะต้องรบกวนระดับความมั่นคงสภาวะภายในร่างกาย (Homeostasis) ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กล่าวคือ การฝึกจะต้องให้เหนื่อย ให้ร่างกายมีการปรับระบบ ไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและประสาท
2. การฝึกจะต้องฝึกให้เกิดความเคยชิน (Chronic Adaptation) กล่าวคือ การฝึกจะต้องทำซ้ำ ๆ อยู่เสมอ ในสภาพการณ์ที่คล้ายกับการแข่งขันหรือให้เข้ากับสภาพของนักกีฬานั้น ๆ ฝึกจนให้เกิดความเคยชิน เพื่อให้ร่างกายปรับเข้าหาสภาพของกีฬานั้น ๆ ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การฝึกจะต้องคำนึงถึงหลักการเพิ่มงาน (Overload Principle) กล่าวคือ การฝึกจะต้องเริ่มจากง่ายไปยาก จากน้อยไปมากหรือจากการฝึกที่เบา ๆ ไปหาการฝึกที่หนัก
4. การฝึกจะต้องคำนึงถึงหลักความเฉพาะเจาะจง (Specificity) เพราะการ ฝึกอย่างเฉพาะเจาะจงนั้น เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้เข้ากับสภาพการณ์ของประเภทกีฬาและ ทักษะนั้น ๆ ใช้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

5. การฝึกจะต้องให้เกิดทักษะ (Skill) เพราะทักษะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้พบกับความสำเร็จของการเล่นตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. การฝึกจะต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ (Adequate Rest) เพื่อให้ร่างกายของผู้รับการฝึกมีเวลาที่จะปรับปรุง ซ่อมเสริมสภาพของระบบต่าง ๆ ให้ฟื้นกลับคืนมาอยู่ในสภาพเดิม หรือดีขึ้นกว่าเดิม นักกีฬาที่ฝึกอย่างหนักควรมีเวลาพักผ่อนนอนหลับติดต่อกันอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง

7. ผู้รับการฝึกจะต้องรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามความต้องการของร่างกายและความเคยชินของแต่ละบุคคล อาหารแต่ละมื้อจะต้องมีสารอาหารครบถ้วน

8. การฝึกซ้อมจะต้องฝึกตลอดปี ซึ่งตลอดปีนั้นต้องมีการวางแผนจัดระบบการฝึกซ้อม

9. การฝึกต้องระวังเรื่องของการฝึกซ้อมเกิน (Over Training) การฝึกซ้อมเกิน คือ การฝึกหนักเกินไป แทนที่การฝึกจะได้ผลดีแต่จะทำให้เกิดผลเสีย

ประโยชน์ของการฝึกซ้อมกีฬา

1. ทำให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ก่อนการแข่งขัน และขณะการแข่งขัน
2. ทำให้นักกีฬาฟื้นสภาพได้เร็วภายหลังการแข่งขัน มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันครั้งต่อไป
3. ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาการทางด้านทักษะ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย และขีดความสามารถให้สูงขึ้น
4. ทำให้ความสัมพันธ์และการประสานงานในทีมนักกีฬายิ่งขึ้น นักกีฬาเข้าใจและยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน
5. ทำให้ผู้ฝึกสอนกีฬารู้จักขีดความสามารถ ความถนัด อุปนิสัยใจคอของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อจัดนักกีฬาลงทำการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พฤติกรรมการฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะแข่งขัน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถทำการแข่งขันได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

7. แรงจูงใจ (Motivation)

7.1 ความหมายของแรงจูงใจ การศึกษาความหมายของแรงจูงใจได้มีผู้รู้ให้ความหมายไว้หลายอย่างด้วยกัน ดังนี้

Bird & Cripe (1986) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มนุษย์หรือสัตว์เกิดการกระทำที่เพียรพยายามอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

Glueck (1982) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า เป็นสภาวะภายในของบุคคลซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

กิติ ตัยคานนท์ (2530) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึงพลังจิตที่อยู่ในตัวบุคคลแต่ละคนซึ่งทำหน้าที่เร้าให้บุคคลนั้น ๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา พลังจิตนี้เกิดจากการกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ภายในร่างกาย หรือภายนอกร่างกาย

ฉายศิลป์ เชี่ยวชาญพิพัฒน์ และคณะ (2527) ให้ความหมายแรงจูงใจว่า แรงกดดันภายในร่างกายที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทางใดทางหนึ่ง อันมีสาเหตุเกิดจากร่างกาย หรือจิตใจ มีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ร่างกายต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อน หรือความต้องการทางเพศและสิ่งที่จิตใจต้องการ คือได้รับความสำเร็จในชีวิต เกียรติยศ การยกย่อง ชื่อเสียงและสถานภาพ เป็นต้น

ชม ภูมิภาค (2523) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจ หมายถึงภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยแรงขับ เพื่อจะได้บรรลุถึงหลักชัย โดยปกติคนเราเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นและปรารถนา จะให้ได้สิ่งนั้นมา แต่ไม่สามารถที่จะได้รับมาโดยง่ายก็ย่อมเกิดความเครียด และพยายามให้ความเครียดลดลงเพื่อให้อยู่ในสภาวะที่สบาย แรงขับหรือแรงผลักดันเป็นสภาวะซ้ำซ้อนของอินทรีย์ที่จะทำหน้าที่ควบคุมทิศทางของพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุถึงหลักชัย และหลักชัยนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้พฤติกรรมสิ้นสุดลง

ติน ประชัยพฤทธิ์ (2530) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจในการปฏิบัติงานไว้ว่า การสร้างแรงดลใจให้เกิดการกระทำที่ตั้งใจและมุ่งประสงค์

เรวัตต์ สวัสดิ์ (2536) ให้ความหมายว่า “แรงจูงใจเป็นตัวการที่ทำให้เกิดพลังในพฤติกรรมของมนุษย์”

ธีรวิทย์ สวิล (2536) ได้กล่าวว่า “แรงจูงใจ” หมายถึง ความเต็มใจที่จะใช้พลังเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในเป้าหมายหรือให้ได้รับรางวัล เป็นสิ่งสำคัญในการกระทำของมนุษย์และเป็นสิ่งที่ยั่วยุให้คนไปถึงซึ่งวัตถุประสงค์ที่มี

สิริเทพ สุวรรณภาส (2534) ได้อธิบายการเกิดพฤติกรรมของคนไว้ว่า เมื่อคนมีความต้องการทางร่างกายจะทำให้เกิดพลังขึ้นในร่างกายเรียกพลังนี้ว่า “แรงขับ” แรงขับนี้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ร่างกายทำกิจกรรม นอกจากแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกายแล้ว ยังมีแรงขับที่เกิดขึ้นจากความต้องการทางสังคมอีกด้วย นักจิตวิทยาใช้คำว่า “แรงจูงใจ” แทนแรงขับหรือพลังต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทางและมีจุดมุ่งหมาย

จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า “แรงจูงใจ” หมายถึง การที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า แล้วทำให้เกิดพลังที่แสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อจะนำไปสู่จุดประสงค์ของตนเอง หรือปัจจัย

ต่าง ๆ ที่เป็นพลังและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวหรือทั้งสองอย่างพร้อมกันก็ได้

7.2 ชนิดของแรงจูงใจ (อมรรัตน์ ศิริพงศ์. 2540)

แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลเอง การที่บุคคลกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อตนเอง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อเหตุผลของตนเอง เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และการพัฒนาทักษะของตนเอง
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายนอก การที่บุคคลพยายามทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อสิ่งของที่ได้รับจากการกระทำนั้น เกิดจากแรงจูงใจภายนอก เช่น การเรียนอย่างหนักเพื่อเกรด A ไม่ใช่เพื่อตัวเองได้ความรู้ เข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อการยอมรับและมีชื่อเสียงเพื่อถ้วยและเงินรางวัล

Singer(1990)ได้กล่าวในการประชุมวิทยาศาสตร์การกีฬาในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ว่า แรงจูงใจเพื่อปฏิบัติการสูงสุด (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

Weiss & Horn (1992) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic and 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 ไวส์ ได้กล่าวถึงงานวิจัยของแรงจูงใจในการเข้าร่วมในช่วงหลัง พบว่าการศึกษาค้นคว้าเรื่องแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับความท้าทายของกีฬา การปรับปรุงพัฒนาทักษะ ความตื่นตัว และจุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ ชัยชนะ การได้รับรางวัล

7.3 ประเภทของแรงจูงใจทางสังคม (อมรรัตน์ ศิริพงศ์. 2540)

แรงจูงใจทางสังคมมีอยู่ 5 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) คือ แรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความพยายาม มานะอดทน ทำงานมีแผน ตั้งระดับความหวังไว้สูง และพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมีลักษณะของการทำงานที่ไม่มีเป้าหมาย หรือตั้งเป้าหมายง่าย ๆ เพราะกลัวความล้มเหลวในงาน
2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม สังคมจะสงบสุขและน่าอยู่ก็ต่อเมื่อบุคคลในสังคมมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
3. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เมื่อคนเรามีความพอใจ ถูกขัดใจ ย่อมมีการแสดงออกถึงความรู้สึกนั้น อาจมีการก้าวร้าวด้วยวาจา เช่น ดุด่า หรือก้าวร้าวด้วยการกระทำ เช่น การทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกาย ความก้าวร้าวเกิดจากความต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดของตน
4. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) ความต้องการอำนาจทำให้เกิดแรงจูงใจที่ต้องการจะมีอำนาจเหนือพฤติกรรมของบุคคลอื่น เพราะจะทำให้เขาพอใจ ถ้ารู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะเอาชนะและมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้
5. แรงจูงใจใฝ่พึ่ง (Dependency Motive) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุน คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการทำงาน

7.4 แรงจูงใจในการแข่งขันกีฬา

แรงจูงใจนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่นและการเตรียมทีมการฝึกซ้อมกีฬานักจิตวิทยาการกีฬาให้ทัศนะต่อแรงจูงใจแตกต่างกัน สรุปแล้วพอจะกล่าวได้ว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอยู่ในตัวนักกีฬาเองแต่ละคน ซึ่งพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังขึ้นเพื่อให้อยากกระทำสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น หมายความว่านักกีฬาทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจภายในตัวเองอยู่แล้วหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬามีเพียงแต่ค้นหาวิธีการที่จะกระตุ้นจากภายนอกเพื่อให้เกิดกำลังแรงขึ้นอีกเท่านั้น การสร้างแรงจูงใจนี้มีความเกี่ยวพันกับความต้องการมากที่สุด ความต้องการดังกล่าวนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นในการฝึกซ้อมกีฬาแต่ละครั้ง หากว่าผู้ฝึกสอนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญเหล่านี้แล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์จะเป็นพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาที่ดี และยังสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจในระดับสูงขึ้นไปอีกด้วย ในการคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อให้ได้ตัวนักกีฬาตามลักษณะคุณสมบัติของการเป็นนักกีฬาที่แท้จริงนั้น มีนักวิจัยบางคนกล่าวไว้ว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเป็นสิ่งกระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้นไม่ได้ทำให้

สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ถ้อยากเล่น พอใจที่จะเล่นจะทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาที่ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็จะไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาเพื่อเข้าทำการแข่งขันให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถทำได้ ซึ่งการใช้แรงเสริมที่สามารถทำได้ง่าย คือ คำชมเชย และคำกล่าวที่เป็นลักษณะสร้างสรรค์ของผู้ฝึก เป็นต้น ส่วนผลย้อนกลับทำได้โดยที่ผู้ฝึกบอกผลที่นักกีฬาสามารถทำได้
2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพฝึกซ้อมเป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริง เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถยับยั้งฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุดและดีที่สุด
3. ควรจะเพิ่มความลดความตื่นเต้น และความฮึกโหมในการแข่งขันให้เหมาะสม และถูกต้อง เช่น การนั่งสมาธิ และการสะกดจิต
4. การจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ
6. ผู้ฝึกซ้อมควรหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีมโนทัศน์ที่ถูกต้อง โดยการจัดสภาพการณ์ให้นักกีฬามีประสบการณ์ความสำเร็จหรือประสบการณ์ที่ดีในการฝึกซ้อมและการให้แรงเสริม
7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อว่าได้สูดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อม จะทำให้มีความรู้สึกมีกำลังวังชาขึ้น
8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทำให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ผู้นำแบบ
10. โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมควรจะเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อนักกีฬาโดยที่โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้และปฏิบัติได้
11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดีและพึงปรารถนา เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาและเป็นนักกีฬา และการเห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา
12. ผู้ฝึกสอนควรมีความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้ดูแลความสามารถที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการมีผู้ฝึกซ้อมจะทำให้นักกีฬาได้ใช้ความพยายามมากกว่าการฝึกซ้อมคนเดียว
13. การควบคุมระดับความกังวลใจ และการลดความเครียดในตัวนักกีฬา

14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฐมพยาบาลทางจิตและ อารมณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขัน

7.5 แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การสร้างแรงจูงใจหรือการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาขณะที่ทำการฝึกซ้อมนั้น ย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้วยเหตุผลเช่นนี้เอง ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือโค้ชทั้งหลายจึงเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ตนเองฝึกซ้อมนั้น ๆ ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ได้มีส่วนร่วมในการทดลองความสามารถของตนเอง ได้มีส่วนร่วมสนุกสนานทั้งภายในและภายนอกค่ายฝึกซ้อม ตลอดจนมีโอกาสได้เข้าร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมในการแข่งขันบ้างเป็นครั้งคราว เป็นต้น

ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันย่อมมีเหตุผลซึ่งเกิดจากการสร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ความพอใจที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ

1. ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personal Pride) ความภาคภูมิใจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ที่ในตัวนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะขยันซ้อมเพื่อที่จะให้ตนเองมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ความรู้สึกเพื่อฝัน (Self Image) มนุษย์เราที่เกิดมาไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาหรือนักกีฬาก็ตาม ย่อมมีความเพื่อฝัน ความอยากด้วยกันทั้งนั้น หากจะแยกความอยากหรือความรู้สึกเพื่อฝันที่เกี่ยวกับนักกีฬาแล้ว สามารถแยกความรู้สึกออกเป็น 2 ทางด้วยกัน คือ (1) ความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้นกับตนเอง และ (2) ความรู้สึกอยากที่มีต่อบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาที่สร้างจินตนาการของความรู้สึกเพื่อฝันนี้ มักจะเคร่งครัดกับตนเองเป็นพิเศษในการซ้อมและกฎระเบียบต่าง ๆ เพราะเขามีความรู้สึกที่อยากจะเห็นตนเองประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนต่าง ๆ ทั้งหมด อีกพวกหนึ่งจะเคร่งครัดกับตนเองเพื่อไม่ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมทีมตกต่ำหรือถูกตำหนิจากเพื่อนและพวกนี้ก็จะยังรู้สึกว่า หากตนมีความขยันและมีการพัฒนาแล้วจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากอีกด้วย ดังนั้น ความรู้สึกเพื่อฝันนี้คือแรงจูงใจแบบหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่กับนักกีฬาเกือบทุกคน

3. หากรู้สึกว่าคุณถูกลบหลู่ และการแก้แค้นคือ (The Sense of Humiliation and Revenge) หากนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน นักกีฬาคนนั้นจะมีความรู้สึกว่าเขาได้สูญเสียเกียรติยศที่มีอยู่ไป ความรู้สึกนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นที่อยากจะแก้แค้น คอยเตือนเขาอยู่เสมอให้เขาฝึกซ้อมหนักขึ้นอยู่ตลอดเวลา หรือที่จะเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปนั้นกลับคืนมา จึงเป็นแรงจูงใจที่มีพลังที่ซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง

4. ความต้องการที่อยากจะยกระดับตนเอง (Level of Aspiration) แรงจูงใจที่เกิดขึ้นนักกีฬามีมากมายหลายอย่าง เป็นต้นว่านักกีฬาบางคน อาจจะมีความต้องการที่จะยกระดับ

มาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับการเล่นของตนเอง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมระดับของหน้าที่การงานและอื่น ๆ ด้วยเหตุที่มีแรงจูงใจเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแล้ว จึงเป็นแรงขับที่ตื้ออย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬา ประสบความสำเร็จในการซ้อมและแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (Confidence and Self Discovery) ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง และการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเองเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลส่งให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาจะฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อเพิ่มความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่สุด ขณะฝึกซ้อมก็จะค้นพบสิ่งใหม่ขึ้นกับตนเองอย่างไม่คาดฝัน ยิ่งทำให้เพิ่มความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้ก็จะเป็แรงขับที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้วย

6. ความปรารถนาที่จะเอาชนะ (The Desire to Win) นักกีฬาระดับแชมป์จะมีพลังที่ซ่อนเร้นอย่างหนึ่งกระตุ้นเตือนให้รู้สึกอยู่ตลอดเวลา ให้ตัวเขาฝึกหนัก นั่นคือความปรารถนาที่อยากจะได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้น ๆ เพราะชัยชนะเหล่านั้น คือ เครื่องชี้ให้สังคมเห็นว่า เขาคือผู้ยิ่งใหญ่ในสนามแข่งขันและอาจมีมาซึ่งผลตอบแทนอื่น ๆ อีก เช่น รางวัล ตำแหน่งหน้าที่การงานระดับความเป็นอยู่ สภาพทางสังคมสิ่งแวดล้อมและอื่น ๆ แรงจูงใจชนิดนี้ก็มีส่วนอย่างมากที่จะช่วยผลักดันให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เช่นกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

วัชร คำเพ็ง (2537) ได้ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพกลุ่มตัวอย่างเป็นนักมวยไทยอาชีพ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักมวยที่สัมฤทธิ์ผลในการชกมวยสูงในอดีต กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักมวยที่สัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำในอดีต กลุ่มที่ 3 กลุ่มนักมวยที่สัมฤทธิ์ผลในการชกสูงในปัจจุบัน และกลุ่มที่ 4 กลุ่มนักมวยที่สัมฤทธิ์ผลในการชกต่ำกว่าในปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักมวยที่มีผลสัมฤทธิ์สูง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำ กลุ่มนักมวยไทยในอดีตและกลุ่มนักมวยไทยในปัจจุบันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยกับสภาพของนักมวยไทยต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อย่างมีนัยสำคัญ

ดนัย ยาหอม (2538) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิงพบว่า การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิงกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาหญิงยกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักที่จัดการแข่งขันขึ้น โดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศส่งเข้า

ร่วมการแข่งขัน ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คน และระดับชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน พบว่า

1. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับเยาวชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด ความสนใจและด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยมี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

3. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยมี 1 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

ประกอบ กระแสโสม (2540) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อำนาจในตน การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชนในเทศบาลนครขอนแก่น พบว่า บุคลากรขององค์กรธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 58.38 และมีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้นที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นปริมาณที่ค่อนข้างไม่สูงมากนัก คือ ร้อยละ 10.42

วิทยา ศรีสมุทร (2540) ได้ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักมวยไทยอาชีพกับนักมวยไทยอาชีพที่เป็นแชมป์โลก และรองแชมป์เปียนโลกทุกรุ่น ทุกอันดับ จากการจัดอันดับประจำปีเดือนธันวาคม พ.ศ. 2540 ของเวทีมวยลุมพินี และเวทีมวยราชดำเนิน จำนวน 194 คน พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักมวยไทยอาชีพ มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ($r = .49$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อมรรัตน์ ศิริพงศ์ (2540) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมเขต 3 จำนวน 65 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 จำนวน 96 คน นักกีฬาประเภททีมเขต 4 จำนวน 64 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 4 จำนวน 94 คน และนักกีฬาประเภททีมเขต 10 จำนวน 73 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 10 จำนวน 108 คน พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมของนักกีฬาอยู่ในระดับต้องการพัฒนา และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตกีฬาการแข่งขันที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ

สุวิทย์ สันประภา (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับสมรรถภาพทางกายและแรงจูงใจในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 165 คน พบว่า 1) นักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคามมีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจในการแข่งขันกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในช่วงคะแนนปกติ และนักกีฬาเพศชายมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักกีฬาเพศหญิง มีสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก 2) นักกีฬามหาวิทยาลัยมหาสารคามที่มีเพศต่างกัน และประเภทของกีฬาต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และประเภทกีฬาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Dennison & Others (1988) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกายในวัยเด็กสามารถพยากรณ์ถึงระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ได้หรือไม่ โดยนำระดับการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Levels) ของชายหนุ่ม อายุ 23-25 ปี จำนวน 453 คน มาเปรียบเทียบกับคะแนนจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเมื่อครั้งเป็นเด็ก (อายุ 10-11 ปี และ 15-18 ปี) ผลจากการศึกษาพบว่า ชายหนุ่มที่มีกิจกรรมทางกายมากหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกายเมื่อครั้งเป็นเด็กมากกว่าชายหนุ่มที่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือไม่ออกกำลังกาย และจากการศึกษาคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่ออกกำลังกายในผู้ใหญ่ มีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับคะแนนที่ทดสอบได้ต่ำเมื่อครั้งเป็นเด็ก ในรายการทดสอบวิ่ง 600 หลา (548.6 เมตร) และรายการทดสอบลูก-นั่ง ($P < .001$) จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีจำแนกตัวแปรหลายตัว

Louise (1987) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ผลการวิจัยทางด้านแรงจูงใจของนักกีฬาค.ศ. 1957-1980 จากการศึกษาได้รวบรวมรายงานการวิจัย 60 เรื่อง ในระหว่างปี ค.ศ. 1975-1986 เพื่อเป็นข้อมูลมาสรุปเป็นทฤษฎี และหลักต่าง ๆ เพื่อใช้ในการค้นคว้าต่อไป ผลการศึกษาแห่งหนึ่งพบว่า การเข้าร่วมของนักกีฬาในการแข่งขันมักจะมีความต้องการความสำเร็จและแรงจูงใจในความสุขสนานและปัจจัยของแรงจูงใจในขั้นต้น

Willis & Others (1982) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการแข่งขันกับระดับการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินเองและผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการแข่งขัน จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เป็นการตรวจสอบถึงพลังของการกลัวความล้มเหลว และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน เป็นนักกีฬาหญิง 10 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑาลู่และลาน และนักวิ่งทางไกล นักกีฬาทั้งหมดเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย นักกีฬาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการแข่งขันกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ซึ่งออกแบบสอบถามเฉพาะกีฬามีน้ำหนักคะแนน 3 ระดับ ผลการวิเคราะห์ให้เห็นว่า การประเมินของผู้

ฝึกสอนได้ให้ทักษะของนักกีฬามีความสัมพันธ์มากที่สุดกับระดับของแรงจูงใจ การประเมินตนเองของนักกีฬา การเข้าร่วมการแข่งขันและพลังแรงจูงใจ คะแนนตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการคาดเดา และแรงจูงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอนทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขัน เป็นสิ่งชี้บอกถึงระดับแรงจูงใจที่ดีที่สุดในการคาดเดาของผู้ฝึกสอน และแรงจูงใจที่พอเสมอ ๆ คือความกลัว

Early (1987) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องแบบที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับความประพฤติและแบบสอบถามวัดแรงจูงใจในการเข้าแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาบาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬากอล์ฟ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬาและผู้เป็นนักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านความกลัวและล้มเหลว สมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่านักกีฬาประเภทบุคคลมีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

White (1990) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อศึกษาความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคครั้งนี้ เป็นนักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสพการณ์ทางด้านกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัวและระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาทางกีฬา ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าวความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางการกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจสังคม ไม่มีสิ่งใดชี้ว่าการจัดการแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูงก็ยังคงเห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จทางการกีฬาและประสบความสำเร็จทางการศึกษา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยสรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจ ความมีใจสู้ มีใจอดทน ซึ่งประกอบด้วยบุคลิกภาพ เจตคติต่อการกีฬา เชิงบวก พลังงานเชิงบวก ความฉลาดทางอารมณ์ การควบคุมความวิตกกังวล ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ความตั้งใจ พฤติกรรมการฝึกซ้อม แรงจูงใจ และความศรัทธาต่อผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสังเคราะห์จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยายในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

การสังเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ

การสังเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจมีขั้นตอน ดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1995) และการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของ Stoltz (1997) และบุคลิกภาพของ Jung (1939)
- 1.2 คัดเลือกตัวแปรและองค์ประกอบเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ Loehr, Stoltz & Jung ได้องค์ประกอบ 9 ด้าน ได้แก่ การจินตภาพ ความมั่นใจตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก การควบคุม เจตคติ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว
- 1.3 นำแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและบุคลิกภาพแบบเปิด ซึ่งประกอบด้วย 9 องค์ประกอบมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยเสนอโมเดลเชิงสมมติฐาน องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นเป็นสมมติฐานของการวิจัย
- 1.4 นำผลการสังเคราะห์ไปสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป

ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ กล่าวคือ 1) เพื่อตรวจสอบทฤษฎี 2) เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบ และ 3) เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ ดังนั้นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ทบทวนทฤษฎีความสัมพันธ์ของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้
- 2) กำหนดโมเดลเชิงทฤษฎี
- 3) กำหนดค่าพารามิเตอร์
- 4) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หน่วยการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ทางการศึกษาครั้งนี้คือ โรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษา โดยมีนักเรียนที่มีผลการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับชาติเป็นหน่วยการสุ่ม (Random Unit) ซึ่งมีรายละเอียดในการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากร ได้แก่ นักกีฬาโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษาที่มีผลการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับชาติ
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาโรงเรียนกีฬาของสถาบันการพลศึกษาที่มีผลการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับชาติ ประกอบด้วย กีฬาระดับจังหวัด ระดับภาคและระดับชาติ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 220 คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาควรมีประมาณ 20 คนต่อตัวแปร 1 ตัว (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542) ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรทั้งหมด 9 ตัว ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องไม่น้อยกว่า 180 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากเกณฑ์การแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬา ที่ได้ลำดับที่ 1-6 ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี และโรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
- ตอนที่ 2 เป็นข้อความวัดความเข้มแข็งทางจิตใจครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน จำนวน 55 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง นักกีฬามีระดับปฏิบัติกับข้อความนั้นทุกประการ
 บ่อย ๆ ครั้ง หมายถึง นักกีฬามีระดับการปฏิบัติบ่อย ๆ ครั้งกับข้อความนั้น
 ค่อนข้างบ่อย หมายถึง นักกีฬามีระดับการปฏิบัติค่อนข้างบ่อยกับข้อความนั้น
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักกีฬามีระดับการปฏิบัตินาน ๆ ครั้งกับข้อความนั้น
 ไม่เคยเลย หมายถึง นักกีฬาไม่เคยปฏิบัติกับข้อความนั้น

มาตราประมาณค่าทั้ง 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เป็นประจำ ให้ 5 คะแนน

บ่อย ๆ ครั้ง ให้ 4 คะแนน

ค่อนข้างบ่อย

ให้ 3 คะแนน

นาน ๆ ครั้ง

ให้ 2 คะแนน

ไม่เคยเลย

ให้ 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. จากการสังเคราะห์องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ได้องค์ประกอบ 9 ด้าน จำนวน 55 ข้อ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งประกอบด้วย

1. ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม วุฒิการศึกษา ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

2. ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล วุฒิการศึกษา ปร.ด. (จิตวิทยาการศึกษา)

3. ดร.มนูญ ศีวามย์ วุฒิการศึกษา ค.ด. (การวัดผลทางการศึกษา)

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้งฉบับกับนักเรียนโรงเรียนกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 45 คน ได้ค่าเท่ากับ 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

1. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 220 ฉบับ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์จากทางโรงเรียนกีฬากลุ่มตัวอย่างให้รับผิดชอบ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการและความสำคัญของการทำแบบวัด ตลอดจนขอความร่วมมือจากนักกีฬาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายวัน เวลาที่จะไปปรับแบบวัดคืน

3. นำแบบวัดที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากแบบวัดแต่ละฉบับ พบว่า มีแบบวัดที่สมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งสิ้น 200 ฉบับ จึงทำการตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิควิธีและค่าสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติพื้นฐานบรรยายให้ทราบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรแต่ละตัวที่ใช้ในการศึกษา ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดลองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ดังนี้

1) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อสร้างเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

2) นำเมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามการพิจารณาข้างต้นมาดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างโมเดลที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากค่าสถิติดังต่อไปนี้

ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Measures) เป็นค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความตรงในภาพรวมทั้งหมดของโมเดล (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542) มีดังนี้

2.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square Statistics : χ^2) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานที่ว่า ฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่าไค-สแควร์ มีค่าต่ำมาก ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) ดัชนี GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้าค่าดัชนี GFI มีค่าเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Goodness of Fit Index : AGFI) เป็นค่าที่ได้จากการปรับแก้ดัชนี GFI โดยคำนึงถึงขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตัวแปร และขนาดขององศาอิสระ ถ้าดัชนี AGFI มีค่าเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.4 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือ (Standardized Root Mean Square Residual : SRMR) เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดลเฉพาะกรณีที่เป็นการเปรียบเทียบโดยใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน ค่าดัชนี SRMR อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้ามีค่าต่ำกว่า .08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี

2.5 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) ค่า RMSEA อยู่ระหว่าง 0 ถึง 1.00 ถ้ามีค่าต่ำกว่า .08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี

การแปลผลข้อมูล

ในกรณีการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อศึกษาระดับตัวบ่งชี้หรือตัวแปรขององค์ประกอบ (วิญญา วิชาลาภรณ์. 2540)

4.51	– 5.00	หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51	– 4.50	หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
2.51	– 3.50	หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
1.51	– 2.50	หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
1.00	– 1.50	หมายถึง การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

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

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสะดวกในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติและตัวบ่งชี้หรือตัวแปรขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

TOUGHNESS	แทน ความเข้มแข็งทางจิตใจ
IMAGERY	แทน การจินตภาพ ($A_1 - A_6$)
CONFIDENT	แทน ความมั่นใจในตนเอง ($B_7 - B_{12}$)
NEGATIVE แทน	การควบคุมพลังงานเชิงลบ ($C_{13} - C_{18}$)
ATTENTIONAL แทน	การควบคุมสมาธิ ($D_{19} - D_{24}$)
MOTIVATION	แทน แรงจูงใจ ($E_{25} - E_{30}$)
POSITIVE	แทน พลังงานเชิงบวก ($F_{31} - F_{36}$)
ATTITUDE	แทน การควบคุมเจตคติ ($G_{37} - G_{42}$)
ADVERSITY	แทน การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ($H_{43} - H_{48}$)
EXTRAVERT	แทน บุคลิกภาพแบบแสดงตัว ($I_{49} - I_{55}$)

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

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
A ₁	ก่อนแข่งขันข้าพเจ้าเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์	4.41	0.52	มาก
A ₂	ข้าพเจ้าฝึกทักษะกีฬาในใจ	4.52	0.53	มากที่สุด
A ₃	ข้าพเจ้าสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ตนเองเล่นได้ง่ายมาก	4.41	0.55	มาก
A ₄	ข้าพเจ้าสร้างภาพการเล่นกีฬาให้ง่ายยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันกีฬาจริง	4.31	0.55	มาก
A ₅	ข้าพเจ้าใช้การนึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ข้าพเจ้าเล่นได้ดีขึ้น	4.45	0.54	มาก
A ₆	เมื่อนึกภาพว่าตัวเองแข่งขันกีฬา ข้าพเจ้ามองเห็นภาพนั้นๆ ได้อย่างชัดเจนและมีทักษะที่ดี	4.43	0.55	มาก
B ₇	ข้าพเจ้าเห็นตัวเองเป็นผู้ชนะมากกว่าผู้แพ้ในการแข่งขันกีฬา	4.51	0.51	มากที่สุด
B ₈	ข้าพเจ้าเชื่อในความเป็นนักกีฬาของตนเอง	4.52	0.54	มากที่สุด
B ₉	ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่มีการแข่งขันกีฬา	4.53	0.52	มากที่สุด
B ₁₀	ข้าพเจ้าสามารถเล่นได้สูงถึงระดับปรสวรค์และทักษะกีฬาที่มีในตนเอง	4.46	0.55	มาก
B ₁₁	ข้าพเจ้าเป็นผู้แข่งขันกีฬาที่มีจิตใจเข้มแข็ง	4.40	0.59	มาก
B ₁₂	ข้าพเจ้าสร้างภาพลักษณะภายนอกกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ	4.45	0.57	มาก
C ₁₃	ข้าพเจ้าระงับความโกรธและความคับข้องใจในขณะที่แข่งขันกีฬา	4.35	0.59	มาก
C ₁₄	ข้าพเจ้าไม่ตกใจเลยหรือไม่เคยกลัวในการแข่งขันกีฬา	4.35	0.61	มาก
C ₁₅	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าสามารถปรับปรุงตัวเองได้สำหรับการแข่งขันกีฬา	4.33	0.61	มาก
C ₁₆	กล้ามเนื้อของข้าพเจ้าผ่อนคลายมากขณะแข่งขัน	4.52	0.58	มากที่สุด
C ₁₇	ข้าพเจ้าทุ่มเทความพยายามเต็ม 100 % ขณะแข่งขันกีฬาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม	4.53	0.55	มากที่สุด

ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
C ₁₈	เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด, กลโกงของผู้แข่งขันและผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ข้าพเจ้าจะอดทนและตั้งใจแข่งขันกีฬา	4.37	0.58	มาก
D ₁₉	ข้าพเจ้า ยังคง สงบได้ขณะแข่งขัน กีฬาแม้ว่าจะมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น	4.33	0.59	มาก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (ต่อ)

ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
D ₂₀	ข้าพเจ้ามั่นใจและตั้งใจสมาธิในขณะแข่งขันกีฬา	4.52	0.61	มากที่สุด
D ₂₁	ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันกีฬา ข้าพเจ้าไม่ตื่นเต้นในการแข่งขันกีฬา	4.41	0.57	มาก
D ₂₂	ข้าพเจ้าสามารถจัดการอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว	4.45	0.57	มาก
D ₂₃	ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นขณะแข่งขันกีฬา	4.42	0.54	มาก
D ₂₄	ข้าพเจ้าจะไม่คิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขันกีฬา	4.41	0.62	มาก
E ₂₅	สมาธิของข้าพเจ้าสงบและมั่นใจได้ดี	4.31	0.55	มาก
E ₂₆	ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด	4.54	0.54	มากที่สุด
E ₂₇	เป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของข้าพเจ้าทำให้ข้าพเจ้าต้องฝึกหนัก	4.30	0.60	มาก
E ₂₈	ข้าพเจ้า ไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันกีฬาหรือซ้อมกีฬานัก เพราะตัวข้าพเจ้าเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด	4.51	0.58	มากที่สุด
E ₂₉	ไม่ว่าอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นเพื่อให้ข้าพเจ้าได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของข้าพเจ้า	4.34	0.58	มาก
E ₃₀	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานกับการแข่งขันกีฬา	4.51	0.52	มากที่สุด
F ₃₁	เมื่อ ข้าพเจ้าตื่นนอนตอนเช้า ข้าพเจ้ารู้สึกพร้อมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อมกีฬา	4.53	0.53	มากที่สุด
F ₃₂	ข้าพเจ้ารักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขันกีฬา	4.41	0.52	มาก

ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
F ₃₃	ข้าพเจ้าสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้ แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย	4.40	0.60	มาก
F ₃₄	ข้าพเจ้ามีอารมณ์ไม่ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขันกีฬา	4.45	0.54	มาก
F ₃₅	ข้าพเจ้าฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่	4.40	0.52	มาก
F ₃₆	ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายและมีแรงคล้อยใจในสถานการณ์ที่ยาก	4.51	0.53	มากที่สุด
G ₃₇	การแข่งขันกีฬาทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง	4.33	0.59	มาก
G ₃₈	ข้าพเจ้าเป็นคนที่คิดในแง่ดีขณะแข่งขันกีฬา	4.41	0.57	มาก
G ₃₉	ข้าพเจ้าพูดในสิ่งที่ดีกับตัวเองขณะแข่งขันกีฬา	4.49	0.53	มาก

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (ต่อ)

ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
G ₄₀	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ซุ่มมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง	4.41	0.52	มาก
G ₄₁	โค้ชมักพูดว่าข้าพเจ้ามีเจตคติที่ดีต่อการแข่งขันกีฬา	4.45	0.54	มาก
G ₄₂	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสที่ดีได้	4.54	0.57	มากที่สุด
H ₄₃	เมื่อข้าพเจ้าผิดพลาดในการเล่นกีฬาในบางครั้ง ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที	4.54	0.54	มากที่สุด
H ₄₄	เมื่อข้าพเจ้าแข่งขันกีฬาไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจมากขึ้น	4.46	0.54	มาก
H ₄₅	เมื่อข้าพเจ้าได้รับคำตักเตือนแก้ไขจากผู้ฝึกสอนกีฬา (โค้ช) ข้าพเจ้าจะรับฟังและจะพยายามปฏิบัติตาม	4.34	0.58	มาก
H ₄₆	เมื่อข้าพเจ้าพบคู่แข่งกีฬาที่เก่งกว่า ข้าพเจ้าจะตั้งใจและใช้ความพยายามให้ดีที่สุด	4.48	0.53	มาก
H ₄₇	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการขยันฝึกซ้อมกีฬา จะทำให้การแข่งขันกีฬาประสบผลสำเร็จ	4.53	0.53	มากที่สุด

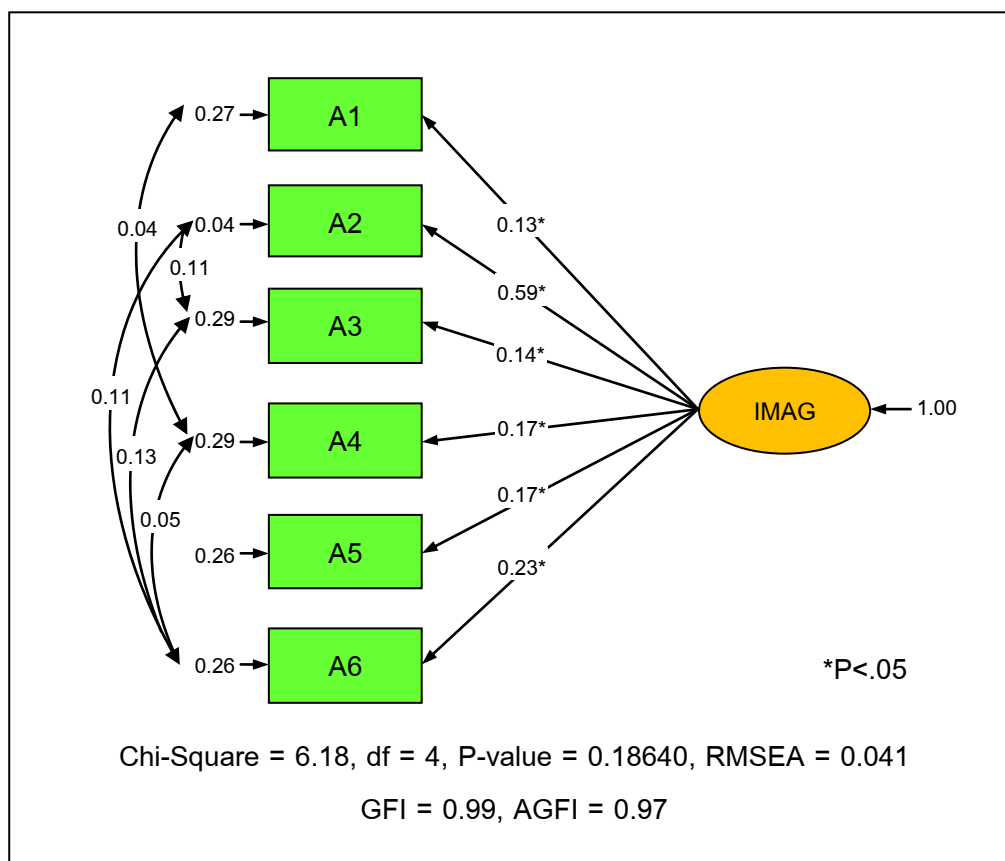
ข้อที่	ตัวบ่งชี้หรือตัวแปร	($\bar{X}$)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
H ₄₈	ขณะที่แข่งขันกีฬา ข้าพเจ้าจะหาวิธีการหรือช่องทางที่จะชนะคู่แข่งกันอย่างยุติธรรม	4.39	0.52	มาก
I ₄₉	ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะ	4.40	0.59	มาก
I ₅₀	ข้าพเจ้ามีความสุขและสนุกสนานเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือได้เล่นกีฬา	4.52	0.61	มากที่สุด
I ₅₁	ข้าพเจ้าเป็นคนเปิดเผย ใจกล้า และชอบเสี่ยง	4.41	0.62	มาก
I ₅₂	ข้าพเจ้าเป็นคนชอบปรับตัวตามสถานการณ์	4.30	0.60	มาก
I ₅₃	ข้าพเจ้าชอบแสดงออกต่อหน้าชุมชนหรือหมู่คนมาก ๆ	4.34	0.52	มาก
I ₅₄	ข้าพเจ้าชอบพูดเสียงดัง ฟังชัด คล่องแคล่ว ว่องไวและกระฉับกระเฉง	4.52	0.62	มากที่สุด
I ₅₅	ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม	4.37	0.58	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงว่าการรับรู้ของนักกีฬาด้านการจินตภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การฝึกทักษะกีฬาในใจ ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เห็นตัวเองเป็นผู้ชนะมากกว่าผู้แพ้ มีความเชื่อในความเป็นนักกีฬาของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะที่มีการแข่งขันกีฬา ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กล้ามเนื้อจะผ่อนคลายมากขณะแข่งขัน ทุ่มเทาความพยายามเต็ม 100 % ขณะแข่งขันกีฬาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านควบคุมสมาธิอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ความมั่นใจและตั้งสมาธิในขณะแข่งขันกีฬามากที่สุด ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีแรงจูงใจสูงสุดที่จะแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด ไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา รู้สึกสนุกสนานกับการแข่งขันกีฬา ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านพลังงานเชิงบวกอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ตื่นนอนตอนเช้า พร้อมที่จะฝึกซ้อมกีฬาและแข่งขันกีฬา ทำหายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านการควบคุมเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ สามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสที่ดีได้ ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การขยันฝึกซ้อมกีฬา และจะทำให้การแข่งขันกีฬาประสบผลสำเร็จ ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ด้านบุคลิกภาพแบบแสดงตัว อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีความสนุกสนานเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือได้เล่นกีฬา การพูดเสียงดังฟังชัด คล่องแคล่ว ว่องไวและกระฉับกระเฉง ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ 55 ตัวบ่งชี้ โดยนำเสนอโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านต่าง ๆ ดังภาพประกอบที่ 4-13

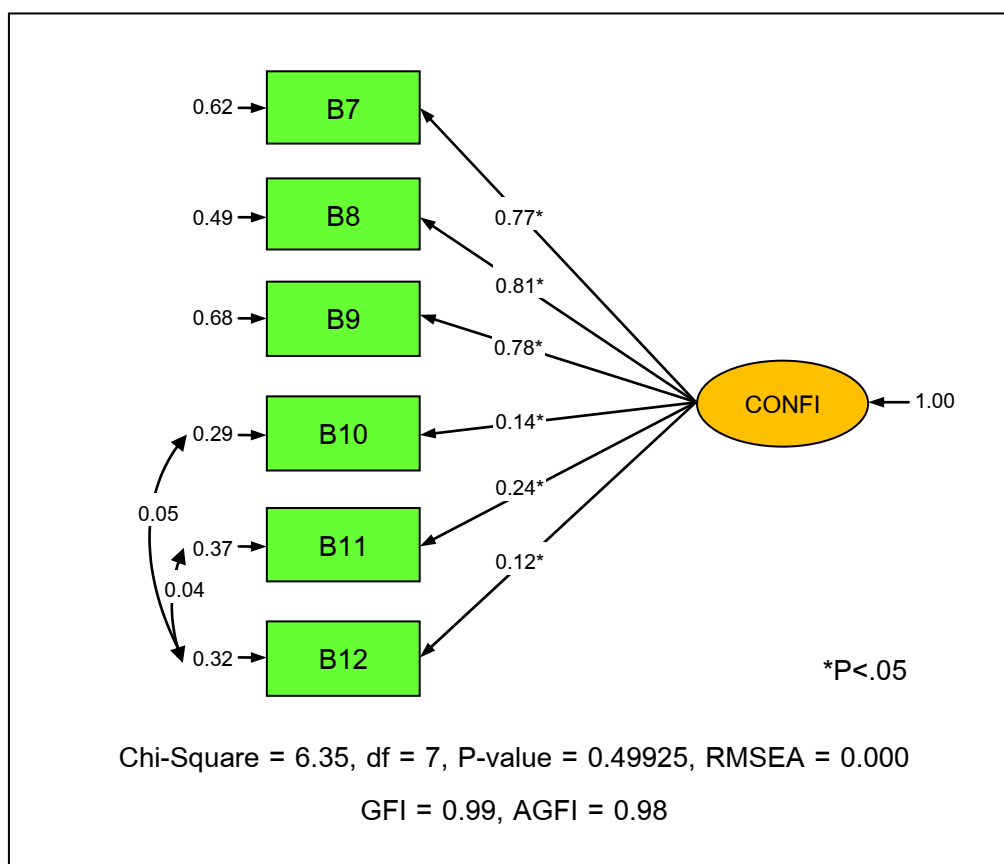
1.1 องค์ประกอบด้านการจินตภาพ (IMAGERY)



ภาพประกอบที่ 4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านจินตภาพ

จากภาพประกอบที่ 4 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านการจินตภาพ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 1.54 ซึ่งน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 ซึ่งมากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.97 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.041 ซึ่งน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีค่าน้ำหนักที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัว

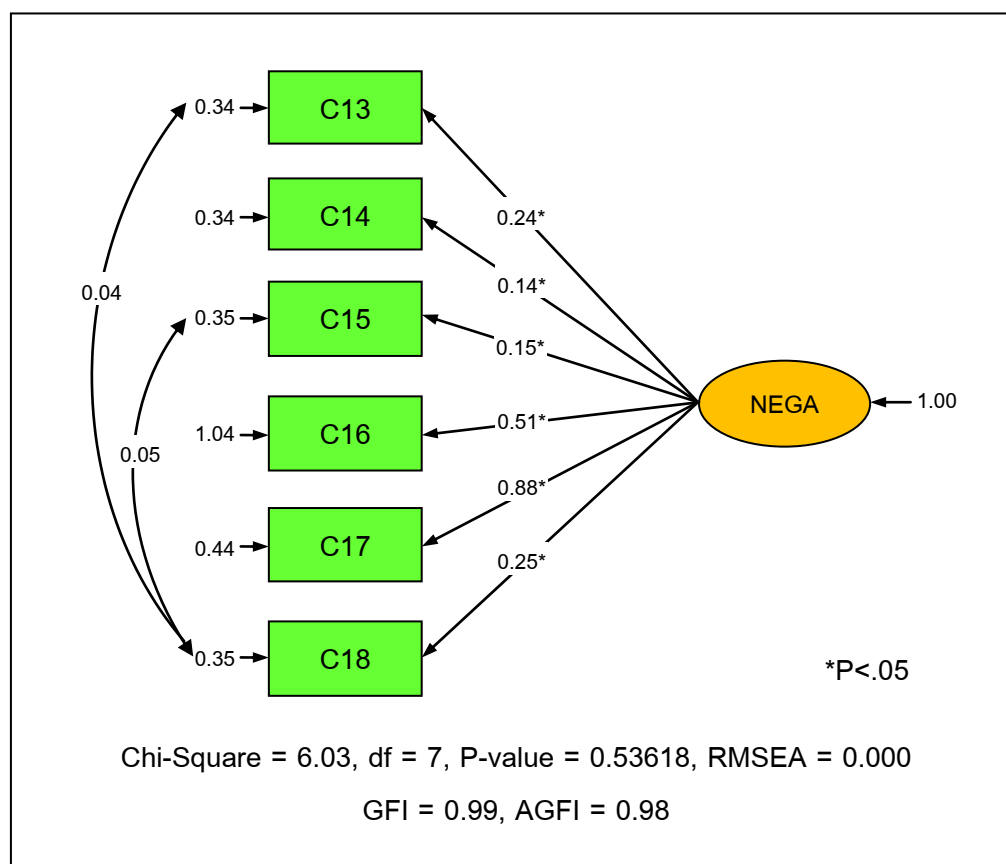
1.2 องค์ประกอบด้านความมั่นใจในตนเอง (CONFIDENT)



ภาพประกอบที่ 5 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตนเอง

จากภาพประกอบที่ 5 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านความมั่นใจในตนเอง โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

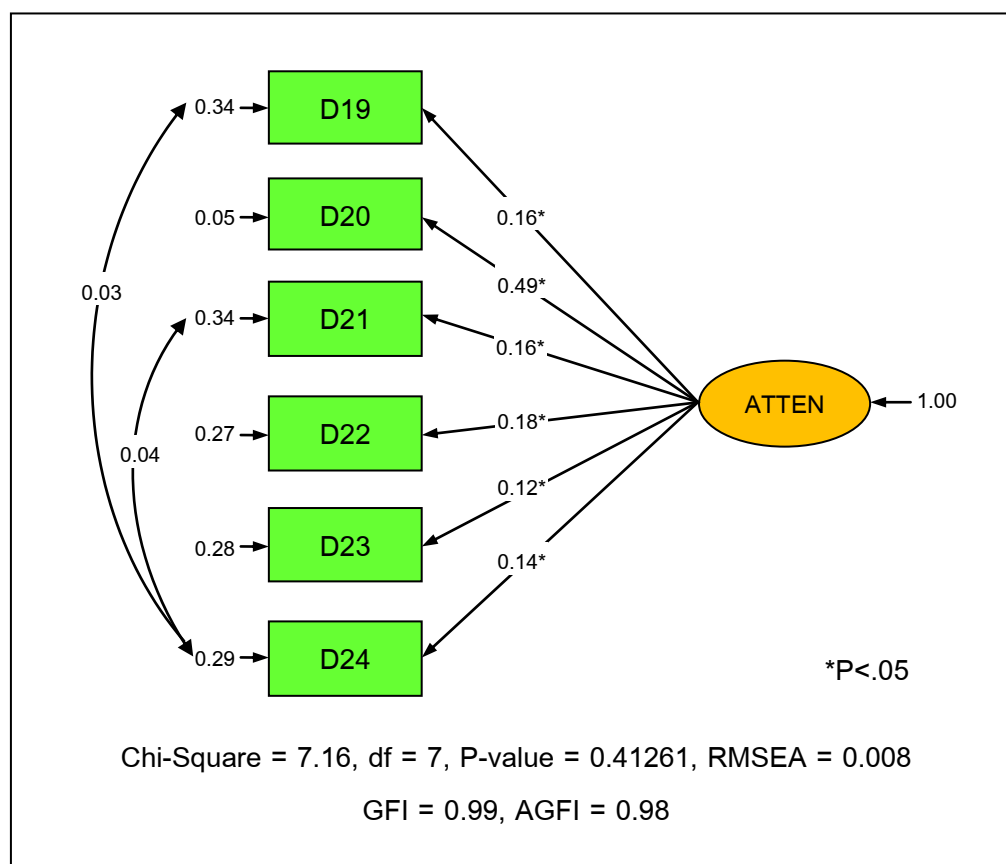
1.3 องค์ประกอบด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ (NEGATIVE)



ภาพประกอบที่ 6 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ

จากภาพประกอบที่ 6 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.86 ซึ่งน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

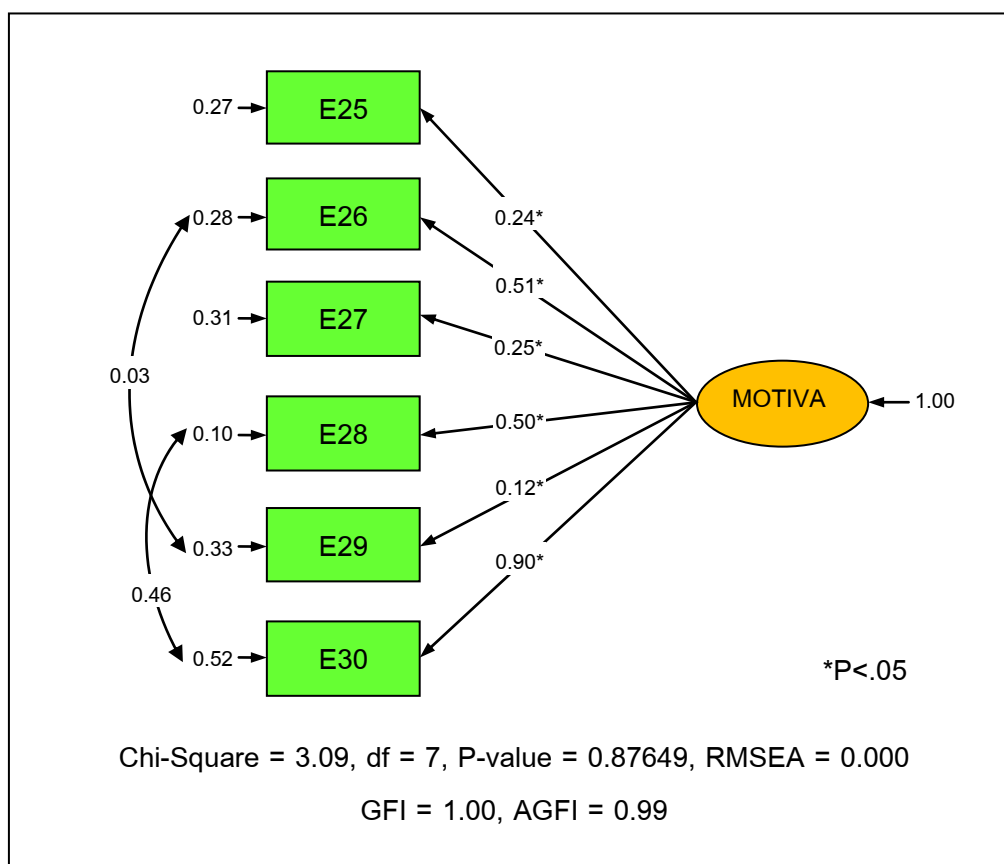
1.4 องค์ประกอบด้านการควบคุมสมาธิ (ATTENTIONAL)



ภาพประกอบที่ 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ

จากภาพประกอบที่ 7 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านการควบคุมสมาธิ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 1.02 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.008 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

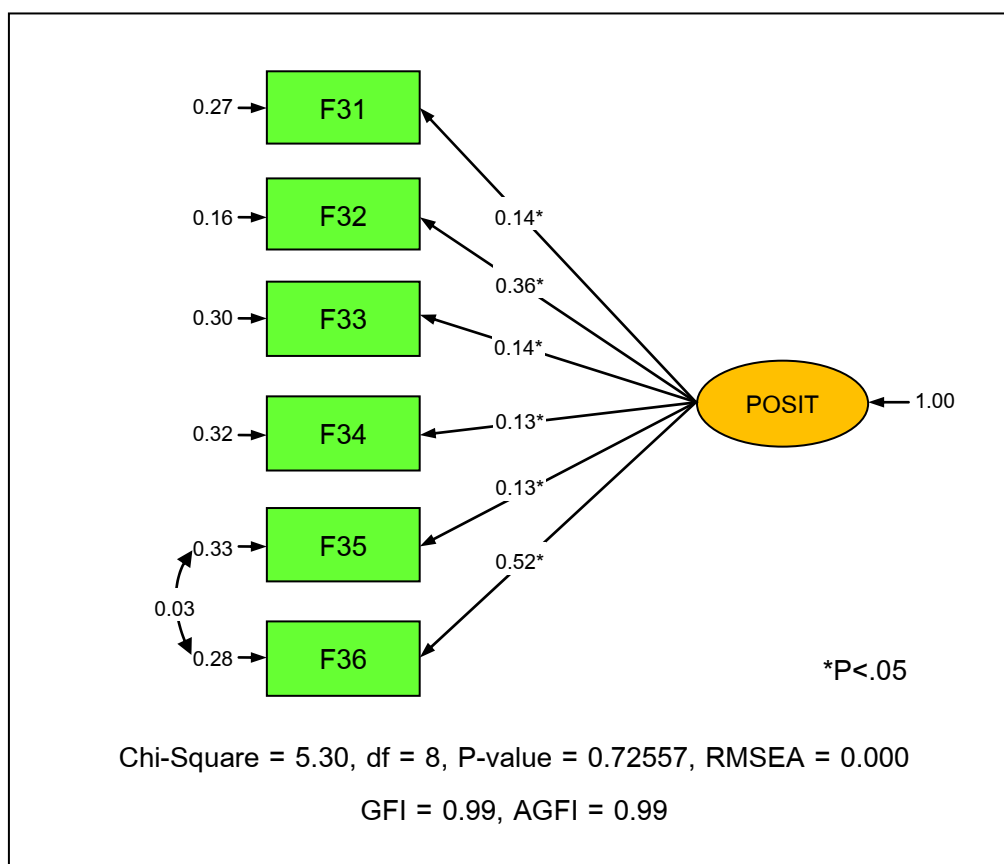
1.5 องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ (MOTIVATION)



ภาพประกอบที่ 8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจ

จากภาพประกอบที่ 8 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านแรงจูงใจ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.44 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 1.00 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.99 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

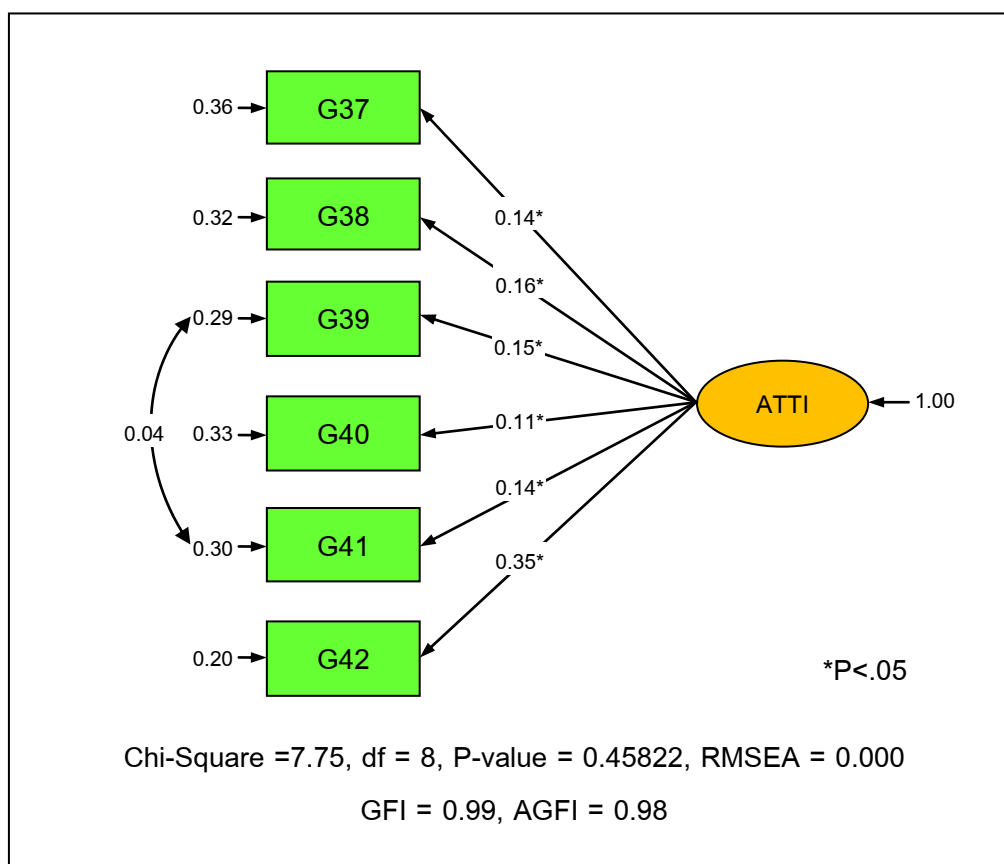
1.6 องค์ประกอบด้านพลังงานเชิงบวก (POSITIVE)



ภาพประกอบที่ 9 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านพลังงานเชิงบวก

จากภาพประกอบที่ 9 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านพลังงานเชิงบวก โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.66 ซึ่งมีความน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.99 ซึ่งมีความมากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีความน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

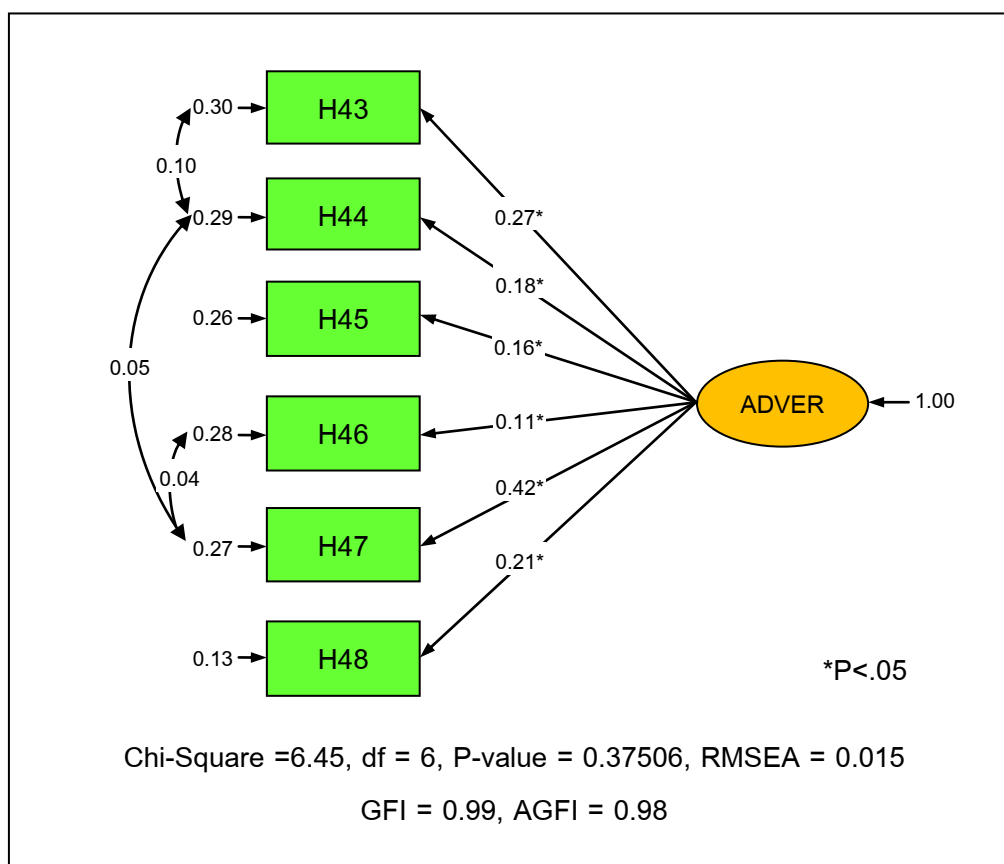
1.7 องค์ประกอบด้านการควบคุมเจตคติ (ATTITUDE CONTROL)



ภาพประกอบที่ 10 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมเจตคติ

จากภาพประกอบที่ 10 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านการควบคุมเจตคติ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.97 ซึ่งมีความน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีความมากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีความน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

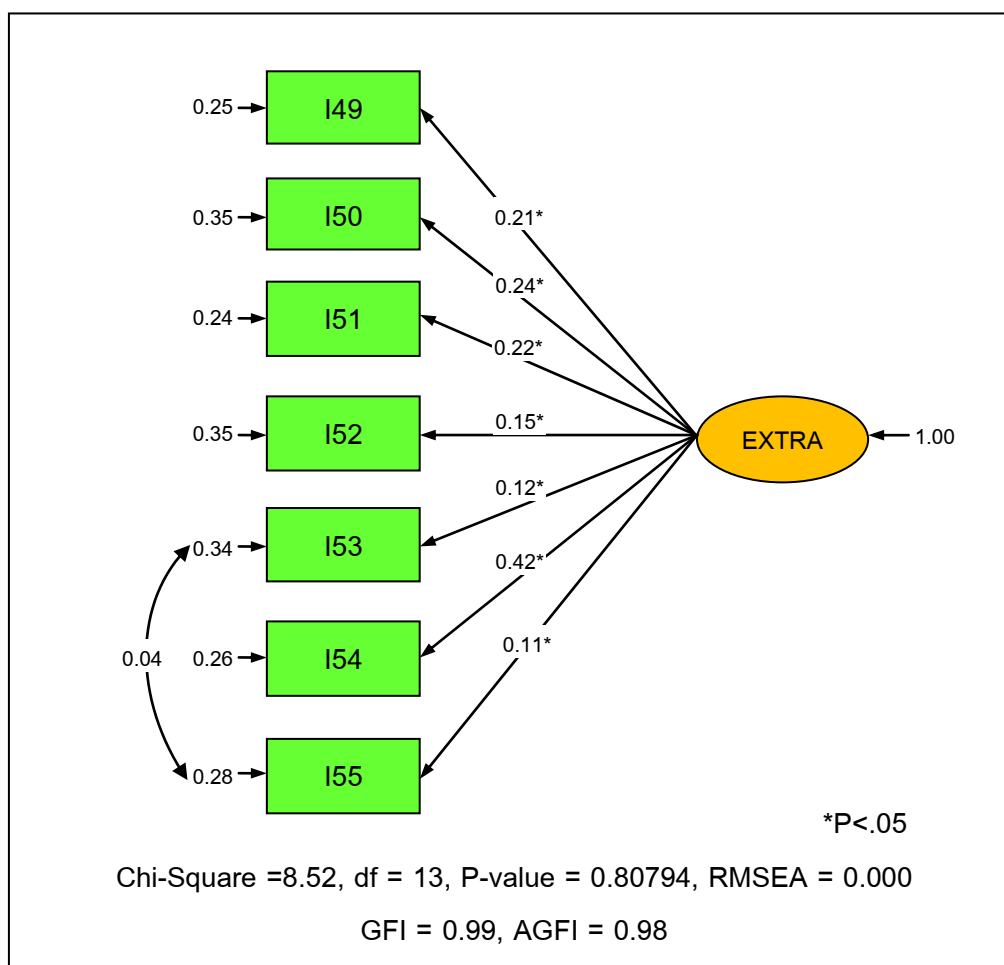
1.8 องค์ประกอบด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (ADVERSITY)



ภาพประกอบที่ 11 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

จากภาพประกอบที่ 11 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลด้านการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 1.08 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.015 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

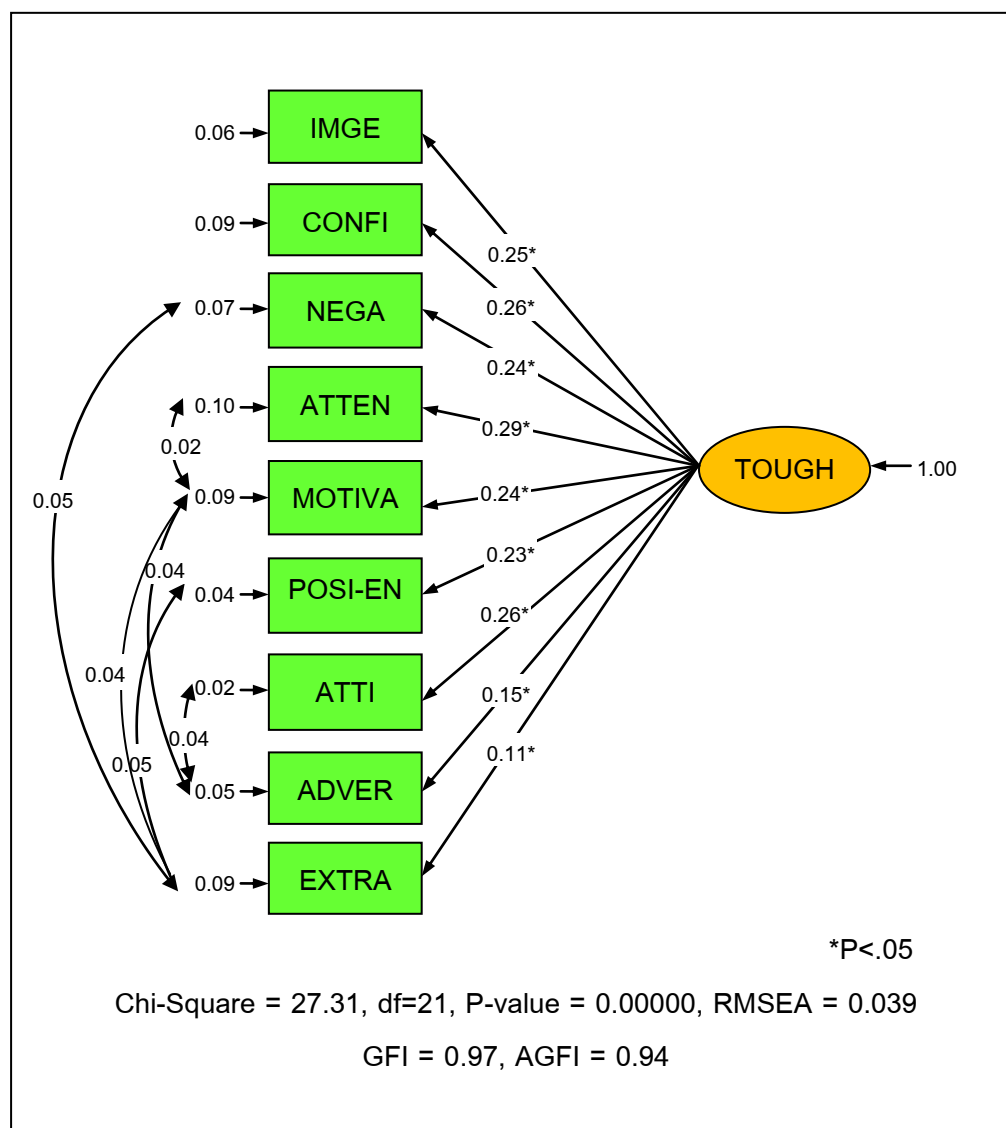
1.9 องค์ประกอบด้านบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (EXTRAVERT)



ภาพประกอบที่ 12 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจด้านบุคลิกภาพแบบแสดงตัว

จากภาพประกอบที่ 12 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลด้านบุคลิกภาพแบบแสดงตัว โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 0.66 ซึ่งมีความน้อยกว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีความมากกว่า 0.90 และค่า RMSEA เท่ากับ 0.000 ซึ่งมีความน้อยกว่า 0.08 และค่าน้ำหนักของดัชนีหรือตัวแปรแต่ละตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ โดยนำเสนอโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังภาพประกอบที่ 13



ภาพประกอบที่ 13 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 9 องค์ประกอบ

จากภาพประกอบที่ 13 แสดงว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 9 องค์ประกอบ โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาได้จากอัตราส่วนระหว่างค่า Chi-Square กับค่า df มีค่าเท่ากับ 1.30 ซึ่งมีค่าน้อย

กว่า 2 ค่า GFI เท่ากับ 0.97 มีค่ามากกว่า 0.90 ค่า AGFI เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.90 และค่า
น้ำหนักขององค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) เฉพาะนักกีฬาที่อยู่ในระดับชาติ จำนวน 200 คน ในปีการศึกษา 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยบูรณาการจากแนวคิดของ Loehr (1995), Staltz (1997) และ Jung (1939) และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยใช้โปรแกรม LISREL 8.50

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬาทั้ง 9 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ระดับดีมาก โดยพิจารณาจากค่า χ^2/df มีค่าเท่ากับ 1.30 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 2 ค่า χ^2 ไม่นัยสำคัญ และค่า RMSEA ต่ำกว่า 0.05 ค่า GFI เท่ากับ 0.97 และค่า AGFI เท่ากับ 0.94 น้ำหนักองค์ประกอบของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่มีค่าเป็นบวก มีค่าตั้งแต่ 0.11 ถึง 0.29 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัว โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ จากค่ามากไปหาน้อย ดังนี้

- 1) การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attentional Control) เท่ากับ 0.29
- 2) ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เท่ากับ 0.26
- 3) การควบคุมเจตคติ (Attitude Control) เท่ากับ 0.26
- 4) การจินตภาพ (Imagery) เท่ากับ 0.25
- 5) การพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เท่ากับ 0.24
- 6) แรงจูงใจ (Motivation) เท่ากับ 0.24
- 7) พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) เท่ากับ 0.23
- 8) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity) เท่ากับ 0.15
- 9) บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extravert) เท่ากับ 0.11

2. เมื่อพิจารณาว่าองค์ประกอบของตัวบ่งชี้หรือตัวแปรมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดังนี้

- 1) การควบคุมพลังงานเชิงลบ มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว เท่ากับ 0.05
- 2) แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว เท่ากับ 0.04
- 3) แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เท่ากับ 0.04
- 4) พลังงานเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว เท่ากับ 0.05

5) การควบคุมเจตคติมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เท่ากับ 0.04

6) การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจ เท่ากับ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา วัดได้จากองค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ เป็นไปตามสมมติฐาน อภิปรายการวิจัยได้ ดังนี้

1. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attentional Control) มีค่าน้ำหนักของดัชนีหรือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีน้ำหนักมากกว่าตัวอื่น ๆ ซึ่ง Nideffer (1986) ได้สรุปไว้ว่า ความสามารถในการควบคุมกระบวนการหรือการมีสมาธิในงานที่ทำ (เช่น การจับตาลูกบอล) ได้รับการยอมรับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการเล่นกีฬาและการควบคุมจิตใจถูกมองว่าเป็นปัจจัยที่ตัดสินผลการแข่งขันทั้งบุคคลและทีม

2. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความแน่ใจในตนเองและแน่ใจในสมรรถภาพของตนเอง ความเชื่อมั่นรวมถึงการรู้เท่าทันตนเองว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และพึ่งพาจากแหล่งภายนอก ในส่วนที่จำเป็น ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับอิทธิพลจากระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ความศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ การประเมินความสามารถของตนเองว่าสูง การแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะมีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน

3. การควบคุมเจตคติ (Attitude Control) Triandis (1971) ได้กล่าวว่า เจตคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นจากเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1) การเพิ่มและการรวมกันของการตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ จากบุคคล เช่น จากบ้าน โรงเรียนและสังคม

2) แบบแผนของตนเอง ความแตกต่างของประสบการณ์ ทำให้เกิดเจตคติของแต่ละคนแตกต่างกันไป

3) อิทธิพลของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยจะประเมินให้จดจำประสบการณ์นั้นนาน ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้คนมีเจตคติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้

4. การจินตภาพ (Imagery) Corbin (1972) และ Harris (1984) ได้กล่าวว่า จินตภาพ เป็น การฝึกที่ไม่เปิดเผยในขณะที่แสดงทักษะนั้น ซึ่งประกอบด้วย การฝึกการผ่อนคลาย การฝึกการมองสี การฝึกการควบคุมภาพ การฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส การฝึกสร้างภาพรายละเอียดของ สิ่งแวดล้อม การฝึกการพัฒนาทักษะ การฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่ การฝึกการแก้ไขความผิดพลาด และการฝึกบันทึกเหตุการณ์และการแสดงความสามารถ

5. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) โดยทั่ว ๆ ไปพลังงานเชิงลบ จะเกิดจากความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา ซึ่ง Spielberger (1989) และศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกระวนกระวายใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากพลวัต (Dynamic) 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้น นักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Cox. 1990)

1) วิธีการทางร่างกาย โดยการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกาย โดยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และหายใจลึก ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อเนื่องกัน

2) วิธีการทางจิต โดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงความคิดในทางที่ดีและการหัวเราะ

6. แรงจูงใจ (Motivation) Weiss & Horn (1992) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของนักกีฬา ไว้ดังนี้ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations) พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษาเพื่อความสนุกสนาน ความแน่ใจ ความพอใจ และประสบการณ์ในความสามารถของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เรียกว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หรือแรงขับภายใน (Internal Motives for Participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม เป็นต้น

7. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จและความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักกีฬาคิดในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

8. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของมนุษย์โดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะต้องมองโลกในเชิงบวก จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น ถ้ามนุษย์คนเราไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาได้นั้น จะส่งผลสะท้อนให้กลับไปยังตัวบุคคล ทำให้บุคคลนั้นมองโลกในแง่ร้าย

Stoltz (1997) พบว่า ผลของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเกิด ความสัมพันธ์ 4 อย่าง ได้แก่ 1) การควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค 2) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่ออุปสรรค 3) การรับรู้ถึงระดับอุปสรรค และการอดทนต่ออุปสรรค

9. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extravert) บุคลิกภาพแบบแสดงตัว เป็นการแสดงออกของบุคคลในการแสดงตัวสู่สังคมภายนอก มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ภายนอก มีปฏิกิริยาตอบรับฉับไว มีความต้องการที่จะเข้าสังคม มีนิสัยสนุกสนานร่าเริง ชอบคบหาสมาคมกับเพื่อน ๆ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางบวก สิ่งสำคัญที่ Jung (1939) ได้กล่าวถึงคือ หน้าที่พื้นฐานของจิต 4 ด้าน ได้แก่

- 1) การคิด (Thinking) เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเข้าใจสิ่งแวดล้อม ทำให้มีความคิดอย่างฉลาดที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- 2) การรู้สึก (Feeling) เป็นการที่มนุษย์มีประสบการณ์ชีวิต มีความรู้สึกในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ
- 3) การรับรู้ทางประสาท (Sensing) เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้รับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว และยอมรับรู้สิ่งที่มองเห็นได้
- 4) การกำหนดรู้ในใจ (Intuiting) เป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจและเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าใจรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ ใช้การบูรณาการ 3 แนวคิด ของ Loehr แนวคิดของ Stoltz และแนวคิดของ Jung ซึ่งแต่ละขององค์ประกอบตามแนวคิดของ Stoltz และ Jung กล่าวคือ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและบุคลิกภาพแบบแสดงตัว จะมีน้ำหนักองค์ประกอบน้อยกว่าน้ำหนักองค์ประกอบของ Loehr ที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนั้น การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและบุคลิกภาพแบบแสดงตัว องค์ประกอบทั้ง 2 แนวคิดมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบตามแนวคิดของ Loehr หรือในแนวคิดทางคณิตศาสตร์ เรียกว่า Intersection กัน ดังนั้น นักวิจัยที่จะศึกษาด้านความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ควรเลือกใช้องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr ก็สามารถวัดได้ เนื่องจากมีตัวบ่งชี้หรือตัวแปรที่สามารถวัดได้ทุกองค์ประกอบ แต่ถ้ายังมีความคิดว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีน้ำหนักต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก็สามารถนำไปวัดความเข้มแข็งทางจิตใจได้อีกทางหนึ่ง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543.
- กิติ ตย์คานนท์. **เทคนิคการสร้างภาวะผู้นำ**. กรุงเทพฯ : เซรฐการพิมพ์. 2530.
- นายศิลป์ เขียวชาญพิพัฒน์ และคณะ. **การบริหาร**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2527.
- ชม ภูมิภาค. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์. 2523.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. **หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2532.
- ดนัย ยาทอม. **แรงจูงใจในการเล่นกีฬานักของนักกีฬาหญิง**. ปริญญาโท ศึกษ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- เดช นวลตา. “เอคิว สู่ความสำเร็จ,” **วารสารกรมสุขภาพจิต**. 9(11) : 14 ; พฤศจิกายน, 2545.
- ดิน ปรัชญพฤทธิ. “ตัวแปรด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาองค์การ,” ใน **เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาองค์การ**. หน้า18. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2530.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. “คุณลักษณะที่เกี่ยวกับอีคิว,” **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. 5(1) : 5-14 ; สิงหาคม, 2542 ก.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. **หลักและการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, 2538.
- ธีรวิทย์ สวัสดิ. **ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะเขตจตุจักร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. **โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ภิเชก จันทรเอี่ยม. “AQ. องค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิต,” **วารสารเพชรบุรีวิทยาลัยการณ**. 4(1) : 33-40 ; มกราคม-มิถุนายน, 2546.
- มันตรา ธรรมบุศย์. “AQ. กับความสำเร็จในชีวิต.” **วารสารวิชาการ**. 4(9) : 13-14 ; กันยายน, 2544.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต พุทธศักราช 2542**. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546.
- เรวัตต์ สวัสดิ. **ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์กร**. วิทยานิพนธ์ วศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. “การเล่นกีฬาเพื่ออุดมคติของการกีฬา,” **วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ**. 1(4) : 35 ; มกราคม-ตุลาคม, 2540.

- วัชรระ คำเพ็ง. การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในนักมวยไทยอาชีพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วิญญา วิชาลาภรณ์. การวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540.
- วัลลพ กันทรัพย์. ครุกับการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2538.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพฯ : ธเนศวรการพิมพ์, 2525.
- วิทยา นาควัชร. วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพฯ : Good Book, 2544.
- วิทยา ศรีสมุทร. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักมวยไทยอาชีพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2540.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. เซวอาร์ม (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : เอกซ์เปอร์ เน็ต, 2542.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. เทคนิคสร้าง IQ EA AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีฟเบรน, 2545.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. “การเลี้ยงลูกในยุคปฏิรูปการศึกษา,” วารสารวิชาการ วิทยาลัยภาคกลาง. 4(1) : 5-9 ; มกราคม-เมษายน, 2545.
- ศิริศักดิ์ จันญาไชย. หลักจิตวิทยาการศึกษาของผู้ฝึกสอน. ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2543.
- ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สมนึก ภัททิยธนี. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กทม. : ประสานการพิมพ์, 2549.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สิริเทพ สุวรรณภาศ. การศึกษาและตรวจสอบความถูกต้องข้ามกลุ่มของข้อมูลพื้นฐานเพื่อการสร้างแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของสตรีชนบท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2534.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. “จิตวิทยาการศึกษา,” เอกสารประกอบการอบรมสัมมนาจิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุพิตร สมานิต. “การวิจัยทางพลศึกษา,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 1(มกราคม) : 144, 2530.

- สุวิทย์ สันประภา. ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. EQ with Thai SMILE : การบริหารอารมณ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2544.
- อมรรัตน์ ศิริพงศ์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- Bandura, A. "Self-Efficiency : Toward a Unifying theory of Behavioral Change," **Psychological Review**. 84 : 191-215, 1977.
- Bird A.M, and Cripe. M.K. **Psychology and Sport Behavior**. Missouri : The C.V. Mosby College, 1986.
- Corbin, C.B. and Nix, C. "Sex-typing of physical activities and success prediction of children before and after cross-sex competition," **Journal of Sport Psychology**. 1 : 43-52, 1979.
- Dennison, B.B. and Others. "Childhood Physical Fitness Tests : Predictor of Adult Physical Activity Levels," **Pediatrics**. 82 : 324-330 ; September, 1988.
- Early, Jeffrey Dean. "Interpersonal Orientation and Motivational Differences between Team and individual Sports Participants," **Dissertation Abstracts International**. 58(11) : 93 ; Jane, 1987.
- Gill, D.L. and Martens, R. "The information and motivational influence of social reinforcement on motor performance," **Journal of Motor Behavior**. 7 : 171-182, 1975.
- Glueck, W.F. **Personnel ; A diagnostic approach**. Third Edition. Texas : Business Publication, 1982.
- Goleman, D. **Emotional Intelligent : Why it can matter More Than IQ**. New York : Bantam Books, 1995.
- Gould, D. and Other. "Psychological foundations among intercollegiate wrestling coaches," **The Sport Psychologist**. 4 : 293-303, 1971.
- Gould, D., and Weiss, M.R. "The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance," **Journal of sport psychology**. 3 : 17-29, 1981.

- Harris, D.V. **The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skill for Physical People.** New York : Leisure Press, 1984.
- Loehr, E.J. **The New Toughness Training for Sport.** New York : Penguin Group Publishing. November, 1995.
- Louise, E.E. **Psychology and Sport Behavior.** Missouri : The C.V. Mosby College Co. Maslow. A.H., 1987.
- Martens, R. **Coaches guide to sports psychology.** Champaign, IL: Human Kinetics, 1987.
- Nideffer, R.M. "The relationship of attention and anxiety to performance in W.F. Straub (ed)," **Sport Psychology : An analysis of athlete behavior (2nd ed.).** Ithaca NY : Movement Publications, 1980.
- Oglesby, C.A., Bell, L.A., and Griffin, P.S. **Psychosocial Aspects of Physical Education.** Reston, VA : AAHPERD, 1981.
- Oxendine, J.B. "Effect of mental and physical practice on the learning of three motor skills," **Research Quarterly.** 40 : 755-763, 1968.
- Paul G. Stoltz. **Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities.** The United States of America : John Wiley & Sons, 1997.
- Posner, M.I., and Boies, S.J. "Components of attention," **Psychological Review.** 78 : 391-408, 1971.
- Salovey, P. and J. D. Mayer. "Emotional Intelligent," **Imagination, Cognition and Personality.** 9 : 185-211 ; December, 1997.
- Singer, R.N. "Motor learning sport psychology research in the world : New achievement and developing countries." **A Key Note Speeches 1990 : Beijing Asian Games Scientific Congress September 16-20.** Beijing, 1990.
- Spielberger, C.D. **Theory and Research on Anxiety in Anxiety and Behavior.** New York : Academic Press, 1972.
- Staltz, Paul G. **Adversity Quotient : Turning obstacles into Opportunities.** The United States of America : John Wiley & Sons, 1997.
- Weiss, M.R. and Horn, T.S. (ed.). **Advances in Sport Psychology.** Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 1992.

Willis, Joe D. and Others. **The Relationships Between Competitive Motives and Ratings of Competitiveness.** Doctor's Thesis Monash : Monash University, 1982.

White, Matha Lillian. **A Study of Collegiate Women Athletes Psychological Characteristics and Motivation in Sport (Women Athletes, Athletes).** Doctor's Thesis. Georgia : University of Georgia, 1990.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งทางจิตใจ
ของนักกีฬาระดับชาติในโรงเรียนกีฬา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหา 2 ตอน
ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ 9 ด้าน คือ บุคลิกภาพ การจินตภาพ
ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ แรงจูงใจ
พลังงานเชิงบวก การควบคุมเจตคติ การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามในแต่ละตอน
3. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ ทุกตอน เพื่อให้ประโยชน์ต่องานวิจัยมากที่สุด

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างมากที่ท่านได้สละเวลา
ในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. โรงเรียนกีฬาที่นักกีฬาสังกัด.....
3. นักกีฬาเรียนอยู่ในระดับชั้น () ม.4
() ม.5
() ม.6
4. นักกีฬาเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติมาแล้ว.....ครั้ง
5. ท่านเคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันระดับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() ทีมชาติ () เยาวชนทีมชาติ
() กีฬาแห่งชาติ () กีฬาเยาวชนแห่งชาติ
() อื่น ๆ ระบุ.....
6. ความสำเร็จจากประสบการณ์การแข่งขันที่ผ่านมาครั้งล่าสุด
() ชนะเลิศ () รองชนะเลิศ
() อันดับ 3 () ไม่ได้ตำแหน่งอะไร

ตอนที่ 2 รายละเอียดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของข้าพเจ้า

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกทางจิตใจของท่านในช่วงการแข่งขันกีฬาครั้งล่าสุด

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและแต่ละคำถามจะมีคำตอบอยู่ 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ, บ่อย ๆ ครั้ง, ค่อนข้างบ่อย, นาน ๆ ครั้ง, ไม่เคยเลย ท่านจะต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำตอบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติในขณะนั้น ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร

รายการ / ตัวบ่งชี้	ระดับความคิดเห็น หรือระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้าเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์					
2. ข้าพเจ้าฝึกทักษะกีฬาในใจ					
3. ข้าพเจ้าสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ตนเองเล่นได้ง่ายมาก					
4. ข้าพเจ้าสร้างภาพการเล่นกีฬาให้ง่ายยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ยาก ก่อนการแข่งขันกีฬาจริง					
5. ข้าพเจ้าใช้การนึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ข้าพเจ้าเล่นได้ดีขึ้น					
6. เมื่อนึกภาพว่าตัวเองแข่งขันกีฬา ข้าพเจ้ามองเห็นภาพนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจนและมีทักษะที่ดี					
7. ข้าพเจ้าเห็นตัวเองเป็นผู้ชนะมากกว่าผู้แพ้ในการแข่งขันกีฬา					
8. ข้าพเจ้าเชื่อในความเป็นนักกีฬาของตนเอง					
9. ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่มีการแข่งขันกีฬา					
10. ข้าพเจ้าสามารถเล่นได้สูงถึงระดับปรสวรค์และทักษะกีฬาที่มีใน ตนเอง					
11. ข้าพเจ้าเป็นผู้แข่งขันกีฬาที่มีจิตใจเข้มแข็ง					
12. ข้าพเจ้าสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ					
13. ข้าพเจ้าระงับความโกรธและความคับข้องใจในขณะแข่งขันกีฬา					
14. ข้าพเจ้าไม่ตกใจเลยหรือไม่เคยกลัวในการแข่งขันกีฬา					
15. ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าสามารถปรับปรุงตัวเองได้สำหรับการแข่งขัน กีฬา					

รายการ / ตัวบ่งชี้	ระดับความคิดเห็น หรือระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครึ่ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครึ่ง	ไม่เคยเลย
16. กล้ามเนื้อของข้าพเจ้าอ่อนคลายมากขณะแข่งขัน					
17. ข้าพเจ้าทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันกีฬาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม					
18. เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด, กล้องของผู้แข่งขันและผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ข้าพเจ้าจะอดทนและตั้งใจแข่งขันกีฬา					
19. ข้าพเจ้ายังคงสงบได้ขณะแข่งขันกีฬาแม้ว่าจะมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น					
20. ข้าพเจ้ามั่นใจและตั้งสมาธิในขณะแข่งขันกีฬา					
21. ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขันกีฬา ข้าพเจ้าไม่ตื่นเต้นในการแข่งขันกีฬา					
22. ข้าพเจ้าสามารถจัดการอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว					
23. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นขณะแข่งขันกีฬา					
24. ข้าพเจ้าจะไม่คิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขันกีฬา					
25. สมาธิของข้าพเจ้าสงบและมั่นใจได้ดี					
26. ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด					
27. เป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าต้องฝึกหนัก					
28. ข้าพเจ้าไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันกีฬาหรือซ้อมกีฬานัก เพราะตัวข้าพเจ้าเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด					
29. ไม่ว่าอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นเพื่อให้ข้าพเจ้าได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของข้าพเจ้า					

รายการ / ตัวบ่งชี้	ระดับความคิดเห็น หรือระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครึ่ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครึ่ง	ไม่เคยเลย
30. ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานกับการแข่งขันกีฬา					
31. เมื่อข้าพเจ้าตื่นนอนตอนเช้า ข้าพเจ้ารู้สึกพร้อมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อมกีฬา					
32. ข้าพเจ้ารักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขันกีฬา					
33. ข้าพเจ้าสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้ แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย					
34. ข้าพเจ้ามีอารมณ์ไม่ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขันกีฬา					
35. ข้าพเจ้าฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่					
36. ข้าพเจ้ารู้สึกท้าทายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก					
37. การแข่งขันกีฬาทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง					
38. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ดีในแง่ดีขณะแข่งขันกีฬา					
39. ข้าพเจ้าพูดในสิ่งที่ดีกับตัวเองขณะแข่งขันกีฬา					
40. ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
41. โค้ชมักพูดว่าข้าพเจ้ามีเจตคติที่ดีต่อการแข่งขันกีฬา					
42. ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสที่ดีได้					
43. เมื่อข้าพเจ้าผิดพลาดในการเล่นกีฬาในบางครั้ง ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที					
44. เมื่อข้าพเจ้าแข่งขันกีฬาไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจมากขึ้น					
45. เมื่อข้าพเจ้าได้รับคำตักเตือนแก้ไขจากผู้ฝึกสอนกีฬา (โค้ช) ข้าพเจ้าจะรับฟังและจะพยายามปฏิบัติตาม					
46. เมื่อข้าพเจ้าพบคู่แข่งกีฬาที่เก่งกว่า ข้าพเจ้าจะตั้งใจและใช้					

รายการ / ตัวบ่งชี้	ระดับความคิดเห็น หรือระดับการปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครึ่ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครึ่ง	ไม่เคยเลย
ความพยายามให้ดีที่สุด					
47. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการขยันฝึกซ้อมกีฬา จะทำให้การแข่งขันกีฬาประสบความสำเร็จ					
48. ขณะที่แข่งขันกีฬา ข้าพเจ้าจะหาวิธีการหรือช่องทางที่จะชนะคู่แข่งกันอย่างยุติธรรม					
49. ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมร่วมกับหมู่คณะ					
50. ข้าพเจ้ามีความสุขและสนุกสนานเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือได้เล่นกีฬา					
51. ข้าพเจ้าเป็นคนเปิดเผย ใจกล้า และชอบเสี่ยง					
52. ข้าพเจ้าเป็นคนชอบปรับตัวตามสถานการณ์					
53. ข้าพเจ้าชอบแสดงออกต่อหน้าชุมชนหรือหมู่คนมาก ๆ					
54. ข้าพเจ้าชอบพูดเสียงดัง ฟังชัด คล่องแคล่ว ว่องไวและกระฉับกระฉ่ง					
55. ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

1. นายสุเทพ เมย์ไธสง

วุฒิการศึกษา กศ.บ. (ฟิสิกส์) ; ค.ม. (วิจัยทางการศึกษา)

ตำแหน่ง ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ. 4)

ปฏิบัติหน้าที่ ผู้ช่วย อธิการบดีฝ่ายบริหาร

2. นางสาวบุษญา แสงแก้ว

วุฒิการศึกษา บธ.บ. (การเงินและการธนาคาร) ; บธ.ม. (บริหารธุรกิจ)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ (ค.ศ. 2)

ปฏิบัติหน้าที่ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา