



วิทยานิพนธ์

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์
และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้น
ที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

**ADVERSITY QUOTIENT, STATE ANXIETY AND SPORT
COMPETITIVE ACHIEVEMENT ORIENTATION OF THE
FORTH LEVEL STUDENTS AT KHON KAEN SPORT
SCHOOL**

นางสาวอมรรัตน์ มาวัน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน

สาขา

จิตวิทยา

ภาควิชา

เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อ
ผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

Adversity Quotient, State Anxiety and Sport Competitive Achievement Orientation of
the Forth Level Students at Khon Kaen Sport School

นามผู้วิจัย นางสาวอมรรัตน์ มาวัว

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน์, Ed.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญ์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(อาจารย์ศิริรักษา จามรมาน, กศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ๒๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จใน
การแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

Adversity Quotient, State Anxiety and Sport Competitive Achievement Orientation of the Forth
Level Students at Khon Kaen Sport School

โดย

นางสาวมรรรัตน์ มาวัว

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

พ.ศ. 2550

อมรรัตน์ มาวัน 2550: ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค ความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขา
จิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์
สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D. 138 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสามารถในการฟังคำอุปสรรค
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น 2) ศึกษาเปรียบเทียบความคิดต่อผลสำเร็จในการ
แข่งขันกีฬา ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถใน
การฟังคำอุปสรรคกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่าง
ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 162 คน
เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้
คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F- test
การทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนด
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มี
ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูง
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง 2) เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน
ประเภทกีฬา และระดับการเข้าร่วมการแข่งขันไม่มีผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
3) ความสามารถในการฟังคำอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการ
แข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 และ 4) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มี
ความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ.007

อภิญญา อภรณ์

ลายมือชื่อนิสิต

สุภาณี สนธิรัตน์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

๒๙ / ๐๕ / ๕๐

Amonrat Mawan 2007: Adversity Quotient, State Anxiety and Sport Competitive Achievement Orientation of the Forth Level Students at Khon Kaen Sport School. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Supanee Sontirat, Ed.D. 138 pages.

The purposes of this study were: 1) to investigate the level of adversity quotient, state anxiety and sport competitive achievement orientation of the forth level students; 2) to compare sport competitive achievement orientation by personal factors; 3) to study the relationships between adversity quotient and sport competitive achievement orientation; 4) to study the relationships between state anxiety and sport competitive achievement orientation. The samples were consisted of 162 of the forth level students at Khon Kaen Sport School. Data were collected by using questionnaires and were analyzed by using a package computer program. Statistical procedures in this study were t-test, One-Way ANOVA, Multiple Comparison (LSD), Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. Statistical significant was set at 0.05.

The findings of this study indicated that : 1) adversity quotient and sport competitive achievement orientation were at high level and , state anxiety was at moderate level ; 2) no factors affecting sport competitive achievement orientation ; 3) adversity quotient was positively correlated to sport competitive achievement orientation at .000 level ; and 4) state anxiety was positively correlated to sport competitive achievement orientation at .007

Amonrat Mawan

Student's signature

S. Sontirat

Thesis Advisor's signature

28 / 05 / 07

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร. สุปานี สนธิรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์วัลย์ สุรินยา กรรมการวิชาเอก รองศาสตราจารย์ บัณฑอง สว่างโสภากุล ประธานการสอบ และ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี เพชรสุค ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และ ข้อคิดเห็นในเนื้อหาสาระจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และแหล่งข้อมูลอื่นๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบคุณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น และนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น และอาจารย์จรรุณี ชมนิกร ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล รวมทั้งกำลังใจและมิตรไมตรีจากเพื่อนๆ จิตวิทยาชุมชนที่คอยให้กำลังใจเสมอมา

ท้ายที่สุดขอกราบระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ผู้ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ ที่ส่งเสริม สนับสนุนทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ผู้ซึ่งมีพระคุณอย่างหาผู้ใดเปรียบเสมอเหมือนมิได้ และขอบคุณ พี่สาว ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ และคนรอบข้างทุกท่านเป็นอย่างสูงที่คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

อมรรัตน์ มาวัน

เมษายน 2550

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	11
แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	11
แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	27
แนวคิดเกี่ยวกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	57
กรอบแนวคิดในการวิจัย	64
สมมติฐานในการวิจัย	65
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
การสร้างเครื่องมือ	73
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	74
การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	76
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	77
ข้อวิจารณ์	97
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	106
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	107
ข้อเสนอแนะ	110
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	112
ภาคผนวก	120
ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	121
ภาคผนวก ข ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	128
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	136
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	138

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่ม กับทฤษฎีความต้องการของ Maslow	19
2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล	77
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	79
4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นรายด้านและโดยรวม	82
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามผลการเรียน	82
6	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมและรายด้าน	84
7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	84
8	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมและรายด้าน	86
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามเพศ	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน กีฬา จำแนกตามอายุ	87
11	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามอายุ	88
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นเรียน	89
13	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นเรียน	90
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามผลการเรียน	91
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามประเภทกีฬา	92
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน	93
17	เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	94

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
18	ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคกับความคิด ผลสำเร็จใน การแข่งขันกีฬาของนักเรียน	95
19	ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความคิดต่อ ผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	96
20	สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	105
ตารางผนวกที่		
1	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการควบคุมปัญหา	129
2	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของปัญหา	129
3	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้ผลกระทบของปัญหา	130
4	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความอดทนทนทานต่อปัญหา	130
5	ค่าความเชื่อมั่น โดยรวมความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	130
6	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการรู้คิด	131
7	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางกาย	132
8	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง	132

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
9	ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมความวิตกกังวลตามสถานการณ์	132
10	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งแข่งขัน	133
11	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งชัยชนะ	134
12	ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งสู่เป้าหมาย	134
13	ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	134

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐาน สำคัญของ ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	13
2	แสดงความเชื่อมโยงของความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน	14
3	แสดงการเปรียบเทียบบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆ	20
4	AQ ตัวทำนายความสำเร็จ	22
5	ระดับของอุปสรรคความยากลำบาก	25
6	แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล	35
7	แสดงทฤษฎีแรงขับ	40
8	แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่า	41
9	แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่า และ โชนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of OptimalEnergy)	43

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การประสบความสำเร็จนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์เราทุกคนปรารถนาและเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของชีวิต ความสำเร็จของคนคนหนึ่งจะก้าวไปข้างหน้า และเติบโตขึ้น เป็นการพัฒนาที่เป็นภาระหน้าที่ตลอดช่วงชีวิตคน ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรครูปแบบต่าง ๆ ของความโชคร้ายเข้ามาก็ตาม Stoltz (1997: 18) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ต้องอดทนด้วยกันทั้งสิ้น หากสามารถอดทน พากเพียร ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใดๆ เราก็จะเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จได้

ในทางจิตวิทยาได้กล่าวถึงความสำเร็จของมนุษย์ว่าขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความคิดของ Bar-On (1992) และ Goleman (1995) ที่เชื่อว่าความสำเร็จของมนุษย์ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ เซาว์อารมณ์และเซาว์ปัญญา อย่างไรก็ดี ไม่ใช่ทุกคนจะสามารถใช้ประโยชน์จากเซาว์อารมณ์และเซาว์ปัญญาของตนได้อย่างเต็มที่ บางคนอาจมีความสามารถ มีพรสวรรค์สูง มีศักยภาพซ่อนอยู่มากมาย รวมทั้งมีทักษะสูง แต่ทว่าอาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรจะเป็น เพราะบุคคลนั้นขาดความอดทนและความเพียรพยายามที่จะฟันฝ่าหรือต่อสู้กับอุปสรรค เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบากก็ถอยหนี หรือล้มเลิกความตั้งใจและยุติการกระทำในที่สุด ไม่ทันที่จะได้พัฒนาและใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ

ปัจจัยอีกหนึ่งอย่างส่งเสริมให้บุคคลประสบผลสำเร็จได้ คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ตามความคิดของ Stoltz (1997: 24) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก คนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลว ก็สามารถต่อสู้เอาชนะความล้มเหลวได้ นับว่าเป็นหลักการใหม่ล่าสุดในยุคปัจจุบัน การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ AQ จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ด้านลบหรือการมองข้ามตนเองไป รวมทั้งช่วยยกระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก นักธุรกิจส่วนใหญ่เชื่อกันว่า AQ เป็นหลักการที่มีพลังที่จะทำให้คนเราประสบ

ความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน จึงถือว่าเป็นทักษะใหม่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ และเป็นอาวุธสำคัญที่จะทำให้คนเราสามารถสู้กับความท้าทายได้ ทั้งนี้เพราะการตรวจสอบAQ จะทำให้เรารู้จักความคิดของตนเองเมื่ออยู่ในภาวะที่มีอุปสรรค รู้ถึงความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้

จากปัญหาและเหตุผลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า AQ มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต และบุคคลที่ต้องการจะประสบผลสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง AQ เนื่องจาก AQ ถูกพิสูจน์แล้วว่าสามารถพัฒนาได้และขณะนี้กำลังมีงานศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องการนำ AQ มาใช้เพื่อเพิ่มความถูกต้องในการคัดสรรคนและเพิ่มสมรรถนะในด้านกีฬา AQ ยังเป็นเครื่องทำนายที่ถูกต้องเกี่ยวกับการทำนายความสามารถของนักกีฬาในการตอบสนองต่อวิกฤติ

การกีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้มนุษย์ได้แสดงออกทางร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจแจ่มใส มีน้ำใจนักกีฬาทงด้านสังคมกีฬาทำให้มีการพบปะสังสรรค์และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน การกีฬานั้นมิได้มุ่งหวังเพียงจะพัฒนาด้านร่างกาย โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อเท่านั้นแต่ยังมุ่งพัฒนาด้านจิตใจ โดยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองขณะเล่นกีฬานั้นๆ เช่น การได้รับการยกย่องชมเชย การเอาชนะคู่แข่งขั้นได้ การยอมรับในความพ่ายแพ้ได้ จากเหตุผลดังกล่าวจึงได้มีการนำเอาจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ ยอมรับ เข้าใจ ทั้งตนเองและผู้อื่นในเชิงกีฬา และสร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ครอบคลุม 36 ปี ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2545: 26)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและช่วยให้ทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของการประสบผลสำเร็จและล้มเหลวจากการเล่นกีฬาว่ามีผลอย่างไรต่อจิตใจ ทักษะคิด แรงจูงใจ และแนวความคิดที่มีผลต่อการเล่นกีฬา สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 9) แนะนำว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นส่วนส่งเสริมให้เกิดทัศนคติและความคิดที่มีต่อตนเองในการแข่งขันกีฬา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมุ่งไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีทัศนคติต่อการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา Gill and Deeter (1988) ได้แบ่งความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาไว้เป็น 3 ด้าน คือความต้องการมุ่งเพื่อการแข่งขัน (Competitiveness) ความต้องการมุ่งสู่ชัยชนะ (Win) และความต้องการมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal)

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาไปสู่จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาของตนเอง เช่น เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มี

สมรรถภาพที่ดี เพื่อประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการแข่งขัน คือ แพ้ – ชนะ หรือการทำได้ – ไม่ได้ หรือเพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับมาตรฐานเดิมของ นักกีฬาเอง (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541: 98)

ถึงแม้ว่าความคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาจะเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬามีความ มุ่งมั่นมากขึ้นแต่ก็ไม่ได้หมายความว่า นักกีฬาเหล่านี้จะประสบผลสำเร็จเสมอไป เพราะมีปัจจัย อื่นๆ ที่มาเกี่ยวข้องอีกมากมายที่ทำให้นักกีฬาไม่อาจจะแสดงความสามารถสูงสุดของตนเองออกมา ได้ หนึ่งในหลายปัจจัยเหล่านั้นคือ ความวิตกกังวล ซึ่งจะมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2543: 3) กล่าวไว้ว่า การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้น ก็อาจจะทำให้ เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถในเชิงกีฬาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะนำไปสู่ความวิตกกังวล ทางด้านจิตใจต่อมา และความวิตกกังวลทางจิตใจยังอาจนำไปสู่ความเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และส่งผลต่อความสามารถในเชิงกีฬามากขึ้นอีกด้วยรวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อการแข่งขันกีฬา เพราะในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันทั้ง ก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน บางคนแสดงอาการหวั่นวิตก บางคนจะสามารถควบคุมตัวเองได้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย 2542: 70) กล่าวว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีอิทธิพล ต่อระดับการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยตรง คือถ้าระดับความวิตกกังวลหรือระดับการ ตื่นตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุด แต่ถ้า ความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่มากหรือน้อยเกินความเหมาะสมก็จะทำให้ระดับ การแสดงความสามารถต่ำได้เช่นเดียวกัน (Martens 1977 อ้างใน พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534: 4) ได้ เน้นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ สถานการณ์ใด ที่มีความสำคัญมากก็จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยก็จะมี ความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วยซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541: 53)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลส่งผลโดยตรงกับการแสดงความสามารถ ทางการกีฬา เนื่องจากนักกีฬาต้องการแสดงความสามารถสูงสุดออกมาในขณะที่แข่งขันเพื่อ ไปให้ถึง เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ โดยเฉพาะนักกีฬาที่ได้รับการคาดหวังไว้อย่างสูง เช่น นักเรียน จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นซึ่งได้รับการคัดเลือกเข้าเรียนเพราะความถนัดและความสามารถ พิเศษทางการกีฬาเพื่อสร้างให้เป็นนักกีฬาระดับชาติและเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติ ต่อไป

โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นเป็นโรงเรียนรูปแบบพิเศษที่รัฐบาลให้การสนับสนุน ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาด้านการศึกษาและกีฬาควบคู่กัน เพื่อพัฒนานักกีฬาให้เต็มตามศักยภาพในระดับชาติ จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและทราบระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค แนวทางในการแก้ไขความวิตกกังวลตามสถานการณ์และทราบถึงความคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และระดับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
5. เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬา ฝ่ายแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ตามความมุ่งหมายต่อไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
2. ทราบถึงความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
4. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
5. ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬา ฝ่ายแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ตามความมุ่งหมายต่อไป

ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรที่ศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลในเรื่องความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ที่เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 162 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ
 - 1.3 ระดับชั้นเรียน
 - 1.4 ผลการเรียน
 - 1.5 ประเภทกีฬา
 - 1.6 ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน

2. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่
 - 2.1 ด้านการควบคุมปัญหา
 - 2.2 การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของปัญหา
 - 2.3 การรับรู้ผลกระทบของปัญหา
 - 2.4 ความอดทน ทนทานต่อปัญหา

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่
 - 3.1 ความวิตกกังวลทางการรู้คิด
 - 3.2 ความวิตกกังวลทางกาย
 - 3.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ได้แก่

1. การมุ่งแข่งขัน
2. การมุ่งชัยชนะ
3. การมุ่งสู่เป้าหมาย

นิยามศัพท์

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับช่วงชั้นที่ 4 หรือ นักเรียนมัธยมศึกษา ระดับชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ภาคปลายปีการศึกษา 2549 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะที่เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของนักเรียนนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ได้แก่

เพศ หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 เพศ คือ เพศชาย เพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุเต็มเป็นปีของนักเรียนที่นับตั้งแต่ปีที่เกิดจนถึงปีที่ตอบแบบสอบถาม และ กรณีที่เศษของอายุ เกิน 6 เดือนให้คิดปัดเป็น 1 ปี

ระดับชั้นเรียน หมายถึง ระดับชั้นที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบันของโรงเรียนกีฬา จังหวัดขอนแก่น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการเรียน หมายถึง ผลการเรียน โดยเฉลี่ยของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นใน ภาคเรียนที่ผ่านมา

ประเภทกีฬา หมายถึง ประเภทกีฬาที่นักเรียนแต่ละคนถนัดที่สุดหรือเป็นนักกีฬาประเภท นั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

กีฬาประเภททีม หมายถึง กีฬาที่ทางโรงเรียนเปิดสอนซึ่งเล่นเป็นกลุ่ม การเล่น อาศัยความร่วมมือและประสานกันของผู้เล่นทุกคนในกลุ่ม ได้แก่ ฟุตบอลชาย ฟุตบอลหญิง เซปัก ตะกร้อชาย เซปักตะกร้อหญิง

กีฬาประเภทบุคคล หมายถึง กีฬาที่ทางโรงเรียนเปิดสอนที่มีความสามารถใน ทักษะกีฬาที่เล่นเป็นรายบุคคล ได้แก่ ยกน้ำหนัก เทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น จักรยาน และกรีฑา

ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน หมายถึง ระดับการแข่งขันที่นักเรียนเคยร่วมการแข่งขันสูงสุด ผู้วิจัยจำแนกระดับความสามารถตามระดับของการแข่งขันไว้ 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 หมายถึง เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับสถาบัน

ระดับที่ 2 หมายถึง เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ

ระดับที่ 3 หมายถึง เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ

ระดับที่ 4 หมายถึง เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับนานาชาติ

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการเผชิญต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีความอดทนต่อการรอคอย สามารถควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์ได้ถึงต้นตอของอุปสรรค มีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จ ซึ่งประเมินจากองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

ด้านการควบคุมปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ คือการที่นักกีฬามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสามารถในการควบคุมสมาธิ และความตั้งใจ สิ่งที่นักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ในทุกรูปแบบ

การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยการพิจารณาจากตัวเองก่อนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต และนำมาปรับปรุงแก้ไข การโทษตนเองจะนำไปสู่การสำนึกเสียใจ และตระหนักรู้ว่า เป็นความรับผิดชอบของตนเอง และนักเรียนมีบทบาทในการหาทางแก้ไขให้ได้ โดยไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

การรับรู้ผลกระทบของปัญหา หมายถึง นักเรียนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีสติ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา

ความอดทนทนทานต่อปัญหา หมายถึง นักเรียนรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อยและความสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของอุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป มีความเข้มแข็ง พยายามเอาชนะปัญหาอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ อดทนต่อความยากลำบาก ไม่

ที่ถ้อย ไม่หมดกำลังกาย กำลังใจ และทำหน้าที่ต่อไปจนสำเร็จ รวมทั้งอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือเกิดขึ้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดจากภาวะอันตรายหรือฉุกเฉินมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นระยะเวลาที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระทบกระวายทำให้ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูงซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลสามารถประเมินจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

ความวิตกกังวลทางการรู้คิด หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย เช่น ขาดสมาธิ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความตั้งใจในการแสดงความสามารถ และทำให้การแสดงความสามารถลดลง

ความวิตกกังวลทางกาย หมายถึง ความรู้สึกทางร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย ที่มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมีความมั่นใจในการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งเอาไว้ เช่น ความรู้สึกของการผ่อนคลาย ไม่หวาดหวั่นต่อสถานการณ์ จิตใจปลอดโปร่ง เป็นต้น

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา หมายถึง ความเชื่อที่นักกีฬามีต่อการมุ่งแข่งขันต่อการมุ่งชัยชนะและต่อการมุ่งไปสู่เป้าหมาย ตามความคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา แบ่งได้ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

การมุ่งแข่งขัน หมายถึง ความต้องการต่อสู้ แข่งขันกับนักกีฬาฝ่ายตรงข้าม หรือความต้องการที่จะเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน มีความตั้งใจจริงในการแข่งขัน

การมุ่งชัยชนะ หมายถึง ความต้องการของนักเรียนในด้านการมุ่งเน้นผลให้เป็นที่ตนต้องการ ซึ่งจุดมุ่งหมายของความสำเร็จอยู่ที่ชัยชนะ ผลการแข่งขันหรือความสามารถเหนือผู้อื่น มองเห็นชัยชนะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

การมุ่งสู่เป้าหมาย หมายถึง ความต้องการของนักเรียนในด้านการมุ่งเน้นไปตามมาตรฐานส่วนบุคคลที่ตั้งไว้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาเรื่อง “ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษามาเป็นแนวทางในการทำวิจัยโดยแบ่งเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
3. แนวคิดเกี่ยวกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
4. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค Adversity Quotient (AQ)

ความหมายของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นแนวคิดและทฤษฎีใหม่ที่นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ให้ความสนใจถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ไว้ดังนี้

Stoltz (1997: 6-7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2546: 103) ให้ความหมาย ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคว่า คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคนๆ นั้นต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรืออาจเป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ฝึกฝนขึ้น

มันทรา ธรรมบุศย์ (2544: 17) ให้ความหมายเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคซึ่งเป็นตัวขัดขวางทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้

วิทยา นาควัชระ (2544: 91) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล คือการมีความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ

กรมวิชาการ (2545: 8) ได้ให้คำจำกัดความของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่า หมายถึง ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

จันทร์ชลิ มาพุทธ (2546: 9) ให้ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่า เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถที่ดึงคนที่มีความสามารถเข้ามาร่วมงานและมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ ความสามารถ ความถนัดของตนเอง จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 20) ให้ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่า คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้น จนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต โดยไม่ย่อท้อ มีความอดทนและมีกำลังใจเข้มแข็งและมีความหวังอยู่เสมอ

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997: 7) กล่าวว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หรือ AQ เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และมีการนำมาประยุกต์ใช้ใน โลกแห่งความเป็นจริง AQ จะสามารถบอกถึงความอดทนและ

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากต่างๆ พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ใครจะสามารถหยุดยั้งและเอาชนะวิกฤติได้ ใครจะเป็นผู้ข้ามผ่านวิกฤติได้ ใครที่จะสามารถทำได้เหนือความคาดหวัง ใครที่จะทำไม่ได้ตามที่ความหวังที่คาดเอาไว้ ใครที่จะยอมแพ้ ใครที่จะเอาชนะได้ โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ซึ่งเปรียบเสมือนผนังแต่ละด้านที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นพีระมิดแห่ง AQ ดังนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ที่มา: Stoltz (1997: 83-84)

1. จิตวิทยาว่าด้วยการรู้คิด (Cognitive psychology) คนส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรค ความคับข้องใจเกิดขึ้นมาจากภายในใจของตนเอง เกิดจากสภาวะจิตใจที่มีความคิดท้อแท้และสิ้นหวัง คนกลุ่มนี้จะพ่ายแพ้และล้มเหลว จมอยู่กับความทุกข์ทรมาน แต่ในทางตรงกันข้ามบางคนกลับคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญหน้าเพื่อที่จะเติบโตต่อไป คนกลุ่มนี้ยังมีความหวังและมีกำลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของมนุษย์มีโครงสร้างซึ่งสามารถสร้างความเคซินได้ หากมีการเปลี่ยนจิตได้สำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวก ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของคนได้

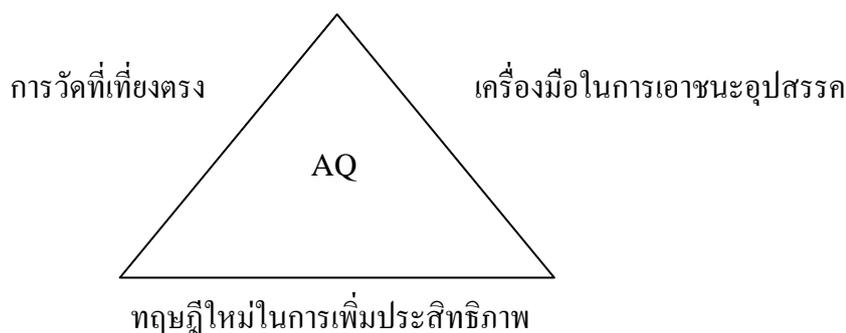
3. อิมมูโนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนโดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกาย

นอกจากนี้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคยังมีคุณสมบัติที่สำคัญ 3 ประการ

ประการแรก ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นกรอบความคิดใหม่ เพื่อความเข้าใจ และขยายแ่งมุมแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น โดยพัฒนามาจากพื้นฐานงานวิจัย เป็นการเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบว่า สิ่งใดที่จะทำให้บุคคล ประสบความสำเร็จ

ประการที่สอง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่า คนจะตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร เป็นครั้งแรกที่สามารถวัดความสามารถทางด้านนี้ และทำให้เกิดความเข้าใจว่า สิ่งนี้สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการที่สาม ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทาง วิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ สำหรับการพัฒนาการตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบาก ซึ่ง ผลของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะเพิ่มประสิทธิภาพของคนและองค์การ



ภาพที่ 2 แสดงความเชื่อมโยงของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน
ที่มา: Stoltz (1997: 8)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค นอกจากจะใช้ได้ดีในระดับบุคคลแล้ว ยังสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทีมงาน ความสัมพันธ์ของครอบครัว องค์การ วัฒนธรรม สังคม ชุมชนได้อีกด้วย และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ยังสามารถใช้ทำนายความสำเร็จในด้านต่างๆ ดังนี้ ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ การมีอำนาจ การเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความมีผลิตผล พลังงาน ความหวัง ความสุข ความเข้มแข็งและความสนุกสนาน สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความมั่นคง เจตคติ

การปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา ความสามารถในการฟื้นตัวจากอุปสรรค การมีอายุยืน การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง

องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

Stoltz (1997: 106-125) กล่าวถึงองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ประกอบด้วย 4 มิติ คือ CO₂RE ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ของบุคคลในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ มิติทั้ง 4 ของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค นี้ได้แก่

มิติที่ 1 (C = Control) การควบคุม หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง คือคนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา และพยายามหาทางออกเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อที่จะทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้อย่างดี ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีมากของ Siliman (1991) ได้สนับสนุนแนวคิดนี้โดยกล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมสถานการณ์และผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO₂RE ทุกมิติ การควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ

รูปแบบที่หนึ่ง เป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้ตั้งสติแล้ว เช่น ถ้าเกิดปัญหาขึ้น การโต้ตอบก็อาจจะเป็นการพุดจาหรือการกระทำที่วู่วามและทำให้เสียใจภายหลัง เช่น ในกรณีที่เกิดการโต้แย้งและตวาดใส่อารมณ์กับบุคคลอื่น แต่หลังจากที่ได้คิดและตั้งสติได้แล้ว อาจรู้สึกอยากกลับไปขอโทษ

รูปแบบที่สอง เป็นการควบคุมสถานการณ์อย่างทันทีทันควัน โดยเมื่อมีเหตุการณ์ สถานการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในอาจรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวัง แต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกกลบออกไปด้วยความคิดในทางบวก และปฏิกิริยาโต้ตอบที่ออกมาในทางบวกทันที เช่น กรณีครูให้คำแนะนำเรื่องการบ้าน มีความคิดทางบวกจะไม่มองว่าเป็นการตำหนิ แต่มองว่าเป็นความหวังดีเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและทำได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องอาศัยการฝึกฝน

มิติที่ 2 (O₂ = Origin and Ownership) สาเหตุและความรับผิดชอบ หมายถึง การที่บุคคล รับผิดชอบต่อปัญหาเกิดขึ้นมาจากอะไร พยายามคิดแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และ ตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนที่ต้องการทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไป ให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำ ผิดพลาดในอดีต ตำหนิหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และแก้ไข ซึ่ง Stoltz ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข การ พิจารณาการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองนั้น มักพิจารณาจากการถามคำถามสอง ข้อคือ

1. ใครหรืออะไรที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาและอุปสรรค
2. เราเป็นเจ้าของปัญหาหรือมีภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาของปัญหาและ อุปสรรคในระดับไหน

ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ในมิตินี้สูงได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการ ค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ทั้งตนเองและ สิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งกำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถ แก้ปัญหาได้ดี การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นก็เป็นการมอง โลกในแง่ดี ส่วนการพิจารณา ตนเองนั้นก็จะเป็นการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุง ตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่จะไม่โทษตนเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มี มิติด้านนี้ดี ความเสียใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลังทำให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถ และพัฒนา ความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะเมื่อเราพูดหรือทำอะไรที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้ เราจะเกิด ประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจ และความผิดพลาดของเรา ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มี ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ในมิตินี้ต่ำมักมีนิสัยชอบตำหนิหรือโทษตัวเองจนเกินควร การ ตำหนิตนเองมากเกินไปจะทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลาย ทำลายพลังงาน ความหวัง ระบบภูมิคุ้มกันของจิตประสาท มีหลายคนที่คิดว่าตนเองเป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่า ทุกอย่างเลวร้าย และเป็นความผิดของเราเป็นส่วนใหญ่ หากความรู้สึกนี้สะสมเป็นเวลานานจะทำให้ เสียใจ หมดกำลังใจ รู้สึกท้อใจ ซึมเศร้าและยอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษ ตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 แบบ คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น แต่ก็จะนำมาซึ่งความเสียใจ ความรู้สึกที่โดดเดี่ยวและมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่น

มิติที่ 3 (R = Reach) ผลกระทบของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่นๆมากน้อยแค่ไหน ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในมิตินี้สูง คือคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้น ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในมิตินี้ต่ำ คือคนที่ยอมให้อุปสรรคนั้นเข้าไปมีบทบาทกับชีวิตในด้านอื่นๆ ทำให้เกิดความสิ้นหวัง ท้อแท้และไม่สามารถทำสิ่งอื่นๆได้อีก

มิติที่ 4 (E = Endurance) ความอดทน ทนทานต่อปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหา และอุปสรรคต่างๆในชีวิต มองเห็นว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี มิติดีจะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะอยู่นานแค่ไหน คนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในมิติด้านนี้สูง คือคนที่มีความอดทนกับอุปสรรคต่างๆได้ดี จะมีความรู้สึกที่ว่า สิ่งนี้จะผ่านพ้นไปได้ในที่สุด และจะไม่กลับมาอีก สิ่งนี้จะส่งเสริมพลังงานทำให้มองโลกในแง่ดี สุขภาพดี มีความหวัง ทำให้แข็งแกร่งขึ้น ส่วนคนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในมิติด้านนี้ต่ำ คือคนที่มองปัญหาอุปสรรคหรือสาเหตุคงอยู่เป็นเวลายาวนานไม่มีทางจบสิ้น ทำให้เป็นคนสิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหา คิดแต่ว่าปัญหายังคงเป็นปัญหา และคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ทำให้เกิดความล้มเหลว ผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

Stoltz (1997: 13-15) ได้ทำการเปรียบเทียบการประสบความสำเร็จว่าเหมือนกับการปีนภูเขา (The Mountain-Ascending toward success) และได้เปรียบมนุษย์ว่าเป็นนักไต่เขา ซึ่ง Stoltz ได้จำแนกมนุษย์ ออกเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ

1. The Quitter ผู้ถอนตัวหรือผู้ยอมแพ้ หมายถึง คนที่ท้อถอยยอมแพ้ง่าย ไม่ตอบรับต่อความท้าทาย ถอนตัวจากความยากลำบากหรือพยายามหลีกเลี่ยงถ้าตนเองต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ดูแล้วยุ่งยากและลำบาก บุคคลกลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่สามารถยอมแพ้อะไรก็ได้โดยง่ายดาย หากเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหาอะไรสักอย่าง หากเลือกได้ก็เลือกที่จะถอนตัว ปฏิเสธโอกาสทั้งหมดที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นโอกาสที่ดีที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตของเขาเอง

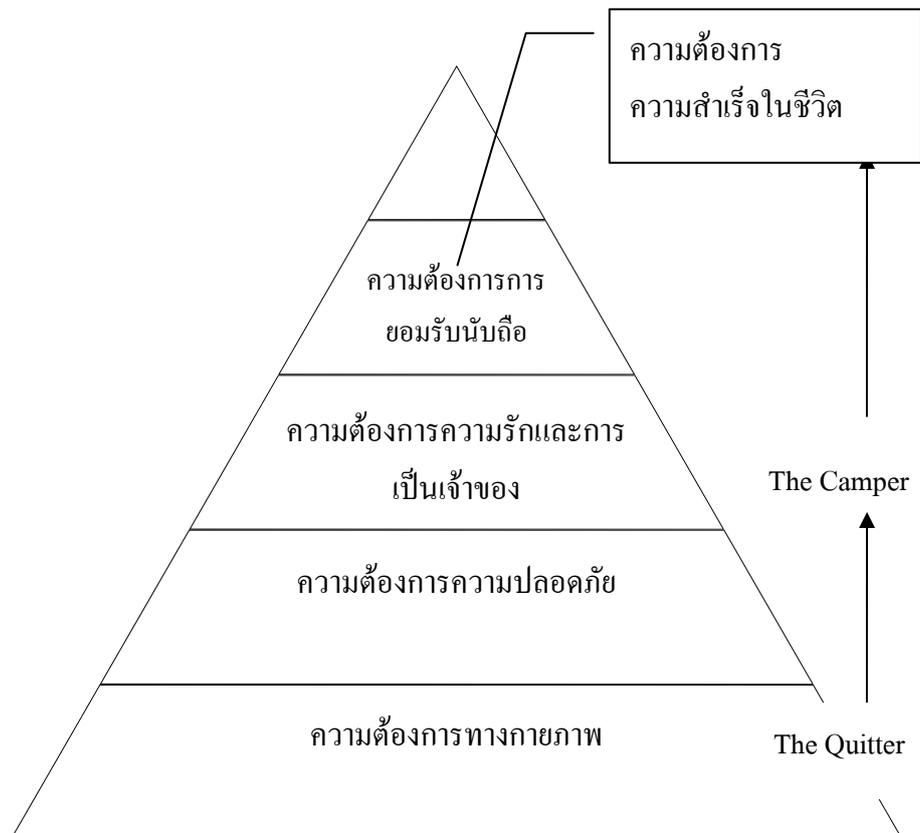
2. The Camper ผู้พักแรมหรือผู้หยุดพักกลางทาง หมายถึง คนที่เดินทางไปได้ครึ่งทางหรือเมื่อพบอุปสรรคแล้วหยุดกลางทาง โดยเมื่อคนพวกนี้เดินทางไปได้ไกลพอสมควรแล้ว ก็จะพูดว่า “นี่ก็ไกลมากพอที่ฉันจะไปได้แล้ว” (Stoltz 1997: 14) ก็จะหยุดที่จะก้าวเดินต่อไป ไม่ยอมที่จะมุ่งมั่นต่อไป การทำงานหรือการเผชิญกับอุปสรรคของคนกลุ่มนี้จะกระทำตามมาตรฐานที่เขาคิดว่าเขาจะทำได้ ก็อาจถือเป็นขั้นตอนแห่งความสำเร็จระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่ความสำเร็จที่แท้จริง ถ้าเขาสามารถถอดถอนกับปัญหาและพัฒนาต่อไปก็จะทำให้เขาก้าวสู่ความสำเร็จที่แท้จริงได้

3. The Climber นักปีนเขาหรือผู้ชอบต่อสู้กับปัญหาและความท้าทาย หมายถึง คนที่ทุ่มเทตลอดชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จชั่วชีวิต โดยที่ไม่คำนึงถึง พื้นฐานของชีวิต ข้อได้เปรียบหรือข้อเสียเปรียบ ความโชคดีหรือความโชคร้าย พวกเขาจะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง โดยจะคิดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ ไม่ยอมให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ร่างกาย หรือความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งต่างๆที่เป็นอุปสรรคมาขัดขวางการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จ

Stoltz (1997: 17) ได้นำลักษณะบุคคลทั้งสามกลุ่ม มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow's Theory of Motivation ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ Maslow แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น โดยมนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดอย่างมีลำดับขั้นตามความสำคัญของความต้องการและความพึงพอใจในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง 5 ขั้นมีดังนี้

- 1) ความต้องการทางกายภาพ (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เช่นความต้องการด้านปัจจัยสี่ รวมถึงความต้องการทางเพศ
- 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) คือความต้องการความมั่นคงในสภาพแวดล้อม
- 3) ความต้องการเป็นเจ้าของและความรัก (Belonging and love needs) คือ ความต้องการให้และรับในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก อยากมีคนที่รัก และต้องการความรักจากคนรอบข้าง
- 4) ความต้องการการยอมรับนับถือและยกย่องจากสังคม (Esteem needs) ความต้องการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรับรู้คุณค่าตนเอง โดยผ่านการยอมรับในความสามารถของตนจากผู้อื่น

5) ความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self actualization needs) หมายถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนสนใจ อยากพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น เป็นความต้องการที่จะใช้ความสามารถสูงสุดที่ตนมีเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองต้องการ เป็นการกระทำโดยไม่มีความต้องการอะไรอื่นมาแอบแฝง



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่ม กับทฤษฎีความต้องการของ Maslow
ที่มา: Stoltz (1997: 17)

จากภาพ The Quitter หรือผู้ถอนตัว จะเป็นผู้ที่ยึดติดกับความต้องการชั้นที่หนึ่ง คือความต้องการด้านกายภาพและความต้องการชั้นที่สอง คือความต้องการด้านความปลอดภัย ส่วน The Camper หรือผู้พักแรม ถึงแม้จะผ่านความลำบากมาได้มากกว่าผู้ถอนตัว แต่เพราะความยึดติดกับสิ่งที่มืออยู่อย่างสุขสบาย จึงเปรียบได้กับความต้องการชั้นที่สาม คือความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการความรัก และความต้องการการยอมรับและนับถือจากสังคม ในขณะที่ The Climber หรือนัก

ปีนเขาจะเป็นคนกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองสูงสุด เปรียบได้กับความ
ต้องการขั้นที่ห้า คือความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต

ประทัภย์ ลิขิตเลอสรวง (2543) ได้แบ่งบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆดังนี้

	The Quitter ผู้ถอนตัว	The Camper ผู้พักแรม	The Climberนักปีนเขา
1.วิถีชีวิต	ไม่ชวนขวาย ชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ขอ อยู่นิ่งๆในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2.การทำงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่ กระตือรือร้น ชี้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ใน ระดับปานกลาง นาน วันก็ลดลง	เต็มไปด้วยพลัง มี วิสัยทัศน์เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนา ตนเองตลอดเวลา
3.มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดียวดาย	กลัวๆกลัวๆ	ดีมด้ากับความสัมพันธ์
4.ปฏิภิริยาต่อการ เปลี่ยนแปลง	ลังเล และรอกอย จดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการ เปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ	ท้าทายกับการ เปลี่ยนแปลง ปรับตัว ได้ดีทุกสถานการณ์
5.ภาษาสนทนา	มักปฏิเสธปิดกั้น ตนเอง	ประนีประนอมไม่ชี้ ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่ เสมอ
6.การฝ่าฝืนอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบ ความสำเร็จ
7.ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4	ความมั่นคงปลอดภัย และการยอมรับ	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบบุคคลตามทฤษฎีของ Stoltz ตามลักษณะต่างๆ

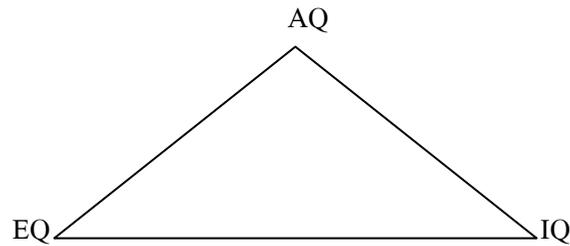
ที่มา: ประทัภย์ ลิขิตเลอสรวง (2543)

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เชาว์อารมณ์ และเชาวน์ปัญญา

Stoltz (1997: 11-13) ได้กล่าวถึงตัวทำนายความสำเร็จแบบทั่วไปว่า คนบางคนมีพรสวรรค์มากกว่าคนอื่น บางคนมีเชาวน์ปัญญาสูง มีความถนัดพิเศษ มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีครอบครัวที่ดี มีสังคมที่ดี และมีทรัพยากรที่ใช้ได้อย่างไม่จำกัด ในขณะที่บางคนขาดสิ่งเหล่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม ทำไมคนที่ไม่มีพรสวรรค์และโอกาสเหนือกว่าหลายๆคนเหล่านี้ กลับประสบความสำเร็จกลับมีศักยภาพในตัวเองต่ำ ในขณะที่คนอื่นที่ได้เพียงเศษส่วนเล็กๆของทรัพยากรและโอกาส กลับสามารถเติบโตขึ้นเหนือสภาพแวดล้อมและไปได้ไกลเกินกว่าความคาดหวังใดๆ นี่คือการสำคัญของการความสำเร็จ ว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ?

เชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) ไม่เพียงพอสำหรับความสำเร็จ พิจารณาจากความคิดที่ล้ำสมัยเกี่ยวกับเครื่องมือการวัด IQ หรือเชาวน์ปัญญา ที่เชื่อกันมานานโดยพ่อแม่ ครู อาจารย์ และนายจ้างว่า ความถนัดทางธรรมชาติ สามารถประเมินได้โดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ และมีอิทธิพลมาจากพันธุกรรมนั้น เป็นเครื่องทำนายความสำเร็จได้อย่างน่าเชื่อถือ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีตัวอย่างให้เห็นว่า คนที่มี IQ สูง กลับไม่ประสบความสำเร็จในการบรรลุศักยภาพของตนเอง เนื่องจากไม่มีเชาวน์อารมณ์ หรือทักษะทางสังคม ไม่คบค้าสมาคมกับใคร และจะเห็นได้ว่า คนเหล่านี้ หลายคนใช้ความฉลาดของตนไปในทางที่ผิด แทนที่จะเป็นประโยชน์แก่สังคม กลับกลายเป็นภัยร้ายแก่สังคม เช่น กลายเป็นฆาตกร ดังนั้นจะเห็นได้ว่า IQ ไม่สามารถที่จะเป็นเครื่องทำนายความสำเร็จได้

Goleman (1995) อธิบายว่า ทำไมบางคนที่มี IQ สูงต้องทรมานทรมายไม่มีความสุข ในขณะที่บางคน IQ ปานกลางกลับเจริญรุ่งเรืองและมีความสุข เขาได้เสนอความคิดที่กว้างขึ้นและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ว่า นอกเหนือจากจาก IQ แล้วยังมี (Emotion Quotient: EQ) หรือเชาวน์อารมณ์ โดย EQ จะถูกวัดด้วยเครื่องมือที่สะท้อนถึงความสามารถในการเข้าใจคนอื่น รู้จักระงับสติอารมณ์ การควบคุมตนเอง มีสติ มีความอดทนอดกลั้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น Goleman เห็นว่า EQ สำคัญกว่า IQ



ภาพที่ 4 AQ ตัวทำนายความสำเร็จระดับโลก

ที่มา: วีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548: 28)

บางคนมี IQ สูง และมี EQ ครบทุกด้าน แต่ก็ยังไม่สามารถบรรลุถึงศักยภาพของตนเอง ดังนั้นไม่ใช่ทั้ง IQ และ EQ เท่านั้นที่จะนำมาใช้ในการกำหนดความสำเร็จของคน แม้ว่าทั้งสองอย่างจะมีบทบาทสำคัญ ทำให้เกิดคำถาม ว่าทำไมบางคนยังเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อ ในขณะที่บางคนมีความฉลาดเท่าเทียมกัน และมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกลับล้มเหลว หรือบางคนถึงกับถอนตัวยอมแพ้ไป AQ จะสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค Stoltz (1997: 154) ได้เสนอแนะหนทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ในลักษณะที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของตนเอง (L = Listen to your adversity respond) หมายถึง การบอกให้ตนเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดถึงจะแก้ไขได้
2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore all origins and ownership of the result) หมายถึง การค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the evidence) หมายถึง การพินิจพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อนำมาเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การปฏิบัติ (D = Do something) หมายถึง การลงมือกระทำตามที่ได้วางแผน การทำงานตามขั้นตอนที่วางไว้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จโดยมีระยะเวลาในการปฏิบัติกำหนดแน่นอน

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2547-2548: 24) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีดังนี้

1. มีการตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) และมีความพยายามที่จะมุ่งไปยังจุดมุ่งหมายนั้นให้ได้

2. มีวิสัยทัศน์ (Vision) หมายถึง ความฝันและการลงมือกระทำตามความฝัน หรือมาจาก $Dream + Action = Vision$ คือการมองการณ์ไกลไปข้างหน้า และต้องมีมุมมองที่กว้างไม่ใช่มีมุมมองที่แคบหรือแค่มุมใดมุมหนึ่ง ต้องเป็นคนใจกว้างและมองได้หลายแง่มุม มองการณ์ไกลและต้องใฝ่รู้

3. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง (Strong-minded) หมายถึง การไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีลักษณะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ ตัดสินใจเด็ดขาด เคารพบนอบต่อผู้ที่ใหญ่กว่า มีความเมตตากรุณาต่อผู้น้อย ไม่นุนเฉียว โกรธง่าย บุคคลประเภทนี้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถเผชิญและฝ่าฟันไปได้อย่างรวดเร็ว

4. เป็นคนกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเสี่ยง แต่จะต้องเสี่ยงอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและข้อมูล (Calculated Risk) ต้องกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ทำ จะต้องเป็นคนกล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องที่ยาก (Difficult Decision) ซึ่งหากตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม งานก็จะมีประสิทธิภาพ

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ บุคคลประเภทนี้มีลักษณะพึ่งตนเองได้ ไม่กลัวความผิดพลาดเมื่อทำผิด รวมทั้งเอาความผิดพลาดนั้น เป็นบทเรียนเพื่อให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

6. การมีความกระตือรือร้น (Energetic) การเป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวสูง มีพลังอย่างแรงกล้าในตัวที่จะคิดจะทำ เป็นคนที่สามารถผลักดันและ สามารถจูงใจคนอื่น ได้ สามารถกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นและทำได้อย่างเต็มความสามารถ

7. มีพลังใจอันแรงกล้า (Will-power) เพื่อเป็นเครื่องนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ข้อแตกต่างของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

1. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกสรร (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า

2. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงเป็นคนที่มีความสามารถสูงกว่า

3. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงมีความรับผิดชอบสูง อัตราการละทิ้งงานหรือลาออกจางานกลางคันน้อยกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

4. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงมีความเป็นผู้นำและเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง

5. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะเรียนรู้งานได้อย่างรวดเร็วและสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ชำนาญมากกว่า

6. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงเป็นนักแก้ปัญหาที่ดีและสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่า

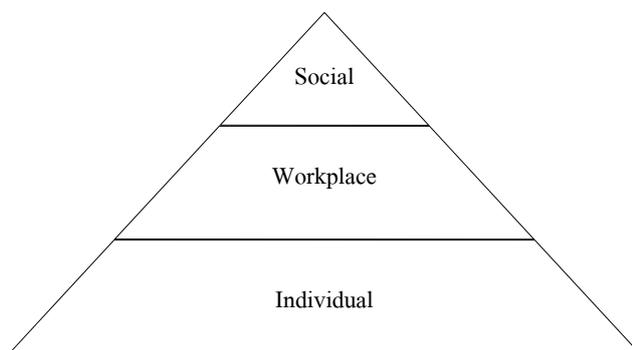
7. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะเป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูงเหมือนกัน

8. บุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมองโลกในแง่ดี มองปัญหาในด้านบวกและมีความคิดเป็นของตนเอง

บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกับบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ ค่อนข้างแตกต่างกันมาก กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจะสามารถควบคุมและรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาเผชิญได้ดีกว่ากลุ่มที่มีระดับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ เพราะฉะนั้นความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงจึงพยายามต่อสู้ มีมานะ ในขณะที่บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคต่ำ มักหยุดพัก ล้มเลิก ท้อถอยต่ออุปสรรค การศึกษาระดับของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของบุคคลก่อให้เกิดความเข้าใจเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเลือกวิธีแก้ไขปัญหาและนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

ประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

Stoltz (1997: 38-43) กล่าวว่า อุปสรรค ความยากลำบากและความทุกข์ของคนเราสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ



ภาพที่ 5 ระดับของอุปสรรคความยากลำบาก

ที่มา: Stoltz (1997: 39)

1) อุปสรรคระดับสังคม (Societal adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดภายในระดับสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ เช่นความกังวลเกี่ยวกับปัญหาอาชญากรรม ความตึงเครียด ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ความเสื่อมโทรมทางสิ่งแวดล้อม การขาดความอบอุ่นในครอบครัว ความเสื่อมด้านศีลธรรมของคนในสังคม ความล้มเหลวทางการศึกษา

2) อุปสรรคในองค์กรและหน้าที่การทำงาน (Workplace adversity) คือความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้คนไม่ทุ่มเทในงานเนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและมีผลกระทบกับคนทำงาน เช่น การเปลี่ยนแปลงขององค์กรต่างๆ ซึ่งได้แก่การ การปรับระบบการจัดการใหม่ ปรับขนาดให้เหมาะสม การฟื้นฟูใหม่ และการกระจายอำนาจ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีจุดมุ่งหมายเพื่อความอยู่รอดของบริษัท และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร แต่จะมีผลกระทบต่อการเลิกจ้างงานซึ่งส่งผลมายังคนทำงาน

3) อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual adversity) เป็นอุปสรรคและความทุกข์ยากที่กระทบถึงระดับบุคคลโดยที่เป็นผลต่อเนื่องเป็นขั้นๆมาจากอุปสรรคทางสังคมและที่ทำงาน การที่บุคคลจะเอาชนะอุปสรรคนั้น คนคนนั้นต้องสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยการสร้างวิกฤติให้เป็นโอกาส มีการพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับที่สูงเพียงพอ

การพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค

Stoltz (1997 อ้างใน เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2547-2548: 27) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการส่งเสริมความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ดังนี้

1. ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคกับสื่อโทรทัศน์ การดูละคร การฟัง การพูด การแสดงสีหน้าท่าทางของตัวละคร การปรับอารมณ์ของตัวละครจะเป็นกระจกสะท้อนมาสู่ตัวเราได้ ซึ่งจะทำให้เราเกิดแนวคิดและสามารถตั้งคำถามกับตนเองได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เหมือนในละครที่เราดู

2. ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคกับสื่อวิทยุ การที่ได้ฟังข่าวรายการทางวิทยุและนำเอาประสบการณ์จากการฟังมาพัฒนาทักษะ เพื่อแยกแยะแนวคิดนั้นๆและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคกับการสนทนา เมื่อได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น จะทำให้เกิดแนวคิดใหม่และเรียนรู้มุมมองของมนุษย์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

4. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับการอ่าน พัฒนาการทางความคิดของมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการอ่าน การศึกษาค้นคว้า ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสารหรือหนังสืออื่นๆ ถือว่าเป็นคำตอบที่ดีที่สุดที่ทำให้เห็นข้อแตกต่างของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคว่าควรจะมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไง

5. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับศิลปะ การที่เราได้ชมการเต้นรำ การวาดภาพ การระบายสี และเกิดความประทับใจในสิ่งที่เห็น จะสามารถพัฒนาความคิดที่เป็นอิสระ เป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของมนุษย์ มนุษย์มีสุนทรียภาพอยู่ในตัวเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยนเข้าใจถึงความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี

6. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับอินเทอร์เน็ต การศึกษาเรียนรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการติดต่อสื่อสารจะช่วยให้มนุษย์สามารถวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจ ท้นต่อเหตุการณ์บ้านเมืองและแก้ไขปัญหาคิดยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของบุคคล เพื่อเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากที่ขัดขวางความสำเร็จในชีวิต โดยไม่ย่อท้อ มีความอดทน และมีกำลังใจเข้มแข็ง และมีความหวังอยู่เสมอ

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่รู้ คาดการณ์ไม่ได้ ไม่แน่ใจในสถานการณ์และเกรงว่าจะมีอันตราย รวมทั้งกลัวความผิดพลาด หวังล้มเหลว จึงทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

Hall and Lindzey (1970: 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตามทฤษฎีของ ฟรอยด์ Freud ไว้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แตกต่างกันในสภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้นจะสร้างแรงจูงใจบุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อทดสอบสภาวะดังกล่าว

Lipkin and Cohen (1973: 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบายใจ ความกระวนกระวาย และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

Freud (1978: 96 อ้างใน ปราณี อยู่ศิริ, 2542: 6) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ (Id)

English (1985: 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลซึ่งสามารถสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลที่ทำให้เกิดความว้าวุ่นสับสนเนื่องจากคาดว่าอาจมีสิ่งที่ไม่ดีร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอย่างต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตัวเองถูกข่มขู่ โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

Spielberger (1989: 3-7) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวลว่า หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก

1. ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ
2. ความไม่สบายใจ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต

Spielberger กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536: 82) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะต้องผิดหวัง ล้มเหลวหรืออันตราย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งมีความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจจะยิ่งลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล และเป็นตัวทำให้ความสามารถทางการวินิจฉัย และขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจมีผลต่อประสิทธิภาพเดิมหรือในอดีต และสภาพอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

สืบสาย บุญวิโรต (2541: 76) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำ และมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรม

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังไว้จะผิดหวัง ทำให้มีความมั่นใจลดลง และจะส่งผลถึงการแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ลดลง

ประเภทของความวิตกกังวล

ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533: 59) ได้แบ่งชนิดของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ชนิดนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอผู้ที่มีความวิตกกังวลชนิดนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติก็จะมี ความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสชนะมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำในสถานการณ์

แข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงก็จะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

A – Trait คือ ความกังวลของแต่ละบุคคลเป็นความแตกต่างของบุคคลในเรื่อง การรับรู้ สิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น และการตอบสนองต่อการรู้สึกถูกกระทำ ความกังวลของบุคคลค่อนข้างจะแน่นอนและสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล

A – State คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์แตกต่างกันไปในด้านความเข้มข้น และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์

จากความหมายของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ของบุคคล ที่มีความรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ในเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญอยู่ และมีการตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เผชิญและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลทางด้านการกีฬานั้น ศิลปะชัย สุวรรณชาติ (2533: 61) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์ในการแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ต่ำและได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬายบางคนรู้สึกว่าการวิตกกังวลของตัวเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตัวนักกีฬาเอง ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันในระดับประเทศ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถอาจจะต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายหรือบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป ไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันที่ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน สภาพแบบนี้จะทำให้ให้นักกีฬามีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

Lazarus (1967 อ้างใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541: 53) กล่าวว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะความผิดพลาดในการคิดของบุคคล ซึ่งจะมีแนวโน้มในการคิด ดังนี้

1. บุคคลตัดสินใจความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่เกินความเป็นจริง และประเมินระดับความอันตรายสูงเกินไป

2. บุคคลประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหาสูงเกินจริง

3. บุคคลมักจะมีแนวโน้มในการสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาปัจจัยทางด้านบวกที่มีอยู่

4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตรายอาจนำไปสู่อันตรายได้

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด (ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2530: 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมาก หรือน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและเกิดเพียงชั่วคราว ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะคงอยู่ตลอดเวลา ระดับของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild anxiety) เป็นระดับที่บุคคลมีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate anxiety) เป็นระดับที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองสถานการณ์ และการแปลความหมายต่าง ๆ จะน้อยลงและจะมีจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้

3. ระดับสูง (Severe anxiety) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มี การรับรู้ลดลง เลือกสนใจในสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกดิ่ลุกถอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น รวมทั้งเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Panic anxiety) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายจะเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมกมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังและเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน Martens and Landers (1970: 29-37)

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

Martens (1977 อ้างใน สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2541: 77) ได้อธิบายถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective competition situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น ทำให้เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบ หรือ การแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังรวมถึง จุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสัมพันธ์แบบทีมเหย้า-เยือน นั้น ความสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective competition situation) เป็นนามธรรมซึ่งนักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับชื่อเรียกรื่องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเองทำให้มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬา

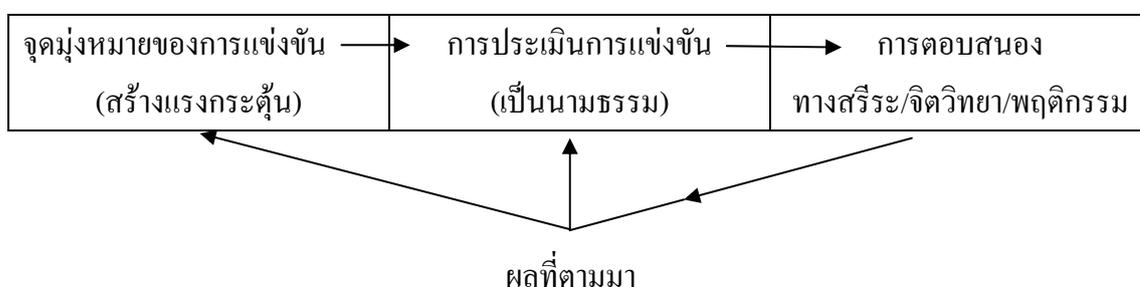
3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นที่หลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ รวมถึงการตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะเข้าแข่งขัน เช่น เดินไปมาอย่างไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน ความสามารถในการเล่นในขณะที่แข่งขันอาจทำได้เป็นอย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีสมาธิ และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการปรับความคิด การประเมิน อารมณ์ และปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นในขณะนั้น เช่น นักกีฬา วอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมา คือ ฝ่ายตรงข้าม รับผิดชอบได้และโต้กลับอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่า การตบลูกครั้งต่อไปควร หักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทน เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วน จะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือการ ได้รับผลตอบสนองจากคนหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนด และการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างในทางตรงกันข้ามการชนะ อาจรู้สึกที่ล้มเหลวได้ หากผู้เล่นประเมินว่า ความสามารถของคู่แข่งต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายหรือมีความสำคัญ แม้จะชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกันและมีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับการรับรู้ถึง ความสามารถของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขันชิงแชมป์แห่งประเทศไทยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เราประเมินความสามารถของคู่แข่งว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมเรา ดังนั้น การเล่นต้องใช้ ความระมัดระวังอย่างยิ่ง ดังนั้นความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันย่อมมีมาก การเล่นจึงเป็นไปด้วย ความตั้งใจและระมัดระวัง แต่เมื่อผลที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขันผ่านไป ความสามารถของคู่แข่งมีไม่ มากเท่าที่เราประเมินหรือความสามารถของตนไม่น้อยกว่าคู่แข่ง ความวิตกกังวลก็ลดลง การ ตอบสนองก็จะเปลี่ยนไปหรือมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่า การประเมินนี้จะคงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตาม ผลที่เกิดขึ้นจะปรับเปลี่ยนไปใหม่

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยเป็นองค์ประกอบ ความสำคัญที่ทำให้เกิดแบบการตอบสนองทางความคิด การประเมิน และอารมณ์ แต่การให้ ผลตอบสนอง และการประเมินของบุคคลใกล้ชิดรอบข้างนักกีฬาก็มีความสำคัญเช่นกันในการสร้าง เจตคติต่อการกีฬา และการแข่งขัน การประเมินความสามารถของตนเอง และการประเมิน สถานการณ์จะทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับที่แตกต่างกันอีกด้วย

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเป็นลักษณะนิสัยสูงมักจะมีบุคลิกภาพในการประเมินสถานการณ์ไปในทางลบหรือยากเกินความสามารถ และมักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงหรือด้อยกว่าคู่ต่อสู้ รวมทั้งนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพประเภทสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) มักกังวลว่าทุกอย่างจะไม่สมบูรณ์แบบและมีมาตรฐานกิจกรรมต่าง ๆ ที่ค่อนข้างสูง และมักกังวลกับทุกสถานการณ์ บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยต่ำก็จะมีวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำตามไปด้วย (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541: 77-78)



ภาพที่ 6 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

ที่มา: Martens (1987 อ้างใน ปราณี อยู่ศิริ, 2542: 12)

Martens (1987: 29-55) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and sport competition) และแบ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวออกเป็น 3 ช่วงด้วยกัน ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre competition anxiety) มีสาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง เกิดจากการกลัวเสียหน้า จากการพ่ายแพ้ ความรู้สึกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีตีสอน หากแพ้ รวมทั้งกลัวว่าสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถที่มีอยู่

1.2 ความหวังผลที่เป็นเลิศ (Positive anticipation) หากมีการหวังผลที่เป็นเลิศก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความคาดหวังซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลที่เป็นเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เกิดความกดดันและต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลต่อการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับไม่สามารถยอมรับความจริงจากการพ่ายแพ้ได้ ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็พาดังนั้น อาจสังเกตได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อนักกีฬามีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปิ่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาว หายใจผิดปกติ หงุดหงิดและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น จุนเจียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมาอย่างไร้จุดหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะที่แข่งขันแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่แตกต่างกันด้วย นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ Matens and Gill (1972: 698) พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีผลต่อความวิตกกังวลเป็นลักษณะนิสัย ผลการแพ้ – ชนะ มีผลต่อความวิตกกังวลหลังการแข่งขันอีกด้วย

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post competition anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมที่แพ้ เพราะนักกีฬาที่แพ้กลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ Joy Seligl แชมป์เปียนกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียด และนอนไม่หลับประมาณ 2-3 คืน เพราะยังคงเห็นภาพและได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของ

กล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่า นักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชน จำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขัน ได้จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬา จึงมีคำถามเกิดขึ้นว่าการแข่งขันกีฬาสร้างแรงกดดันมากเกินไปหรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้น จึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียน พบว่าไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน (สืบสาย บุญวิโรต, 2541: 131-132)

ลักษณะของความวิตกกังวล

Taylor (1953: 285-290) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและการรู้คิดจากความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular skeletal) ได้แก่ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก ขบเคี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิด เดินเฉไปเฉมา รุ่มง่าม ช่มตาไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพลา หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คันตามเนื้อตัว

1.3 อาการทางระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ฝืดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ภาวะอาหารปั่นป่วน คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกะปริดะปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยและไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนลุก

2. ลักษณะอาการทางการรู้คิด (Cognitive symptoms)

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพล่อมัว เกิดภาพซ้อนหาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติ ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางความคิด (Thinking difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสนไม่อาจระลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการความคิด ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง เข้าใจเหตุผลยาก สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางความคิดความเข้าใจ (Conceptual) ได้แก่ การบิดเบือนทางการรู้คิด (Cognitive distortion) กลัวจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 2-3) ได้ให้ความหมายถึงลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้านไว้ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จะมีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง

เพราะนักกีฬารู้สึกกังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผัดผ่อนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของนักกีฬาเอง ความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ และหายไป อย่างไรก็ตาม การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้น ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปสู่ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ

2. ความวิตกกังวลทางการรู้คิด (Cognitive anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเองและเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความตั้งใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุด นอกจากนี้ ความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจ ยังอาจนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้นและมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีก

ลักษณะพฤติกรรมเหล่านี้จะง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สวูเนย์ ดันดีพัฒนานันท์ (2526: 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้สามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาท

2. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลอาจนำไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติก ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

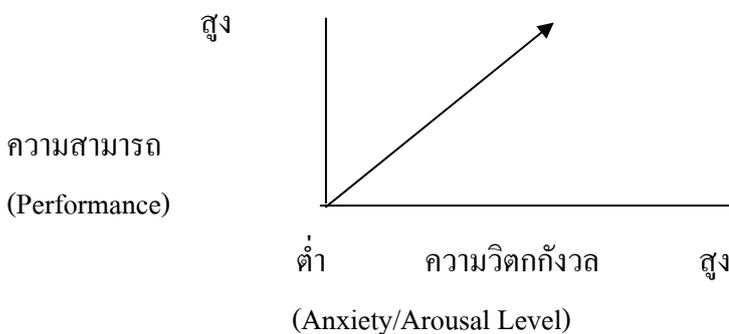
3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้ ได้แก่ การถอนตัวหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายในและมีอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมลดน้อย ไปสู่พัฒนาการในวัยเด็กที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์

4. พฤติกรรมที่นักกีฬาพยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และใช้วิธีการของตนเองเพื่อขจัดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

ทฤษฎีความวิตกกังวล

มีทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬามี 3 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



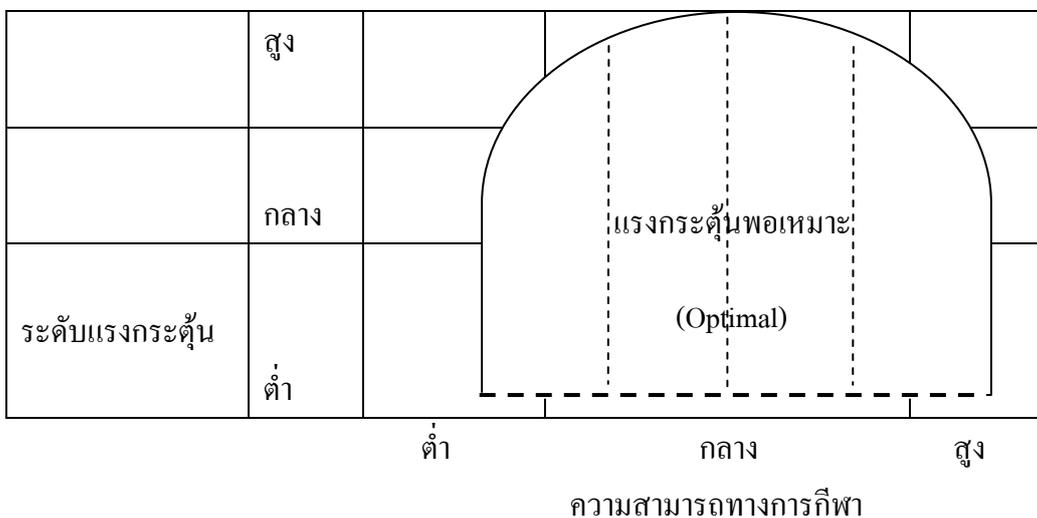
ภาพที่ 7 แสดงทฤษฎีแรงขับ

ที่มา: Freud (1930 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542: 75)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับความสามารถ โดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬาว่ายน้ำหนัก อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นผลมาจากการมีแรงกระตุ้นในระดับพอเหมาะ (Optimal arousal) ถ้าหากมีแรงกระตุ้นสูงเกิน หรือต่ำเกินไป จะทำให้ความสามารถลดลง ระดับของแรงกระตุ้นที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 3 ชั้น ตามลำดับความยากของงานคือ งานในระดับง่าย ปานกลาง ยากมาก จากทฤษฎีชี้ให้เห็นว่า ทักษะที่ยาก ต้องการแรงกระตุ้นต่ำ เพื่อให้ได้ความสามารถสูง งานยากปานกลางต้องการแรงกระตุ้นระดับปานกลาง และงานที่ง่าย ต้องการแรงกระตุ้นสูงสุดเพื่อให้ได้ความสามารถสูงสุด (สืบสาย บุญวิโรตตร, 2541: 39)



ภาพที่ 8 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ

ที่มา: Martens and Landers (1970 อ้างใน สืบสาย บุญวิโรตตร, 254: 59)

ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ ได้รับความนิยมนในการอธิบายพฤติกรรมการแสดงความสามารถ (Performance) กับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬายู่จนถึงปัจจุบัน และได้มีการพัฒนาแนวความคิดนี้ต่อไปจนเกิด เรียกว่า โซนของความเหมาะสม (Optimal arousal)

3. ทฤษฎีโซนพลังงานที่เหมาะสมของ Hanin (Hanin's Zone of Optimal Functioning, ZOF) Hanin (1970 อ้างใน ปราณี อยู่ศิริ, 2542: 17) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียได้ขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่ำโดยขยายความเพิ่มทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงกระตุ้น (Anxiety or arousal level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of optimal functioning) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยม

แต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ Hanin มีความคิดเห็นความแตกต่างจากทฤษฎีอักษรรยคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

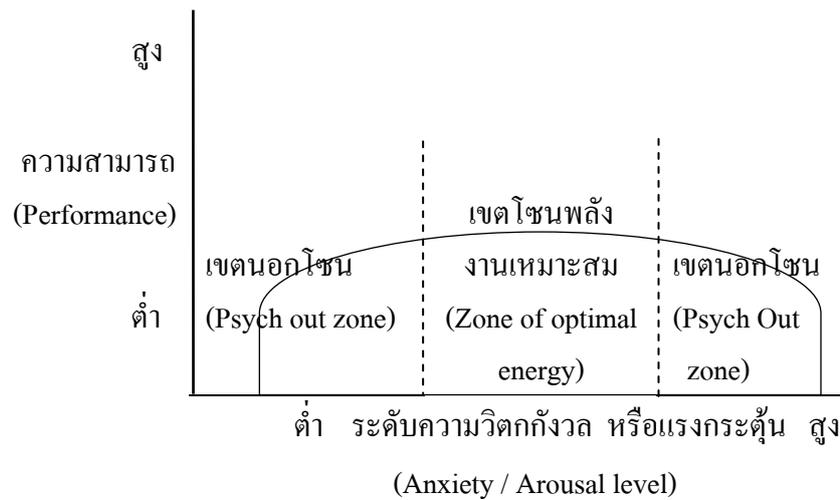
ประการแรก ระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นจะต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง แต่บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือ โซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช และผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสมของตนเอง

ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุด แต่เป็นช่วงกว้าง ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

หลังจากที่ Hanin ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬา อีกหลายท่านได้ให้การสนับสนุนและได้พัฒนาทฤษฎีนี้ต่อ

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542: 57) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุดน่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีแรงกระตุ้นในเขตที่จะทำให้เขาแสดงความสามารถได้อย่างสูงสุด (Peak performance for high achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow state) ซึ่งการอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุดตามทฤษฎีของ Maslow ซึ่งเป็นขั้น ความต้องการสูงสุดของมนุษย์

Martans (1987: 29) ได้อธิบายถึงสภาพการลื่นไหลนี้ จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียด ความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย เพิ่มความรู้สึกในทางบวกและความรู้สึกดี ๆ ซึ่ง Martans ได้เรียกว่า “โซนของพลังงานที่เหมาะสม” (Zone of optimal energy)



ภาพที่ 9 แสดงทฤษฎีอักษรรูคว่ำ และ โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)

ที่มา: Martans (1987 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542: 81)

การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อการแสดงออกทางร่างกายของนักกีฬา ดังนั้นการทราบว่าคุณสมบัติของบุคคลควรอยู่ในระดับใดเป็นสิ่งสำคัญ ระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ ดังนี้ Levitt (1967: 80-82)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการตรวจและการแปลผล

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective technique) ได้แก่ แบบวัดของ Rorschach ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและมีความยากลำบากในการแปลผล

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะมีสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสาร โดยไม่ใช่คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่าย ลูกลึกลูกกลน ร้องไห้ ถอนหายใจ และพูดเร็วและเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการวัดที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกของตนเอง จากนั้นจะนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นมาใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้อย่างสะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรง และความแม่นยำสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 54-55) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายแบบ อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) การวัดความดันโลหิต (Blood pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิธีที่ไม่สะดวก และไม่สามารถนำมาใช้ได้ ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนี้กระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้น จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้ และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬา แต่การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียด การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - 1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
 - 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
 - 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
 - 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
 - 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
 - 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
 - 1.7 เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
 - 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
 - 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
 - 1.10 ปากแห้ง
 - 1.11 ปัสสาวะบ่อย
 - 1.12 หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin)

2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - 2.1 คิดมาก
 - 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
 - 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้เหมือนปกติ
 - 2.4 สับสนวุ่นวาย
 - 2.5 ขาดสมาธิ
 - 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
 - 2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
 - 2.8 ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล
 - 3.1 พุดเร็วกว่าเดิม
 - 3.2 กัดเล็บ
 - 3.3 เคาะเท้า
 - 3.4 บิดกล้ามเนื้อ
 - 3.5 หาวบ่อย
 - 3.6 กระพริบตาบ่อย
 - 3.7 มีอาการสั่น
 - 3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกต พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกต ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา นอกจากการวัดโดยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้ว ยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับกีฬาอยู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2: CSAI-2) ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 แบบทดสอบนี้สร้างขึ้นโดย Martens (1977: 121-136)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Matens (1982: 89-99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางการรู้คิด (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) ซึ่งมีความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความวิตกกังวลทางการรู้คิด (Cognitive anxiety) .79 – .83 ($r = .79 - .83$) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .87 - .90 ($r = .87 - .90$) (Martens, 1982: 89 – 99)

โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาวิเคราะห์ทีละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) และข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้น ที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนนเลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง

สำหรับในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกัน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSAI – 2 จะเป็นดังนี้

คะแนน	9 – 17	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต็นต่ำ
คะแนน	18 – 26	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต็นปานกลาง
คะแนน	27 – 36	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต็นสูง

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธีคือ

1. ประเมิน โดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งจะเป็นด้วยจากรายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น

แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI Spielberg (1970: 72)

แบบวัดความวิตกกังวล DESTA Izard (1972: 72)

แบบวัดความวิตกกังวลแบบ CSAQ Davidson and Goleman (1978)

แบบวัดความวิตกกังวลแบบ SCAT Martens (1977: 78 อ้างใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2542: 56)

แบบวัดความวิตกกังวลแบบ SCAI – 2 Martens (1982: 57)

ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ SCAI – 2 Martens (1982: 57) เป็นแบบวัดที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งการประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวก และได้ผลดี

2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีรวิทยาโดยการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความถี่ของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกาย และการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้ชำนาญการทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา

3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการณ์หายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล โดยการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมุติแล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวล (BAT: Behavioral Avoidance Test) เป็นต้น (Nietzel and Bemstein 1981: 215-241)

แนวความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ความหมายของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน (Competitive achievement orientation) หมายความว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะพยายามมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ประสงค์ในกีฬา (Vealey, 1986) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Adkinson, 1974) ตามปกตินั้น ได้รับการยอมรับกันว่าเป็นศักยภาพในการรู้สึกภูมิใจกับความพยายาม หรือแนวโน้มที่จะพยายามทำให้บรรลุเป้าหมายหรือความสำเร็จในสถานการณ์ต่าง ๆ นานา ในการเล่นกีฬา พฤติกรรมความสำเร็จในการแข่งขันเป็นเรื่องสำคัญ อย่างไรก็ตาม การแข่งขันกีฬาจะเน้นในเรื่องของการสาธิต การเปรียบเทียบ และการประเมินความสามารถของบุคคล การแข่งขันนั้นทำให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะพยายามกระทำการใด ๆ ให้รู้สึกพึงพอใจขณะที่ได้รับการเปรียบเทียบกับมาตรฐานหรือความเป็นเลิศ มาตรฐานดังกล่าวนี้อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือในแต่ละสถานการณ์

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 60) กล่าวถึงความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาว่า ในการเล่นกีฬาบุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมย่อมต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในการเล่นกีฬา ถ้ามองอย่างผิวเผินแล้วก็คือชัยชนะ (รู้สึกสำเร็จ) ส่วนความล้มเหลวก็จะเป็นความพ่ายแพ้ เพราะการที่จะได้รับชัยชนะในการเล่นกีฬานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ส่วนใหญ่จะอยู่นอกเหนือการควบคุมของผู้เล่นเสมอ เช่น เพื่อนร่วมทีม คู่แข่ง สภาพแวดล้อม โชค เป็นต้น ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากชัยชนะเพียงอย่างเดียว เพราะความสำเร็จในการเล่นกีฬาเป็นความรู้สึกของบุคคลนั้น (รู้สึกประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว) เพียงแต่สภาพสังคมภายนอกทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่า ถ้าได้รับชัยชนะจึงประสบผลสำเร็จ ถ้าพ่ายแพ้จะประสบกับความล้มเหลว ซึ่งบุคคลอาจจะรู้สึกประสบความสำเร็จโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับผลการแข่งขัน (ชนะ, แพ้) เลยก็ได้ การแสดงความสามารถได้เต็มที่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น การรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าก็อาจถือได้ว่าเป็นความสำเร็จในการเล่นกีฬาเช่นกัน โดยที่การประสบผลสำเร็จเช่นนี้จะประสบหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลนั้นเป็นผู้ตัดสินใจ

คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องของกีฬาและการออกกำลังกายมักจะให้ความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จคนบางคนชอบการทำท่าย บางคนชอบการแข่งขัน บางคนชอบเปรียบเทียบความสามารถกับผู้อื่น แต่บางคนก็หลีกเลี่ยงที่จะทำเช่นนั้น พฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จเป็นจุดรวมของความพยายามในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย แต่การที่จะเรียนรู้และเข้าใจเรื่อง

พฤติกรรมสู่ความสำเร็จ ต้องทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จก็ย่อมแตกต่างกันด้วย (Gill, 2002: 103)

ดังนั้น ในการเล่นกีฬา นั้น ถ้าบุคคลที่เล่นรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จอยู่เสมอแล้วก็จะมีความแรงจูงใจในการที่จะเล่นกีฬาต่อไป แรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการแสดงความสามารถของบุคคลนั้นประเมิน (โดยตนเองหรือผู้อื่น) และผลที่จะออกมานั้นอาจเป็นผลที่เขาพึงเข้าใจหรือไม่พึงใจก็ได้

การที่บุคคลจะมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า ตัวบุคคลนั้นเชื่อว่าเขามีโอกาสประสบความสำเร็จมาก เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะเริ่มเข้าสู่สถานการณ์โดยมีความมุ่งหวังสู่ความสำเร็จสูง หรือมีแรงจูงใจสูงนั่นเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่าเขามีโอกาสประสบความสำเร็จต่ำแล้ว เขาก็จะมีแรงจูงใจในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์น้อยลง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ

การที่จะเข้าใจเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ จะต้องทำความเข้าใจเรื่องความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกัน และจะมีแรงจูงใจที่ต่างกัน ได้มีผู้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างของคนในเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จไว้มากมาย บางคนเน้นถึงบุคลิกภาพส่วนบุคคล บางคนเน้นเรื่องการรับรู้ รวมไปถึงความต้องการเอาชนะ แต่ทั้งหมดนี้มีแนวคิดที่เริ่มมาจากทฤษฎีคลาสสิกของ แรงจูงใจไฟส์มฤทธิ หมายถึง แรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือลักษณะนิสัยในการที่เผชิญหน้าหรือถอยหนีในการแข่งขัน รวมทั้งความมุ่งเพื่อความเป็นเลิศ หรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แรงจูงใจไฟส์มฤทธิ หมายถึง แรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือลักษณะนิสัยในการที่เผชิญหน้าหรือถอยหนีในการแข่งขัน รวมทั้งความมุ่งเพื่อความเป็นเลิศ หรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ Akinson (1974) กล่าวว่า แรงจูงใจไฟส์มฤทธิว่าเป็นรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสถานการณ์ของพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ

องค์ประกอบส่วนบุคคล Gill (2002: 103) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจไฟส์มฤทธิว่าเป็นเหมือนกับองค์ประกอบของบุคคลที่ต้องการความสำเร็จว่าเสมือนเป็นความปรารถนาที่ต้องการทำในสิ่งที่ยาก

เพื่อให้ตนเองอยู่เหนือผู้อื่น สามารถจัดการกับความคิดและเพื่อที่จะสามารถเอาชนะอุปสรรคได้และพยายามพัฒนาตัวเองให้สูงกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้เพื่อเพิ่มความนับถือตัวเองจากการประสบผลสำเร็จในการแสดงความเป็นเลิศในการกีฬาหรือออกกำลังกาย Atkinson กล่าวว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีองค์ประกอบของบุคลิกลักษณะ 2 ประการร่วมกัน คือ สิ่งจูงใจสู่ความสำเร็จ (Motive to achieve) และสิ่งจูงใจเพื่อหลบหนีความล้มเหลว (Motive to failure) (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542 : 105) กล่าวว่า ทุกคนมีองค์ประกอบทั้งสองอย่าง และจะเห็นได้จากการที่เรารู้สึกดีเมื่อเราทำสิ่งที่หวังไว้สำเร็จและรู้สึกแย้เมื่อล้มเหลว แต่ทุกคนจะมีองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้ไม่เท่ากัน บุคลิกลักษณะจะเป็นตัวกำหนดองค์ประกอบทั้งสองนี้ว่าจะมีแตกต่างกันหรือเท่ากัน ซึ่งหมายถึงการที่คนนั้น ๆ มีความพยายามสูงหรือต่ำ ในคนที่มีความตั้งใจที่จะไปสู่ความสำเร็จและมีสิ่งจูงใจเพื่อหลบหนีความล้มเหลวต่ำ จะเป็นคนที่มีความพยายามสูง และเป็นคนที่แสวงหาความท้าทายเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จโดยปราศจากความคิดที่ว่าล้มเหลว ส่วนคนที่มีความพยายามต่ำก็จะกังวลเรื่องความล้มเหลว และหลีกเลี่ยงที่จะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ

องค์ประกอบของสถานการณ์ ส่วนสำคัญขององค์ประกอบทางสถานการณ์ คือ การทำงานที่ยาก หรือ ความน่าจะเป็นของความสำเร็จ โดยเริ่มจากโอกาสที่เป็นศูนย์ คือ ไม่มีโอกาสสำเร็จเลยถึง 1.00 คือ สำเร็จแน่นอน และองค์ประกอบของสถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือค่าของรางวัลในความสำเร็จ (Incentive value of success) ถ้าโอกาสสำเร็จต่ำก็มีค่าของรางวัลมาก เช่น อันดับของนักเทนนิสมีโอกาสที่ไปแข่งขันกับนักเทนนิสระดับโลก เช่น มาร์ติน่า อิงกิส ได้น้อยแต่ถ้าได้แข่งขันจะชนะได้ก็จะมีชื่อเสียงแสดงถึงว่ามีค่าของรางวัลสูง (Gill, 2000: 104-105)

ระดับความยากง่ายของงานและความสำเร็จ บุคคลเมื่อเผชิญหน้ากับงานที่มีระดับความยากง่ายแตกต่างกันไป มักจะเลือกงานที่มีความยากระดับปานกลาง ถ้าเขามีแรงขับสู่ความสำเร็จสูง เพราะ บุคคลที่มีแรงขับสู่ความสำเร็จสูงนั้น จะมีความต้องการที่แสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จในทุก ๆ งานที่ผ่านเข้ามา ด้วยเหตุนี้เขาจึงไม่เลือกงานที่มีแนวโน้มว่าจะล้มเหลว ในขณะที่เดียวกันก็จะไม่เลือกงานที่ง่ายเกินไป เพราะมันจะไม่ท้าทายความสามารถ การรักษาแรงขับสู่ความสำเร็จให้แก่บุคคลนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยทั่วไปเรารู้กันอยู่ว่าถ้าบุคคลล้มเหลว เป็นประจำในงานใดงานหนึ่งเขาจะค่อย ๆ ลดความสนใจทำงานนั้นไป (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534: 61)

จุดมุ่งหมายของความสำเ็จ

การที่จะให้บุคคลที่เข้าร่วมในการเล่นกีฬาก้าวเข้าสู่สถานการณ์โดยมีความมุ่งหมายสู่ความสำเ็จนั้น ต้องมีการตั้งจุดมุ่งหมายที่เหมาะสมแก่บุคคลนั้น ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายต้องเฉพาะเจาะจงในเรื่องของการแสดงความสามารถเพื่อให้บุคคลนั้นสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าเขาได้ประสบผลสำเ็จตามจุดมุ่งหมายอยู่เสมอ ๆ ก็จะเกิดแรงจูงใจสู่ความสำเ็จได้มากขึ้นเป็นเงาตามตัว (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534: 61) ในการตั้งจุดมุ่งหมายสู่ความสำเ็จก็ควรต้องศึกษาความต้องการของบุคคลนั้นว่ามีความต้องการที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาในลักษณะใด

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 73) ได้แบ่งลักษณะของความต้องการของนักกีฬาออกเป็น 3 แบบ คือ

1. ความต้องการการกระตุ้นหรือต้องการความสนุกสนาน นักกีฬาทุกคนจะมีความต้องการที่จะได้รับการกระตุ้นในจำนวนหนึ่ง ซึ่งไม่มากและไม่น้อยเกินไปสำหรับนักกีฬานั้น บางคนต้องการการกระตุ้นมาก ในขณะที่บางคนต้องการน้อย นักกีฬาควรได้รับการกระตุ้นในจำนวนที่พอดี

2. ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคม นักกีฬาประเภทนี้เล่นกีฬาเพียงเพื่อมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของชัยชนะเพราะต้องการมีส่วนร่วมในสังคม การยกระดับความสามารถทางการกีฬาของตนเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญยกเว้นว่าจะเป็นจุดมุ่งหมายของทีม

3. ความต้องการรู้ดีว่ามีคุณค่า จะทำให้เกิดความสำเ็จในการแสดงออกเนื่องจากได้ความสามารถให้สังคมได้รับรู้ นักกีฬาจะรับรู้ว่าคุณค่าของคนจะอยู่ที่ความสามารถและการประสบผลสำเ็จ เนื่องจากสังคมได้สอนพวกเขาว่า ชัยชนะ คือ การประสบผลสำเ็จ และความพ่ายแพ้ คือ ความล้มเหลว

จะเห็นได้ว่า การตั้งจุดมุ่งหมายนอกจากจะเป็นการฝึกปฏิบัติทางจิตแล้วยังเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วย ความหมายของจุดมุ่งหมาย คือ การบรรลุถึงมาตรฐานเฉพาะงานภายในเวลาที่กำหนด (วรณี เติมสุวรรณค์, 2543: 4) ได้กล่าวว่ในการเล่นกีฬานั้นทุกคนย่อมมีจุดมุ่งหมายของการเล่นที่แตกต่างกันไปตามปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจให้เริ่มต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ Nicoll (1984) (Nicoll's Theory of Goal Perspective) ซึ่งเป็นทฤษฎีหนึ่งในหลาย

ทฤษฎีแรงจูงใจ ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายหรือความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จทางกีฬาของของนักกีฬา โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การมีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จโดยที่พัฒนาความสามารถ ความเชี่ยวชาญของตนเอง
2. การมีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จโดยที่มีชัยชนะ ผลการแข่งขันหรือการมีความสามารถเหนือผู้อื่น

ลักษณะของจุดมุ่งหมายทั้ง 2 แบบนี้ มีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกันไป ซึ่ง Gill (2000: 105) ได้พยายามที่จะศึกษาพฤติกรรมเพื่อความสำเร็จเกี่ยวกับ ความคิดและสถานการณ์ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการออกกำลังกาย กล่าวคือ ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ ความสามารถจะมีความมุ่งมั่นและความพยายามในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาความสามารถ หรือความเชี่ยวชาญในทักษะต่าง ๆ ของตนเองในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ชัยชนะ มักมีทิศทางของแรงจูงใจที่จะพยายามที่จะได้รับชัยชนะหรือมีความสามารถเหนือผู้อื่น เหนือเกณฑ์ และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลว

McClement (1982 อ้างใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายเชิงนามธรรม เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มีสมรรถภาพที่ดี เพื่อเล่นหรือแข่งขันให้ดีที่สุด

2. จุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรม เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาที่มองเห็นได้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

- 2.1 จุดมุ่งหมายโดยทั่วไป เช่น การเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน การเล่นกีฬาเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ เป็นจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาแบบทั่วไปเป็นแบบกว้าง ๆ

- 2.2 เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเป็นนักกีฬาตัวแทนระดับชาติ การเล่นกีฬาเพื่อการมีบุคลิกภาพที่สวยงาม ฯลฯ เป็นจุดมุ่งหมายที่มีการระบุชัดเจนในการเล่นกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 97) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. จุดมุ่งหมายแบบผลสุดท้าย เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำ กิจกรรม หรือการแข่งขันนั้น ๆ คือ การแพ้ – ชนะ หรือ การทำได้ – ไม่ได้ เท่านั้น
2. จุดมุ่งหมายแบบมุ่งที่ผลการเล่น เป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นเดิม หรือมาตรฐานเดิมของตนเอง ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม

แนวความคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา

Gill and Deeter (1988) ได้ศึกษาพฤติกรรมสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยใช้ทฤษฎีของ Spence and Helmreich (1978) โดย Spence and Helmreich มีความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นหลายมิติกล่าวคือมีผลรวมมาจากหลายด้านกล่าวคือมิติของการทำอะไรยาก ๆ มิติของงาน และมิติของการของการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนจะพยายามเข้าไปถึงสถานการณ์ของความสำเร็จ บนความปรารถนาที่ต้องการจะแสดงความสามารถให้เหนือกว่าคนอื่น Gill and Deeter ได้ให้ข้อสังเกตว่าในแต่ละบุคคลจะมีความคิดของความสำเร็จที่มุ่งไปที่การกีฬา จะแตกต่างกับความคิดที่จะประสบผลสำเร็จที่ตั้งไว้ด้านอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น เราจะมี การประเมินค่าตัวเองเกี่ยวกับเกี่ยวกับการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ความสำเร็จหรือแรงจูงใจที่จะหนีความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬา หรือการเรียน ขึ้นแรกเราจะต้องพิจารณาตัวเองก่อนว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนทั่ว ๆ ไปอย่างไรเพื่อที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการกีฬา ถ้ากีฬามีความสำคัญต่อเรา เราเป็นคนที่ชอบความท้าทายหรือไม่ กระตือรือร้นที่จะแข่งขันเพื่อจะได้แสดงออกถึงความสามารถหรือไม่ นอกจากนี้ต้องพิจารณาตัวเองว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบเลี่ยงความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างเช่น เราจะรู้สึกกระวนกระวายเมื่อใกล้เวลาแข่งขัน เรามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตัวเอง เราทำผิดพลาดอย่างมากในการแข่งขันหรือไม่ และตั้งคำถามอย่างเดียวกันเมื่อแสดงความสามารถในการเรียน ว่าเราเป็นคนที่มีความพยายามสูงหรือต่ำกว่ามาตรฐานของระดับนักเรียนทั่วไปในการมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียน ตัวอย่างเช่น การประสบผลสำเร็จในการเรียนมีความสำคัญกับเราหรือไม่ การเรียนเป็นการท้าทายความสามารถ และเราสามารถใช้สมรรถภาพสูงสุดของเราหรือไม่ ในที่สุดเราก็จะพิจารณาตัวเองได้ว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบหนีความล้มเหลวในการเรียน เราพยายามอย่างมากก่อนการสอบครั้งสำคัญหรือการออกไปรายงานหน้าชั้น และเรากังวลเกี่ยวกับการได้คะแนนในการเรียนต่ำหรือไม่ ดังนั้นเราจึง

สามารถเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างการศึกษา และการเรียนได้ โดยปกตินักเรียนทั้งห้องสามารถตรวจสอบได้ว่าตัวเองอยู่ในประเภทใด ระหว่าง 2 ประเภทนี้ ประเด็นของแบบและการวัดแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อการศึกษาและการออกกำลังกาย การประเมินค่าของการวัดอธิบายถึงพฤติกรรมของการชอบการแข่งขันในขอบเขตมีจำกัด ดังนั้นในการวิจัยของ Gill จึงมีความคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเข้ามารวมอยู่ด้วย โดยเป็นการผสมผสานระหว่างโครงการงานของ Spence and Hlemreich กับงานของ Martens ในเรื่องของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา Martens, Vealey and Burton (1990) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า การแข่งขันเป็นขบวนการทางสังคมที่ใช้ในการเปรียบเทียบความสามารถในการแสดงออกของแต่ละคนตามมาตรฐานมีมากน้อยของแต่ละคน

ขบวนการแข่งขันในรูปแบบของ Martens เริ่มด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายของสถานการณ์ในการแข่งขัน โดยสถานการณ์ในการแข่งขันนั้นเป็นการวางปฏิกริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันระหว่างความแตกต่างของบุคคลกับวัตถุประสงค์ของสถานการณ์นั้น ๆ คนที่มีการแข่งขันสูงจะอธิบายถึงความหมายของสถานการณ์การแข่งขันกีฬาแตกต่างจากคนที่ไม่ชอบการแข่งขันและการรับรู้สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ของการแข่งขัน

มนุษย์ทุกคนมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถ ในวัยเด็กนั้น เด็กจะพยายามที่จะสำรวจพยายามที่จะทำงานหนัก เพราะต้องการผลที่ได้รับจากการพยายามนั้น หรือทำให้บางสิ่งบางอย่างสำเร็จได้ แรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถได้พัฒนาจนกลายเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เมื่อเด็กเริ่มตั้งเป้าหมายและรักษาความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็จะเริ่มพัฒนาขึ้นในระยะเริ่มต้นนั้น การรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติเป็นการตั้งมาตรฐานภายในตนเอง เช่น เด็กเริ่มตัดสินใจที่ต่อรูปบล็อกและเมื่อต่อเสร็จก็จะทำให้ล้มลงโดยการโยนลูกบอลใส่ เด็กได้ตั้งเป้าหมายไว้แต่ได้รวมการประเมินความสำเร็จและการแข่งขันเข้าไว้ด้วยกัน ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ เด็กที่ผ่านระดับการเรียนรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติก็จะพัฒนาไปถึงระดับที่ 2 คือ การเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับนักเรียน การเปรียบเทียบทางสังคม คือ การทำตามมาตรฐานสังคม หรือการแข่งขันในคนที่ผ่านระดับเปรียบเทียบทางสังคมก็จะพัฒนาไปถึงระดับสุดท้าย คือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สมบูรณ์แบบ ระดับสมบูรณ์แบบนี้มีความเกี่ยวข้องของระหว่าง 2 ระดับแรกคือ ระดับการเรียนรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติ และการเปรียบเทียบทางสังคม โดยแต่ละคนจะใช้มาตรฐานที่กำหนดขึ้นโดยภายในตนเอง หรือมาตรฐานทางสังคม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานการณ์ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะก้าวหน้าไปจนถึงระดับที่ 3 บางคนอาจไม่เคยผ่านไปจากระดับแรกเลย เพราะคนเหล่านั้นมักมีความพยายามต่ำและไม่พยายามทำงานจนสำเร็จ ซึ่งเกิดทั้งในผู้ที่ชอบการแข่งขัน และไม่ชอบการแข่งขัน สำหรับ

คนที่พัฒนาครบผ่านระดับที่ 1 แต่ไม่ผ่านระดับที่ 2 ก็จะไม่ชอบการแข่งขันแต่จะมีความพยายามสูง เมื่อต้องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ แต่คนเหล่านั้นจะยังหลีกเลี่ยงการแข่งขัน คนที่ผ่านระดับที่ 2 และพัฒนาไปถึงระดับสุดท้ายจะเป็นคนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในการแข่งขัน แต่ขณะเดียวกันก็จะพยายามทำงานหนักเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ถึงแม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันแล้วก็ตาม ดังนั้นคนที่ชอบการแข่งขันสูงก็จะเปลี่ยนทุกอย่างให้เป็นสถานการณ์ของการแข่งขันได้

แบบทดสอบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การวัดความคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา ได้ถูกสร้างมาเพื่อจะบ่งชี้ว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความพยายามสู่เป้าหมายเฉพาะอย่างไร ในทางทฤษฎี นักกีฬาแต่ละคนจะแสดงให้เห็นถึงความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่แตกต่างกัน นักกีฬาบางคนอาจจะเน้นชัยชนะ ขณะที่อีกคนอาจจะสนใจเรื่องความเชี่ยวชาญ ความแตกต่างเหล่านี้ในด้านเป้าหมาย การเข้าร่วมและการดำรงอยู่ในการเข้าร่วมถูกพบว่ามีอยู่ในการศึกษาของนักกีฬาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในการศึกษาครั้งที่สองก็ยังพบความแตกต่างระหว่างเพศของนักกีฬาอีกด้วย ในเรื่องเป้าหมาย และการรับรู้จุดประสงค์ในการกีฬา นอกจากนั้น งานวิจัยอื่น ๆ ยังพบว่ามีความแตกต่างระหว่างนักกีฬากับคนที่ไม่เป็นนักกีฬา ชายและหญิง รวมทั้งความแตกต่างระหว่างคนที่เข้าแข่งขันกับคนที่ไม่เข้าแข่งขันด้วย นอกเหนือไปจากนั้น พื้นฐานทางศาสนาก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างในการรับรู้ความสำเร็จในการกีฬา

ในการศึกษาในวัฒนธรรมที่หลากหลาย พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นถูกกระทบโดยบริบททางสังคมและปัจจัยด้านสถานการณ์ ความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวถูกเชื่อว่าเป็นจุดเน้นของรูปแบบพฤติกรรมความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬา รูปแบบความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จนั้นได้ถูกพัฒนาในการทดสอบมาเป็นเวลาเกือบสามสิบปี เช่น ทฤษฎีอ้างสาเหตุ (Attribution Theory) ของ Weiner (1985) ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) ของ Dweck (1986) จากพื้นฐานรูปแบบดังกล่าว ได้มีการพัฒนาแบบวัดเพื่อศึกษาความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬาขึ้นมา ดังนี้

แบบวัดของ Vealey (1986) ความคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน วัดความสำคัญของความสามารถและผลการแข่ง (The Competitive Orientation Inventory – COI)

แบบวัดของ Duda and Nicholls (1992) วัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จเจตคติด้านภาระงานกับการถือตนเอง (The Task – Ego Orientation Scale Questionnaire – TEOSQ) โดย การวัดความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (The Sport Orientation Questionnaire – SOQ)

แบบวัดของ Gill and Deeter (1988) แบบวัดนี้เป็นแบบวัดหลายมิติ เน้นทางด้านกรกีฬา เพื่อจะวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน แบบวัดนี้ได้รับการทดสอบหาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง โดยที่ Gill and Deeter (1988: 139-150) ได้ทำการหาความสัมพันธ์ของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับแบบทดสอบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็งแบบอื่น ๆ ระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา ปรากฏว่าเครื่องมือนี้มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับแบบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็งแบบอื่น ๆ และมีความสัมพันธ์ระดับกลางกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทั่ว ๆ ไป ยังสามารถแยกคะแนนเกี่ยวกับผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬาในระดับมัธยมปลายและนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่แบบทดสอบนี้มีจุดอ่อนต่อผู้ที่ไม่มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ซึ่งแบบทดสอบนี้เป็นการวัดผลกีฬาเฉพาะอย่างจากความแตกต่างระหว่างบุคคลในการบรรลุความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาซึ่งแบบทดสอบนี้เป็นการวัดผลกีฬาเฉพาะอย่างจากความแตกต่างระหว่างบุคคลในการบรรลุความสำเร็จในการเล่นกีฬา

เครื่องมือที่ใช้วัดความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) นี้ประกอบด้วย 3 ส่วนแบ่งเป็น

1. ด้านมุ่งการแข่งขัน (Competitiveness) มาตรวัดด้านนี้เป็นการวัดความต้องการต่อผู้แข่งขันกับนักกีฬาฝ่ายตรงข้าม หรือความต้องการที่จะเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันมี 13 ข้อ
2. ด้านการมุ่ง ชัยชนะ (Win) มาตรวัดด้านนี้เป็นการวัดความต้องการของนักกีฬาที่มุ่งเน้นที่ผลที่ได้รับ และความต้องการอยู่เหนือนักกีฬาคนอื่น ๆ มี 6 ข้อ
3. ด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal) มาตรวัดด้านนี้เป็นการวัดความต้องการของนักกีฬาในด้านการมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนบุคคล มี 6 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค

Stoltz (1997: 111-112) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคและการแสดงออกที่ไฮ แอลติจูดเทรนนิ่งคอมเพล็กซ์ ในมหาวิทยาลัยนอร์ธเทิร์น อริโซนา ซึ่งได้นำนักกีฬาโอลิมปิก (โดยเฉพาะนักว่ายน้ำจากทั่วโลกที่กังวลกับการได้เปรียบของการว่ายน้ำในระดับสูงกว่าน้ำทะเล 7,000 ฟุต) โดย ดร. Stoltz และคณะได้วัดความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคของสมาชิกในหน่วยอื่นซีเอเอที่ประสบความสำเร็จ และจัดแบ่งประเภทของทีมชายและทีมหญิง จากนั้นปล่อยให้ให้นักกีฬาว่ายน้ำลงสู่สระ และบอกให้พวกเขาว่ายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในระยะ 50 เมตร และรายงานผลให้นักกีฬาทราบ แต่เพราะพวกเขากำลังถูกทำการทดลอง จึงมีการเพิ่มเวลาในสถิติของพวกเขาเข้าไปอีก 1.2 วินาที จากเวลาที่แท้จริงที่พวกเขาทำได้โดยที่พวกเขาไม่รู้ มีนักกีฬาหลายคนที่มีความรู้สึกหวั่นเสียวอย่างมากเมื่อรู้ผลเวลาที่ทำได้ และให้นักว่ายน้ำลงใหม่อีกครั้ง ทุกคนที่มีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค สูงกว่า จากจำนวนครั้งหนึ่งของทั้งหมดว่ายน้ำได้ดีขึ้นกว่าเดิมครั้งที่แล้ว ขณะที่ทุกคนที่มีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคต่ำ ในครั้งที่เหลือว่ายช้ากว่าครั้งแรก ต่อมาได้มีการนำนักกีฬาชั้นนำ มาเข้าโปรแกรมแบบรวบรัดใน 1 วัน ที่จะสอนพวกเขาถึงทักษะพื้นฐานในการเพิ่มพูน ความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคโดยที่ไม่ได้เปิดเผยถึงความมุ่งหมายในการวิจัย นักกีฬาเหล่านั้นทราบเพียงแค่ว่าเป็นการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬา ด้วยการฝึกที่เข้มข้นนักว่ายน้ำทุกคนมีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค ที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และในวันถัดมามีการทดสอบการว่ายน้ำอีกครั้ง 85 % ของนักกีฬาได้พัฒนาความสามารถทั้งด้านการพ่นตัวจากความล้มเหลว และผลการว่ายน้ำโดยรวม ความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคทำนายว่าใครจะพัฒนาและใครจะได้รับชัยชนะ และความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคสามารถเพิ่มขึ้นได้

อนันต์ ดุลยพิรดิศ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรคอยู่ในระดับสูง มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนค่อนข้างมากและมีนิสัยในการเรียนดีพอใช้ นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค ด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 และนิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 นิสิตหญิงชั้นปีที่ 3 มีความสามารถในการพ่นฝออุปสรรค ด้านการรับผิชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปีที่ 2

อรรถพล ระวีโรจน์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ นิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีระดับ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และพบว่าตัวแปรภูมิลำเนาที่ เดิบโตและความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์นั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟันฝ่า อุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็น ว่า นิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ที่มีความคาดหวังในวิชาชีพสัตวแพทย์สูง ยังมี ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงตามไปด้วย

วินัส ภักดีนรา (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ กับเชาว์อารมณ์และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 5 จำนวน 328 คน ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดยโสธร พบว่าระดับเชาว์อารมณ์ โดยรวมของนักเรียนอยู่ในระดับสูงทุกด้าน และระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม ของนักเรียนอยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดยคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่สามารถพยากรณ์เชาว์อารมณ์ ได้คือ ลักษณะทางบุคลิกภาพ ด้านองค์ประกอบ I (จิตใจอ่อนโยน) องค์ประกอบ E (การกล้า แสดงออก) และองค์ประกอบ A (การเข้าสังคม) คุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่สามารถพยากรณ์ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้คือ คุณลักษณะทางบุคลิกภาพ ด้านองค์ประกอบ E (การกล้า แสดงออก) องค์ประกอบ H (ความกล้าหาญ) องค์ประกอบ Q2 (ความพึ่งตนเอง) และองค์ประกอบ B (สติปัญญา) ดังนั้นจึงควรมีการประยุกต์ใช้ และส่งเสริมคุณลักษณะทางบุคลิกภาพในด้าน ดังกล่าว

เกษร ภูมิตี (2546) ทำการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนที่มี บุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 370 คน ที่มี บุคลิกภาพแต่ละด้านและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จาก โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญ ศึกษา จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยรวมของ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกันอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแต่ ละด้านแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟันฝ่า อุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ประชาธิปไตยมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบ ปล่อยปละละเลย นอกนั้น ไม่พบความแตกต่าง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Highlen and Bennett (1979: 201-203) ได้ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาของนักกีฬามวยปล้ำที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลว ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักมวยปล้ำชั้นเยี่ยมของแคนาดา จำนวน 39 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยเน้นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการฝึกและการแข่งขันของนักกีฬามวยปล้ำ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดเกี่ยวกับสภาพการแข่งขันลักษณะต่างๆ องค์ประกอบที่มีผลต่อการแสดงออก ความฝันหรือระลึกถึงบทบาทการแสดงออก การพุดกับตนเอง การสร้างจิตภาพ ความวิตกกังวลการควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย เป็นต้น ผลการศึกษาพบว่า ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดีกว่า (Qualifier) มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีวิธีการหลีกเลี่ยงจากความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า (Nonqualifier) ระดับความวิตกกังวลทั่วไป นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดี จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักมวยปล้ำที่มีความสามารถต่ำกว่าทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ที่เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยได้อธิบายว่าเกิดขึ้นเนื่องจากนักมวยปล้ำที่มีความสามารถดีมีการหลีกเลี่ยงความเครียดและควบคุมความวิตกกังวลด้วยวิธีการต่างๆ ได้มากกว่านักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า ซึ่งมีผลให้นักกีฬามีความสามารถดี มีสมาธิดีกว่าและใช้ประโยชน์จากการสร้างจินตนาภาพได้ดีสิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมความสามารถในการแสดงออก

Gould *et al.* (1987: 33-42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาศาสนาฝึกตำรวจ จำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยคั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์ยิงปืนมาแล้วโดยเฉลี่ย 7.8 ปี และการยิงปืนสั้น 2 – 3 ปี ใช้แบบวัดความวิตกกังวล CSAI - 2 โดยนำมาให้กลุ่มตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบจำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที ผลการศึกษาพบว่า ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออกเช่นกัน

เชวงพจน์ ครองธานินท์ (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI -

2R) ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาขิงปิ่น ในการแข่งขัน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

พิรยุทธิ์ เรืองวราหะ (2533) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาขิงปิ่น ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาขิงปิ่น ในการแข่งขัน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03 และระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการขิงปิ่น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นัยนา บุญวงศ์ (2538) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการคัดเลือกกีฬาเยาวชน ตัวแทนเขต 7 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างประชากรจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวล CSAI - 2 ผลการศึกษาพบว่า ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในลักษณะปานกลางค่อนข้างสูง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง การตอบสนองต่อการแข่งขันอยู่ในระดับสูง

วชิรา วิสุกัน (2547) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ Martens ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านจิตใจและด้านร่างกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

ปราศรัย สาลีเขต (2546) ได้ศึกษาความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จำนวน 199 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ CSAI - 2 ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ

งานวิจัยเกี่ยวกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

Gill (2000: 113-114) ได้ศึกษาตัวอย่างเกี่ยวกับแบบทดสอบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยพบว่านักกีฬามีความคิดต่อการแข่งขันสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา โดยคะแนนในด้านมุ่งการแข่งขันจะมีสูงและสามารถแยกความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ดังนั้นจากแบบทดสอบด้านการแข่งขันกับแบบวัดด้านอื่นๆ ซึ่งมีตัวเลือกระหว่างชัยชนะและเป้าหมาย (ผลที่แสดงออกมากับการแสดงความสามารถ) พบว่านักกีฬาจะมุ่งแสดงความสามารถมากกว่าที่จะเน้นย้ำเรื่องผลแพ้ชนะ และที่มีความพิเศษกว่าก็คือการที่จิตวิทยาการกีฬายืนยันว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการเน้นย้ำแนวคิดเรื่องของความยากของงานกับการแสดงความสามารถตามเป้าหมายของนักกีฬา การศึกษาโดย Gill ที่มีต่อ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาและนักเรียนมัธยมปลาย พบว่าคะแนนของผู้ชายจะมีคะแนนด้านการมุ่งการแข่งขันและด้านการมุ่งชัยชนะสูงกว่าผู้หญิง ส่วนผู้หญิงจะพบว่าคะแนนด้านการมุ่งสู่เป้าหมายจะสูงกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตามจากการศึกษาอย่างละเอียดจะพบว่าความแตกต่างระหว่างเพศในด้านการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์มากกว่าความสนใจในกีฬาหรือแรงจูงใจทุกๆ ไป โดยแนวคิดด้านการแข่งขันจะถูกสำรวจจากโปรแกรมการแข่งขันในกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นผู้ลงทะเบียนเรียนในวิชาพลศึกษาในชั้นเรียนจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน จากการวิเคราะห์พบว่าด้านมุ่งการแข่งขันและด้านมุ่งชัยชนะระหว่างเพศและกีฬาประเภทที่มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนของเพศชายจะสูงกว่าเพศหญิงและต่ำกว่าในด้านมุ่งสู่เป้าหมาย อย่างไรก็ตามที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ ความแตกต่างระหว่างคนที่เป็่นนักกีฬาและคนที่ไม่เป็นนักกีฬา ซึ่งคนที่เป็่นนักกีฬาจะมีคะแนนของแบบทดสอบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสูงทั้งสามด้าน จึงสามารถสรุปได้ว่า นักกีฬาโดยทั่วไปมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงทั้งในเรื่องทุกๆ ไปและเน้นเฉพาะกีฬา และนักกีฬาจะไม่มุ่งเน้นเฉพาะแนวคิดที่มีต่อชัยชนะเพียงอย่างเดียวแต่จะเน้นเรื่องของการแสดงออกถึงความสามารถด้วย

Boonveerabut (1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีต่อนักกีฬาเยาวชนชายในประเทศไทย โดยได้ศึกษาโดยอ้างอิงจากทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬาของ Shelladuree ซึ่งได้ใช้แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (LSS) และแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) โดย Gill and Deeter (1988) ผลการศึกษาพบว่า อายุและประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาไทยมีระดับคะแนนสูงที่การมุ่งสู่เป้าหมาย ตามด้วยการมุ่งการแข่งขัน การมุ่งชัยชนะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา คะแนนสูง คือ แบบฝึกและสอน แบบสังคมสงเคราะห์ แบบประชาธิปไตยและแบบให้แรงเสริมทางบวก ตามลำดับ โดยมีแบบอัตตาธิปไตยมีคะแนนน้อยที่สุด โดยตัวแปรหลายตัวแสดงนัยสำคัญทางสถิติถึงความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม คือ อายุและประเภทกีฬา มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและได้ใช้เป็นตัวชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์สองทางระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้ง 3 ด้าน และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 5 แบบ สำหรับของนักกีฬาที่มีอายุมากที่สุดทั้งกีฬาประเภททีมและบุคคล นักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดในประเภทบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา แบบฝึกและสอน แบบประชาธิปไตยและแบบสังคมสงเคราะห์ และแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับนักกีฬาที่อายุน้อยในกีฬาประเภททีม และพบว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬามีอิทธิพลต่อการเพิ่มแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสำหรับนักกีฬาประเภทบุคคลที่มีอายุน้อย

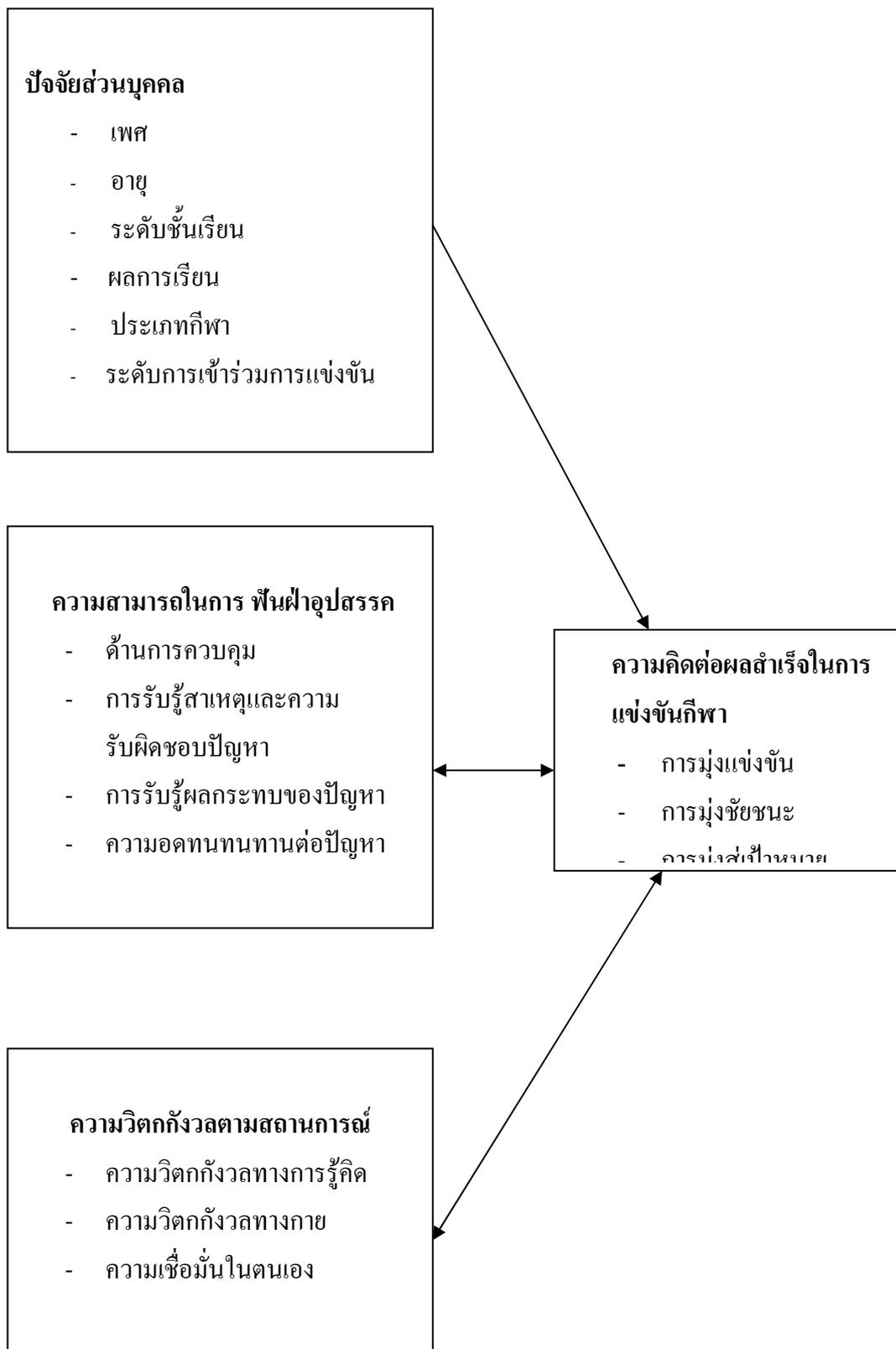
นภพร ทศนัยนา (2535) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา จำนวน 296 คน จำแนกเป็น กรีฑา 177 คน วัยน้ำ 93 คนและจักรยาน 26 คน ผลจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุด และรองลงมาตามลำดับ คือ เป้าหมายของการแข่งขัน ความวิตกกังวลทางจิต ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน และความคาดหวังในความสำเร็จ โดยปัจจัยทุกปัจจัยส่งผลทางตรงเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ระดับความสามารถที่ส่งผลทางอ้อมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเท่านั้น

ปราศรัย สาลีเขต (2546) ได้ศึกษาความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี

จำนวน 199 คน โดยใช้แบบสอบถามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของ Gill and Deeter (1988) ผลการศึกษาพบว่า ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งสู่เป้าหมายสูงเป็นอันดับแรก ด้านมุ่งแข่งขันสูง เป็นอันดับสอง และด้านมุ่งชัยชนะสูงเป็นอันดับสาม

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และแนวคิดที่มีต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานั้น จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

การศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งแยกเป็นสมมติฐานย่อยได้ ดังนี้

1.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

1.2 นักเรียนที่มีอายุต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

1.3 นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นเรียนที่ต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

1.4 นักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

1.5 นักเรียนที่ประเภทกีฬาต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

1.6 นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

2. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) ศึกษาระดับความสามารถในการฟังคำอุปสรรค ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
- 2) ศึกษาความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
- 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟังคำอุปสรรคและความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
- 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 ระดับ คือ มัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ที่ศึกษาภาคปลาย ปีการศึกษา 2549 จำนวน 162 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาจาก แนวคิด ทฤษฎีและผลงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งได้ทำการปรับปรุงคำถามให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียน โดยดำเนินการดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียนรู้ ประเภทกีฬา ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 4 ด้าน คือการควบคุมปัญหา การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และความอดทนทนทานต่อปัญหา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-ม.6) ข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 3 ด้าน โดยดัดแปลงมาจากของ Matens (1982) คือ ความวิตกกังวลทางการรู้คิด ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-ม.6) ข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 3 ด้าน โดยดัดแปลงมาจากของ Gill and Deeter (1988) คือ การมุ่งแข่งขัน การมุ่งชัยชนะ การมุ่งสู่เป้าหมาย

การตรวจวัดและให้คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การตรวจวัดและให้คะแนนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ได้แก่เรื่อง เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียนรู้ ประเภทกีฬา ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรประเมินค่าแบบ Rating Scale 4 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	ระดับคะแนน
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

ซึ่งได้จัดทำแบบสอบถามสำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค 4 ด้าน จำนวน 24 ข้อ ดังนี้

1. ด้านการควบคุมปัญหา	จำนวน 6 ข้อ
2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของปัญหา	จำนวน 6 ข้อ
3. การรับรู้ผลกระทบของปัญหา	จำนวน 6 ข้อ
4. ความอดทน ทนทานต่อปัญหา	จำนวน 6 ข้อ

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้วใช้คะแนนเฉลี่ยของประชากรแบ่งระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณารายข้อ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4-1}{3} = 1$$

ระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	ระดับคะแนน
ต่ำ	1.00-2.00
ปานกลาง	2.01-3.00
สูง	3.01-4.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรายด้านได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{24 - 6}{3} = 6$$

ระดับความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถ ต่ำ	ระดับคะแนน 6.00-12.00
ปานกลาง	12.01-18.00
สูง	18.01-24.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรวมได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{96 - 24}{3} = 24$$

ระดับความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถ ต่ำ	ระดับคะแนน 24.00-48.00
ปานกลาง	48.01-72.00
สูง	72.01-96.00

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรประเมินค่าแบบ Rating Scale 4 ระดับ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนนข้อความเชิงบวก	คะแนนข้อความเชิงลบ
มากที่สุด	4	1
มาก	3	2
น้อย	2	3
น้อยที่สุด	1	4

ซึ่งได้จัดทำแบบสอบถามสำหรับวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำนวน 21 ข้อ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. ความวิตกกังวลทางการรู้คิด | จำนวน 6 ข้อ |
| 2. ความวิตกกังวลทางกาย | จำนวน 6 ข้อ |
| 3. ความเชื่อมั่นในตนเอง | จำนวน 6 ข้อ |

โดยมีรายละเอียดคือ

คำถามด้านความวิตกกังวลทางการรู้คิด คะแนนข้อความเชิงลบทุกข้อ

คำถามด้านความวิตกกังวลทางกาย คะแนนข้อความเชิงลบทุกข้อ

คำถามด้านความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนข้อความเชิงบวกทุกข้อ

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรายข้อของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4-1}{3} = 1$$

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	ระดับคะแนน
ต่ำ	1.00-2.00
ปานกลาง	2.01-3.00
สูง	3.01-4.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรายด้านได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{24-6}{3} = 6$$

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	ระดับคะแนน
ต่ำ	6.00-12.00
ปานกลาง	12.01-18.00
สูง	18.01-24.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรวมได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{72 - 18}{3} = 18$$

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	ระดับคะแนน
ต่ำ	18.00-36.00
ปานกลาง	36.01-54.00
สูง	54.01-72.00

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา 3 ด้าน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราประเมินค่าแบบ Rating Scale 4 ระดับ ดังนี้

ระดับความเห็น	คะแนนข้อความเชิงบวก	คะแนนข้อความเชิงลบ
มากที่สุด	4	1
มาก	3	2
น้อย	2	3
น้อยที่สุด	1	4

ซึ่งได้จัดทำแบบสอบถามสำหรับวัดความคิดที่มีต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา 3 ด้าน จำนวน 21 ข้อ ดังนี้

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. การมุ่งการแข่งขัน | จำนวน 6 ข้อ |
| 2. การมุ่งชัยชนะ | จำนวน 6 ข้อ |
| 3. การมุ่งสู่เป้าหมาย | จำนวน 6 ข้อ |

โดยมีรายละเอียดคือ

คำถามด้านมุ่งการแข่งขัน คะแนนข้อความเชิงบวกทุกข้อ

คำถามด้านมุ่งชัยชนะ คะแนนข้อความเชิงบวกทุกข้อ

คำถามด้านมุ่งสู่เป้าหมาย คะแนนข้อความเชิงบวกข้อที่ 1, 2, 4 และ 6 ส่วนข้อความเชิงลบคือข้อที่ 3 และ 5

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรายชื่อของความคิดที่มีต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4-1}{3} = 1$$

ระดับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ระดับคะแนน
ต่ำ	1.00-2.00
ปานกลาง	2.01-3.00
สูง	3.01-4.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรายด้านได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{24-6}{3} = 6$$

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ระดับคะแนน
ต่ำ	6.00-12.00
ปานกลาง	12.01-18.00
สูง	18.01-24.00

สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนรวมได้ ดังนี้

$$\frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{72 - 24}{3} = 18$$

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ระดับคะแนน
ต่ำ	18.00-36.00
ปานกลาง	36.01-54.00
สูง	54.01-72.00

การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดขอบเขต และ โครงสร้างของเนื้อหาให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษานำมาสร้างแบบสอบถามและวัดให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยและถูกต้องตามเกณฑ์
3. สร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม โดยนำข้อมูลมาเป็นข้อคำถามแบบ Rating scale ในแบบสอบถามความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยมีระดับการประเมิน 4 ระดับ
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยได้รับการตรวจทานและแนะนำจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับแก้ไขแบบสอบถามเพื่อนำไปทดลองใช้

5. ทดสอบเครื่องมือโดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มทดลองที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาน้อย 30 คน โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-ม.6) โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

6. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามคำนวณหาค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนแต่ละด้านหาความเชื่อมั่น (Reliability) รายด้าน และหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการวิจัยไปทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงโดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของคำถามในแต่ละข้อว่าตรงตามจุดมุ่งหมายและสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ หลังจากนั้นก็นำมาแก้ไขปรับปรุง เพื่อนำไปดำเนินการในขั้นต่อไป

2. การหาความเชื่อมั่นผู้วิจัยจะหาความเชื่อมั่น โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try-Out) กับประชากรในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษาคือ นักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เมื่อนำมาตรวจให้คะแนนตามวิธีการและหลักเกณฑ์การให้คะแนน และนำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาทำการวิเคราะห์รายข้อ (Item Test Correlation) โดยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation) และหาความเชื่อมั่นรวมโดยใช้วิธีการของ Cronbach Alpha Coefficient

2.1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความสามารถในการฟื้นฟูอุปกรณ์โดยรวม.806 และรายด้าน ดังนี้

2.1.1 ด้านการควบคุมปัญหา .611

2.1.2 ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา .642

2.1.3 ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา .616

2.1.4 ด้านความอดทนทนทานต่อปัญหา .750

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวม .877 และ
รายด้าน ดังนี้

2.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางการรู้คิด .784

2.2.2 ด้านความวิตกกังวลทางกาย .784

2.2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง .899

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวม
.804 และรายด้าน ดังนี้

2.3.1 ด้านการมุ่งแข่งขัน .752

2.3.2 ด้านการมุ่งชัยชนะ .844

2.3.3 ด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย .697

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาควิชาจิตวิทยา คณะ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในการวิจัย จากผู้อำนวยการ
โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

2. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้น หลังจากที่ได้รับอนุญาตจากโรงเรียน
โดยผู้วิจัยไปที่โรงเรียน แจกแบบสอบถามและอธิบายให้นักเรียนเข้าใจข้อคำถามในแบบสอบถาม
และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละชนิดกีฬานครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้ทำการเก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมดจะดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้รับกลับคืนจากผู้ตอบแบบสอบถาม มาตรวจสอบความสมบูรณ์และถูกต้อง ความครบถ้วนของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. ดำเนินการตรวจให้คะแนนในกระดาษบันทึกรหัส (Coding sheet)
3. การประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ผลข้อมูลผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลที่เป็นพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่
 - 2.1 ค่า t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่ม
 - 2.2 ค่า F-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่มขึ้นไป และทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการ LSD (Least Significant Difference)
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ใช้ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวที่เป็นอิสระต่อกัน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

ส่วนที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ส่วนที่ 4 ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ประเภทกีฬา ระดับการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุด อธิบายรายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	102	63.0
	หญิง	60	37.0
อายุ	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	62	38.3
	17 ปี	53	32.7
	18 ปี ขึ้นไป	47	29.0
ระดับชั้นเรียน	มัธยมศึกษา ปีที่ 4	65	40.1
	มัธยมศึกษา ปีที่ 5	52	32.1

ตารางที่ 2 (ต่อ)

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผลการเรียน	มัธยมศึกษา ปีที่ 6	45	27.8
	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3.00	87	53.7
ประเภทกีฬา	3.01-4.00	75	46.3
	ประเภททีม	115	71.0
ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน	ประเภทบุคคล	47	29.0
	สูงสุดระดับสถาบัน	45	27.8
	สูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ	59	36.4
	สูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ	49	30.2
	สูงสุดระดับนานาชาติ	9	5.6

จากตารางที่ 2 สามารถอธิบายลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 102 คิดเป็นร้อยละ 63.0 คน และเพศหญิงจำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 37.0
2. อายุ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาคืออายุระหว่าง 17 ปีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 ตามลำดับ
3. ระดับชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 40.1 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ตามลำดับ
4. ผลการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีผลการเรียนสะสมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3.00 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 53.7 และมากกว่า 3.01-4.00 จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3 ตามลำดับ

5. ประเภทกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาประเภททีมจำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 และกีฬาประเภทบุคคลจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 ตามลำดับ

6. ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 รองลงมาเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมาคือการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับสถาบันจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 ส่วนการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับนานาชาติจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

(n = 162)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	\bar{X}	S.D.	ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
ด้านการควบคุมปัญหา			
1. เมื่อเกิดความท้อแท้ในการฝึกซ้อมกีฬา นักเรียนสามารถแก้ไขและสร้างกำลังใจให้กับตนเอง	3.11	0.49	สูง
2. เมื่อเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมรับในความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน นักเรียนมีวิธีแก้ไขและทำให้เพื่อนร่วมทีมยอมรับความสามารถของตนเอง	2.92	0.54	ปานกลาง
3. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้	3.09	0.54	สูง
4. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้ได้ตอบด้วยความรุนแรงได้	3.06	0.73	สูง
5. เมื่อนักเรียนประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ในการฝึกซ้อม เช่น ไฟดับหรือฝนตกนักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาคณะเฉพาะหน้าได้	2.92	0.72	ปานกลาง
6. ถ้าเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักเรียนสามารถช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมทีมได้	3.34	0.63	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=162)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	\bar{X}	S.D.	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
โดยรวมด้านการควบคุมปัญหา	18.45	2.22	สูง
การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา			
7. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะพยายามคิดหาทางแก้ไข	3.25	0.53	สูง
8. เมื่อต้องประสบเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น	3.16	0.59	สูง
9. ถ้ามีเหตุการณ์ทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม นักเรียนยอมรับว่าตนเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ	3.20	0.72	สูง
10. ในการแข่งขันกีฬา ถ้านักเรียนมีส่วนทำให้ทีมพ่ายแพ้ นักเรียนยอมรับว่าตัวเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ	3.34	0.67	สูง
11. เมื่อเกิดปัญหาความยุ่งยากในชีวิต นักเรียนจะพิจารณาสาเหตุของปัญหาทั้งจากตนเองและปัจจัยรอบข้าง	3.09	0.63	สูง
12. ถ้าเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมรับในความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน นักเรียนจะยอมรับและพัฒนาตนเองใหม่	3.48	0.56	สูง
โดยรวมด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา	19.54	2.30	สูง
การรับรู้ผลกระทบของปัญหา			
13. นักเรียนคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นจะมีข้อดีหรือเบบางลง	3.18	0.63	สูง
14. ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจทำอะไร นักเรียนได้พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ	3.08	0.65	สูง
15. นักเรียนมีความเชื่อว่า ถ้ามีความพยายาม นักเรียนจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้	3.51	0.62	สูง
16. นักเรียนสามารถคาดการณ์ถึงผลของการกระทำของนักเรียนในขณะนี้ที่จะส่งผลต่อไปในอนาคตได้	3.19	0.62	สูง
17. หากนักเรียนได้รับบาดเจ็บและมีแนวโน้มว่าจะไม่ได้ลงแข่งขันในรายการสำคัญ นักเรียนต้องค้นพบให้ได้ว่าจะรักษาให้หายก่อนโดยการยอมรับสภาพและมีความสุข	3.23	0.64	สูง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 162)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	\bar{X}	S.D.	ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
18. ผลจากการที่นักเรียนทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม คือ นักเรียนกับเพื่อนสามารถกลับมาคืนดีกันได้	3.46	0.63	สูง
โดยรวมด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา	19.66	2.07	สูง
ความอดทนทนทานต่อปัญหา			
19. เมื่อต้องแข่งขันกับคู่แข่งที่เหนือกว่า นักเรียนรู้สึกวุ่นวายใจและทำทลายความสามารถ	3.54	0.61	สูง
20. นักเรียนเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ถ้าอดทน	3.63	0.59	สูง
21. นักเรียนจะมีความอดทนและพยายามใช้สติและเหตุผลในการแก้ปัญหา	3.33	0.62	สูง
22. เมื่อนักเรียนถูกต่อต้านจากเพื่อนในกลุ่ม นักเรียนสามารถพิสูจน์ตนเองและทำให้เพื่อนยอมรับในความสามารถ	3.15	0.61	สูง
23. แม้ผลการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาจะทำได้ไม่ดี นักเรียนจะพยายามฝึกซ้อมต่อไป	3.60	0.55	สูง
24. เมื่อนักเรียนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆมาได้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.60	0.58	สูง
โดยรวมด้านความอดทนทนทานต่อปัญหา	20.87	2.14	สูง
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยรวม	78.53	7.10	สูง

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับ สูง ($\bar{X} = 3.01$) ยกเว้นข้อ 2 ด้านการควบคุมปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$) และข้อ 5 เมื่อนักเรียนประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ในการฝึกซ้อม เช่น ไฟดับหรือฝนตกนักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ($\bar{X} = 2.92$) โดยนักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรครายข้อเกี่ยวกับปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ถ้าอดทนสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.63$) รองลงมาคือ แม้ผลการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาจะทำได้ไม่ดี นักเรียนจะพยายามฝึกซ้อมต่อไป ($\bar{X} = 3.60$) และเมื่อนักเรียนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆมาได้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{X} = 3.60$) เมื่อต้องแข่งขันกับคู่แข่งที่เหนือกว่า นักเรียนรู้สึกวุ่นวายใจและทำทลายความสามารถ ($\bar{X} = 3.54$) ถ้าเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมรับในความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน นักเรียนจะยอมรับและพัฒนาตนเอง

ใหม่ ($\bar{X} = 3.48$) ผลจากการที่นักเรียนทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม คือ นักเรียนกับเพื่อนสามารถกลับมาคืนดีกันได้ ($\bar{X} = 3.46$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคเป็นรายด้านและโดยรวม

(n = 162)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	\bar{X}	S.D.	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
1. ด้านการควบคุมปัญหา	18.45	2.22	สูง
2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา	19.54	2.30	สูง
3. การรับรู้ผลกระทบของปัญหา	19.66	2.07	สูง
4. ความอดทน ทนทานต่อปัญหา	20.87	2.14	สูง
โดยรวมความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	78.53	7.10	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 78.53$) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้านแล้ว พบว่าความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคสูงทุกด้าน โดยการควบคุมปัญหาของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 18.45$) ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 19.54$) ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 19.66$) และด้านความอดทนทนทานต่อปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 20.87$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(n = 162)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ความวิตกกังวลทางการรู้จัก			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	2.70	0.71	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทำได้ไม่ดีในการแข่งขัน	2.62	0.79	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าคิดว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน	2.71	0.82	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	2.65	0.77	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้ากลัวกลุ่มเรื่องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	2.48	0.80	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 162)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับความวิตกกังวลตาม สถานการณ์
6. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของ ข้าพเจ้า	2.47	0.83	ปานกลาง
โดยรวมด้านความวิตกกังวลทางการรู้คิด	15.65	3.32	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางกาย			
7. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	2.79	0.78	ปานกลาง
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด	2.77	0.72	ปานกลาง
9. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	3.09	0.80	สูง
10. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	2.79	0.81	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าต้องการเข้าห้องน้ำน้ำฉี่ขึ้น เมื่อใกล้เวลาแข่งขัน	2.97	0.83	ปานกลาง
12. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	3.08	7.22	สูง
โดยรวมด้านความวิตกกังวลทางกาย	17.50	3.28	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง			
13. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.12	0.71	สูง
14. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้ากับ ความท้าทาย	3.23	0.60	สูง
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	3.13	0.62	สูง
16. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเอง ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	3.08	0.67	สูง
16. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเอง ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	3.08	0.67	สูง
17. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	3.26	0.59	สูง
18. ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่า “ฉันสามารถทำได้”	3.41	0.69	สูง
โดยรวมด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	19.24	2.91	สูง
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยรวม	52.37	7.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.38$) โดยนักเรียนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายข้อเกี่ยวกับการบอกกับตัวเองเสมอว่า “ฉันสามารถทำได้” สูงที่สุด ($\bar{X} = 3.41$) รองลงมาคือ ความมั่นใจที่จะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี ($\bar{X} = 3.26$) นักเรียนมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จเมื่อเผชิญหน้ากับความท้าทาย ($\bar{X} = 3.23$) ส่วนเรื่องความพะวงที่จะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของตนเองของนักเรียนต่ำ

ที่สุด ($\bar{X} = 2.47$) รองลงมานักเรียนกลัวกลุ่มเรื่องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($\bar{X} = 2.48$) และนักเรียนรู้สึกว่าจะทำได้ไม่ดีในการแข่งขัน ($\bar{X} = 2.65$) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมและรายด้าน

(n = 162)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
1. ความวิตกกังวลทางการรู้คิด	15.65	3.32	ปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกาย	17.50	3.28	ปานกลาง
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง	19.24	2.91	สูง
โดยรวม	52.37	7.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 52.37$) โดยเมื่อพิจารณาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละด้านแล้ว พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด ($\bar{X} = 19.24$) รองลงมาเป็นความวิตกกังวลทางการรู้คิดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.56$) และด้านความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 17.50$)

ส่วนที่ 4 ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

(n = 162)

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	\bar{X}	S.D.	ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
การมุ่งแข่งขัน			
1. นักเรียนพยายามสุดความสามารถเมื่อลงแข่งขัน	3.76	0.44	สูง
2. นักเรียนรอคอยการแข่งขันเสมอ	3.54	0.60	สูง
3. นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้ในการแข่งขัน	3.63	0.55	สูง
4. เป้าหมายของนักเรียนคือการเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	3.65	0.58	สูง
5. นักเรียนต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬา	3.57	0.55	สูง
6. นักเรียนเล่นได้ดีที่สุดขณะที่นักเรียนแข่งขันกับคนอื่น	3.33	0.63	สูง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 162)

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	\bar{X}	S.D.	ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
โดยรวมด้านการมุ่งแข่งขัน	21.74	4.25	สูง
การมุ่งชัยชนะ			
7. นักเรียนถือว่าชัยชนะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด	3.56	0.63	สูง
8. นักเรียนถือว่าการมีคะแนนนำคู่แข่งเป็นสิ่งสำคัญ	3.55	0.59	สูง
9. ถ้ามีเหตุการณ์ทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม นักเรียนยอมรับว่าตนเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ	3.61	0.59	สูง
10. ในการแข่งขันกีฬา ถ้านักเรียนมีส่วนทำให้ทีมพ่ายแพ้ นักเรียนยอมรับว่าตัวเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ	3.47	0.60	สูง
11. นักเรียนต้องการเป็นที่หนึ่งทุกครั้งที่แข่งขัน	3.42	0.61	สูง
12. ความพ่ายแพ้ที่ผ่านมา เป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนต้องการชนะ	3.65	0.54	สูง
โดยรวมด้านมุ่งชัยชนะ	21.29	2.37	สูง
การมุ่งสู่เป้าหมาย			
13. นักเรียนตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองทุกครั้งเมื่อต้องลงแข่งขัน	3.61	0.52	สูง
14. วิธีที่ดีที่สุดที่จะพิสูจน์ความสามารถของนักเรียน คือการตั้งเป้าหมายไว้และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย	3.55	0.56	สูง
15. นักเรียนพยายามจนสุดความสามารถเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจน	3.52	0.58	สูง
16. นักเรียนพอใจที่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐานของตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม	3.46	0.61	สูง
17. การเล่นได้ตามจุดมุ่งหมายส่วนตัวที่ตั้งไว้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด	3.57	0.55	สูง
18. การแสดงความสามารถสูงสุดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน	3.64	0.52	สูง
โดยรวมด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย	21.35	2.31	สูง
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยรวม	64.13	5.18	สูง

จากตารางที่ 7 พบว่านักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.56$) โดยนักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเกี่ยวกับการพยายามสุดความสามารถเมื่อลงแข่งขัน ($\bar{X} = 3.76$) รองลงมาคือ เป้าหมายของนักเรียนคือการเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ($\bar{X} = 3.65$) และ ความพ่ายแพ้ที่ผ่านมา เป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนต้องการชนะ ($\bar{X} = 3.65$) การแสดงความสามารถสูงสุดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน ($\bar{X} = 3.64$) นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้ในการแข่งขัน ($\bar{X} = 3.63$) และนักเรียนเล่นได้ดีที่สุดขณะที่นักเรียนแข่งขันกับคนอื่นน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.33$) รองลงมานักเรียนต้องการเป็นที่หนึ่งทุกครั้งที่แข่งขัน ($\bar{X} = 3.42$) และนักเรียนพอใจที่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐานของตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม ($\bar{X} = 3.46$) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยรวมและรายด้าน

(n = 162)			
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดที่มีต่อการแข่งขันกีฬา
1. การมุ่งแข่งขัน	21.74	4.25	สูง
2. การมุ่งชัยชนะ	21.29	2.37	สูง
3. การมุ่งสู่เป้าหมาย	21.35	2.31	สูง
โดยรวม	64.13	5.18	สูง

จากตารางที่ 8 พบว่านักเรียนมีความคิดต่อการแข่งขันกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 64.13$) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้านแล้วพบว่า อยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดย ด้านการมุ่งสู่การแข่งขัน อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 21.74$) ด้านการมุ่งสู่ชัยชนะอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 21.29$) ด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย ($\bar{X} = 21.35$) อยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

1. นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน โดยมีสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานย่อย 1.1 นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของ
นักเรียน จำแนกตามเพศ

(n = 162)

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	เพศ	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	P
การมุ่งแข่งขัน	ชาย	102	21.27	2.30	-1.85	.065
	หญิง	60	22.55	2.26		
การมุ่งชัยชนะ	ชาย	102	21.15	2.39	-.935	.353
	หญิง	60	21.51	2.33		
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ชาย	102	21.21	2.28	-1.019	.310
	หญิง	60	21.60	2.36		
รวม	ชาย	102	63.65	5.93	-1.413	.160
	หญิง	60	64.95	5.19		

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่าเพศหญิงมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากกว่าเพศชายทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน

สมมติฐานย่อย 1.2 นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จำแนกตามอายุ

(n = 162)

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	อายุ	จำนวน	\bar{X}	S.D.
การมุ่งแข่งขัน	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	62	21.16	2.58
	17 ปี	53	22.00	1.93
	18 ปี ขึ้นไป	47	22.23	7.03
การมุ่งชัยชนะ	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	62	21.38	2.35

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n = 162)				
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	อายุ	จำนวน	\bar{X}	S.D.
การมุ่งสู่เป้าหมาย	17 ปี	53	21.30	2.24
	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	62	21.29	2.56
	17 ปี	53	21.56	2.05
	18 ปี ขึ้นไป	47	21.21	2.28
รวม	ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	62	63.83	6.55
	17 ปี	53	64.86	4.52
	18 ปี ขึ้นไป	47	63.68	5.66

จากตารางที่ 10 พบว่านักเรียนที่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 17 ปี มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมมากที่สุด ($\bar{X}=64.86$) รองลงมาคือ นักเรียนที่มีอายุ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี ($\bar{X}=63.83$) และนักเรียนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ($\bar{X}=63.68$) ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุดในด้านการมุ่งสู่การแข่งขัน ส่วนนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุดด้านมุ่งสู่ชัยชนะ และนักเรียนที่มีอายุ 17 ปีมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งสู่เป้าหมายมากที่สุด

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามอายุ

(n = 162)						
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
การมุ่งแข่งขัน	ระหว่างกลุ่ม	2	35.81	17.905	.98	.374
	ภายในกลุ่ม	159	2878.81	18.106		
	รวม	161	2914.62			
การมุ่งชัยชนะ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.527	.764	.13	.874
	ภายในกลุ่ม	159	903.837	5.685		
	รวม	161	905.364			
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ระหว่างกลุ่ม	2	3.569	1.785	.32	.720

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n=162)						
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
	ภายในกลุ่ม	159	861.665	5.419		
	รวม	161	865.235			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	43.60	21.80	.67	.512
	ภายในกลุ่ม	159	5162.67	32.47		
	รวม	161	5206.28			

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อย 1.3 นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นเรียนที่แตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นเรียน

(n = 162)				
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ระดับชั้นเรียน	จำนวน	\bar{X}	S.D.
การมุ่งแข่งขัน	มัธยมศึกษาปีที่ 4	65	21.15	2.53
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	52	22.00	1.98
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	45	22.31	7.17
การมุ่งชัยชนะ	มัธยมศึกษาปีที่ 4	65	21.40	2.37
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	52	21.34	2.16
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	45	21.06	2.62
การมุ่งสู่เป้าหมาย	มัธยมศึกษาปีที่ 4	65	21.18	2.54
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	52	21.67	2.03
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	45	21.24	2.28
โดยรวม	มัธยมศึกษาปีที่ 4	65	63.73	6.48
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	52	65.01	4.35
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	45	63.66	5.81

จากตารางที่ 12 พบว่านักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมมากที่สุด ($\bar{X} = 65.01$) รองลงมาคือ นักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ($\bar{X} = 63.73$) และนักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ($\bar{X} = 63.66$) ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านการมุ่งแข่งขันมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านการมุ่งชัยชนะมากที่สุด และนักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านการมุ่งสู่เป้าหมายมากที่สุด

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน
จำแนกตามระดับชั้นเรียน

(n = 162)						
ความคิดต่อผลสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬา	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	P
การมุ่งแข่งขัน	ระหว่างกลุ่ม	2	40.51	20.25	1.12	.329
	ภายในกลุ่ม	159	2874.10	18.07		
	รวม	161	2914.62			
การมุ่งชัยชนะ	ระหว่างกลุ่ม	2	3.19	1.59	.28	.755
	ภายในกลุ่ม	159	902.16	5.67		
	รวม	161	905.36			
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ระหว่างกลุ่ม	2	7.69	3.84	.71	.491
	ภายในกลุ่ม	159	857.53	5.39		
	รวม	161	865.23			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	60.74	30.37	.938	.393
	ภายในกลุ่ม	159	5145.53	32.36		
	รวม	161	5206.27			

จากตารางที่ 13 พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนแตกต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมและรายด้านทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อย 1.4 นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน
จำแนกตามผลการเรียน

(n = 162)

ความคิดต่อผลสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬา	ผลการเรียน	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	P
การมุ่งแข่งขัน	ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ 3.00	87	21.05	2.47	-2.246*	.029
	3.01-4.00	75	22.54	2.105		
การมุ่งชัยชนะ	ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ 3.00	87	21.24	22.54	-.281	.779
	3.01-4.00	75	21.34	2.38		
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ 3.00	87	21.12	2.43	-1.373	.172
	3.01-4.00	75	21.62	2.16		
โดยรวม	ต่ำกว่าหรือ เท่ากับ 3.00	87	63.43	6.02	-1.708	.090
	3.01-4.00	75	64.95	5.19		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 14 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อพิจารณาถึงความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามผลการเรียนแล้วพบว่า ด้านการมุ่งสู่การแข่งขันนั้นนักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีผลการเรียน 3.01-4.00 จะมีการมุ่งแข่งขันสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3.00 ส่วนอีก 2 ด้านคือ การมุ่งชัยชนะ และการมุ่งสู่เป้าหมายนักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อย 1.5 นักเรียนที่ประเภทกีฬาแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามประเภทกีฬา

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ประเภทกีฬา	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	P
การมุ่งแข่งขัน	ประเภททีม	115	21.46	2.27	-.532	.595
	ประเภทบุคคล	47	21.86	4.84		
การมุ่งชัยชนะ	ประเภททีม	115	21.38	2.48	.318	.751
	ประเภทบุคคล	47	21.25	2.33		
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ประเภททีม	115	21.63	1.98	.984	.327
	ประเภทบุคคล	47	21.24	2.44		
รวม	ประเภททีม	115	63.98	5.55	.514	.608
	ประเภทบุคคล	47	64.49	5.76		

จากตารางที่ 15 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักเรียนที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักเรียนที่เป็นนักกีฬา ประเภทบุคคลมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่เป็นนักกีฬาประเภททีม แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่เป็นนักกีฬาประเภทบุคคลจะมีการมุ่งแข่งขันสูงกว่านักเรียนที่เป็นนักกีฬาประเภททีม ด้านการมุ่งชัยชนะ นักเรียนที่เป็นนักกีฬาประเภททีมจะมีการมุ่งชัยชนะและมุ่งสู่เป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่เป็นนักกีฬาประเภทบุคคล

สมมติฐานย่อย 1.6 นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน จำแนกตามระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน

ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	ระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา	จำนวน	\bar{X}	S.D.
การมุ่งแข่งขัน	สูงสุดระดับสถาบัน	45	21.46	2.55
	สูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ	59	21.33	2.20
	สูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ	49	22.36	6.92
	สูงสุดระดับนานาชาติ	9	22.44	1.01
การมุ่งชัยชนะ	สูงสุดระดับสถาบัน	45	21.60	2.39
	สูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ	59	21.33	2.12
	สูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ	49	20.73	2.65
	สูงสุดระดับนานาชาติ	9	22.44	1.58
การมุ่งสู่เป้าหมาย	สูงสุดระดับสถาบัน	45	21.64	2.47
	สูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ	59	21.11	2.10
	สูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ	49	21.18	2.40
	สูงสุดระดับนานาชาติ	9	22.44	2.24
รวม	สูงสุดระดับสถาบัน	45	64.71	6.19
	สูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ	59	63.79	5.31
	สูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ	49	63.40	5.83
	สูงสุดระดับนานาชาติ	9	67.33	3.70

จากตารางที่ 16 พบว่านักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมมากที่สุด ($\bar{X} = 67.33$) รองลงมาคือ นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับสถาบัน ($\bar{X} = 64.71$) และน้อยที่สุดคือ นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับกีฬาแห่งชาติ ($\bar{X} = 63.40$) ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ด้าน การมุ่งแข่งขัน การมุ่งชัยชนะ และการมุ่งสู่เป้าหมาย สูงกว่านักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับกีฬาแห่งชาติ เยาวชนแห่งชาติ และระดับสถาบัน

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแปรปรวนของความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน
จำแนกตามระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

ความคิดต่อผลสำเร็จใน การแข่งขันกีฬา	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	P
การมุ่งแข่งขัน	ระหว่างกลุ่ม	3	36.593	12.198	.670	.572
	ภายในกลุ่ม	158	2878.030	18.215		
	รวม	161	2914.623			
การมุ่งชัยชนะ	ระหว่างกลุ่ม	3	31.571	10.524	1.903	.131
	ภายในกลุ่ม	158	873.794	5.530		
	รวม	161	905.364			
การมุ่งสู่เป้าหมาย	ระหว่างกลุ่ม	3	19.185	6.395	1.194	.314
	ภายในกลุ่ม	158	846.050	5.355		
	รวม	161	865.235			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	139.637	46.546	1.452	.230
	ภายในกลุ่ม	158	5066.641	32.067		
	รวม	161	5206.278			

จากตารางที่ 17 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่านักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ความสามารถในการฟังผู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟังผู้อุปสรรคกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน

ความสามารถในการฟังผู้อุปสรรค	ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน							
	การมุ่งแข่งขัน		การมุ่งชัยชนะ		การมุ่งสู่เป้าหมาย		รวม	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ด้านการควบคุมปัญหา	.054	.495	.054	.494	.233**	.003	.207**	0.008
การรับรู้สาเหตุและ	.163*	.038	.082	.297	.246**	.002	.223**	0.004
ความรับผิดชอบปัญหา								
การรับรู้ผลกระทบ	.177*	.024	.164*	.038	.299**	.000	.294**	0.000
ของปัญหา								
ความอดทนทนทาน	.180*	.022	.247**	.002	.451**	.000	.403**	0.000
ต่อปัญหา								
โดยรวม	.186*	.018	.159*	.043	.339**	.000	.320	0.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 18 พบว่า ความสามารถในการฟังผู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความอดทนทนทานต่อปัญหามีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000

สมมติฐานที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์	ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน							
	การมุ่งแข่งขัน		การมุ่งชัยชนะ		การมุ่งสู่เป้าหมาย		รวม	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ความวิตกกังวล ทางการรู้คิด	.175*	.026	.038	.629	.134	.089	.123	.121
ความวิตกกังวลทาง กาย	.110	.162	.110	.165	.160*	.042	.140	.077
ความเชื่อมั่นใน ตนเอง	.181*	.021	.129	.102	.244**	.002	.251**	.001
รวม	.152	.054	.147	.063	.224**	.004	.212**	.007

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 19 พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .007 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองที่พบว่าอยู่ในระดับสูงนั้นอาจเป็นไปได้ว่านักเรียนได้รับอิทธิพลจากระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายและจิตใจ เนื่องจากความมั่นใจในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองว่าสูงพอหรือมีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่ร่วมแข่งขัน การคาดการณ์ว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์การแข่งขัน และการแสดงออกของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ จึงส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในแง่บวก

ข้อวิจารณ์

การวิจัยเรื่องความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ทำให้ทราบถึงระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่จะมีผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ซึ่งแบ่งเป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผลการทดสอบสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63.0 มีอายุ ที่ระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาคืออายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.7 และอายุ 18 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 29.0 ระดับชั้นเรียนส่วนใหญ่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.1 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 32.1 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 27.8 ผลการเรียน ส่วนใหญ่มีผลการเรียนสะสมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3.00 คิดเป็นร้อยละ 53.7 และมากกว่า 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 46.3 ตามลำดับ ประเภทกีฬา ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาประเภททีม คิดเป็นร้อยละ 71.0 และกีฬาประเภทบุคคล คิดเป็นร้อยละ 29.0 ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนใหญ่เข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 36.4 รองลงมาเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมาคือการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับสถาบัน คิดเป็นร้อยละ 28.7 ส่วนการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับนานาชาติ คิดเป็นร้อยละ 5.6

ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

พบว่า ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง จากผลการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของวินัส ภักดีนรา (2546) ที่พบว่า ระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับสูง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของเกษร ภูมิดี (2546) ที่พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับพนพดล โชติคพานิชย์ (2549) ที่พบว่า ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับ อรรถพล ระวีโรจน์ (2547) ที่พบว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตว

แพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทยมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

จากผลการวิจัยที่พบว่าระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมของนักเรียนอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในวัยนี้ ชอบท้าทายปัญหา มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น รู้จักคิด กล้าสู้อุปสรรคและแก้ไขอุปสรรคที่เผชิญอยู่ จึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนเหล่านี้มีความอดทน มุ่งมั่น จนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคด้านการเรียนได้ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ นพดล โชติกพานิชย์ (2549) และนอกจากนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนทุกคนเป็นนักกีฬา ทางโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้การสนับสนุนและให้การส่งเสริมในการพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่คงอยู่และเพิ่มสูงขึ้น

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งโดยรวมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อแยกพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความวิตกกังวลทางการรู้คิด และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของศักดรินทร์ ธรรมวงศ์ (2548) ที่พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 32 ที่พบว่านักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

อาจเป็นเพราะว่าการฝึกซ้อมของนักเรียนได้มีการฝึกในรูปแบบต่างๆ จนเกิดความพร้อมที่สามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ เพราะหากนักเรียนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะส่งผลต่อความสามารถในการแสดงออกทางการกีฬา Martens (1972) กล่าวว่า กระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลลำดับแรกคือการตั้งจุดมุ่งหมายของการแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่มาตรฐานที่ตั้งไว้มิใช่เพื่อการเอาชนะทำให้การประเมิณการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อตนเองมากกว่าการเอาชนะผู้อื่น การตอบสนองที่เกิดขึ้นจึงไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผลที่ตามมาคือผลการแข่งขันนั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้ถึงแม้ว่าจะแพ้แต่ถ้ารู้สึกว่าตนเองเล่นได้ดีตามที่ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ก็จะรู้ว่าได้รับความสำเร็จ

และ ภาควิชา รัตน โรจนากุล (2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะส่งผลในทางลบต่อการเรียนและแข่งขันกีฬา ขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งเสริมในทางบวก ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาประเภทใดและมีเพศที่แตกต่างกันก็ตาม อาจกล่าวได้ว่า เมื่อความวิตกกังวลน้อยลงความเชื่อมั่นในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นก็เป็นได้

ระดับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ส่วนความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานั้น ผลวิจัยพบว่าความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้ง 3 ด้านคือ ด้านการมุ่งสู่การแข่งขัน ด้านการมุ่งสู่ชัยชนะ ด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนักเรียนอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปราศัย สาลีเขต (2546) ที่พบว่าแนวความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายอยู่ในระดับมาก

จากผลการวิจัยที่พบว่า ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมของนักเรียนอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาทุกคนที่ได้รับคัดเลือกเข้ามาศึกษาเนื่องจากส่วนมากเป็นนักเรียนที่มีความสามารถเป็นเลิศทางกีฬาจึงมีความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในด้านกีฬาอยู่ในระดับสูงสอดคล้องตามทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างของ Bandura's Self – Efficacy Model ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักเรียนมีความมั่นใจเฉพาะอย่างทางกีฬาสูงก็จะเข้าร่วมการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างกระตือรือร้น ด้วยความมั่นใจและคาดหวังผลสำเร็จสืบสาย บุญวิโรบุตร (2541: 61) จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองไปในทิศทางเดียวกัน รูปแบบทางความคิดรวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมือนกันอาจส่งผลต่อความคิดในการแข่งขันกีฬาที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน โดยมีสมมติฐานย่อย ดังนี้

เพศ

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของปราศัย สาลีเขต (2544) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกันและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vealey (1988) พบว่า ความเชื่อมั่นในการแข่งขัน ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (3534: 29) กล่าวว่า ผู้ชายมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิงหรือได้รับสิ่งตอบแทนจากทางสังคมมากกว่าการชมเชย การเป็นที่รู้จัก สถานภาพ และศักดิ์ศรีดูเหมือนจะได้รับจากผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักจะได้รับการกระตุ้นจากสังคมให้กระตือรือร้นต่อการแข่งขันขณะที่ผู้หญิงไม่ได้ แต่ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน มีการแข่งขันทางการกีฬาสูงมากขึ้น ทำให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา และอาจเป็นไปได้ที่นักเรียนที่เข้าแข่งขันในระดับนานาชาติส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ด้วยเหตุนี้จึงไม่สามารถแบ่งแยกในเรื่องความแตกต่างของเพศ เนื่องจากทุกคนต้องขยันฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพูนทักษะและเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการแข่งขัน และเนื่องจากปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีความทัดเทียมกันมากขึ้นทำให้เพศที่ต่างกันไม่มีผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแต่อย่างใด

อายุ

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักเรียนที่มีอายุต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนุชนางค์ ชุกร (2542) ที่พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ และมีประสิทธิภาพในการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ดี ไม่พบว่าพนักงานที่ อายุ แตกต่างกัน มีความวิตกกังวลและประสิทธิภาพในการปรับตัวแตกต่างกันแต่อย่างใด นอกจากนี้ในเรื่องความไม่แตกต่างทางอายุ Cattell (1950: 618-619) ได้จัดลำดับขั้นพัฒนาการของบุคลิกภาพ ระยะ 14-24 ปี ให้เป็นระยะ

วัยรุ่น อยู่ในขั้นของพัฒนาการเดียวกัน เป็นช่วงที่มีอายุใกล้เคียงกันประกอบด้วยประสบการณ์และวุฒิภาวะที่ใกล้เคียงกัน นักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 ยังอยู่ในระยะวัยรุ่น ความแตกต่างด้านอายุอาจไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้พวกเขามีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่แตกต่างกัน

ระดับชั้นเรียน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นเรียนที่ต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนุชนางค์ ชูกร (2542) ที่พบว่า พนักงานที่ระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความวิตกกังวลและประสิทธิภาพในการปรับตัวไม่แตกต่างกันแต่อย่างใด

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งนักเรียนแต่ละคนต่างมีความต้องการเห็นตนเองประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการที่นักเรียนประเมินความสามารถของตนเองหรือการตั้งมาตรฐานในการแข่งขันและเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนไม่อาจจะเป็นการปลูกฝังต่อการเป็นนักกีฬาหรือแม้แต่การมีตัวแบบที่เป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนไม่อาจศึกษาอยู่ในระดับใดส่งผลให้ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

ผลการเรียน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับวลัยพร ร่มรื่น (2549) ที่พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีพฤติกรรมการเรียนโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อาจเป็นไปได้ว่าการจัดการเรียนการสอนใน โรงเรียน ทำให้นักเรียนได้รับความกดดันด้านการเรียนน้อย นักเรียนสามารถทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้เต็มที่โดยที่ไม่ได้มีความวิตกกังวลด้านการเรียน และไม่ว่านักเรียนจะมีผลการเรียนสูงหรือต่ำก็อาจจะส่งผลให้นักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่ไม่แตกต่างกัน

ประเภทกีฬา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักเรียนที่ประเภทกีฬาต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของปราศัย สาลีเขต (2544) ที่พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vealey (1988) พบว่านักกีฬาประเภททีมจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล หากมองในเรื่องธรรมชาติของกีฬาแล้ว กีฬาประเภทบุคคลเป็นกีฬาที่ต้องมีความอดทนและมีความรับผิดชอบสูงทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ต้องมีการคิด ตัดสินใจ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันด้วยตนเอง แตกต่างจากนักกีฬาประเภททีม ที่สามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกับเพื่อนร่วมทีม สามารถคิด ตัดสินใจ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันร่วมกันได้ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นจากสถานการณ์ต่างๆ จึงแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะเมื่อเกิดสถานการณ์ต่างๆ เช่น การเห็นสนามแข่งขัน ได้ยินเสียงคนดู การใส่เครื่องอุปกรณ์ การเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ การพูดเตรียมทีมหรือการวอร์มอัพ สิ่งเหล่านี้เป็นการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางกายได้เสมอ โทนี มอร์ริส (2535: 84) จากเหตุผลในเรื่องธรรมชาติของกีฬา ดูเหมือนว่านักกีฬาประเภททีมจะสามารถรับมือและประเมินสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้ค่อนข้างดีกว่านักกีฬาประเภทบุคคล และอีกประเด็นหนึ่งในเรื่องบุคลิกภาพของนักกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมมีบุคลิกภาพที่มีทั้งความแตกต่างและคล้ายคลึงกันขึ้นอยู่กับชนิดกีฬาที่เล่น และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบของนักกีฬา สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 21) ซึ่งอิทธิพลของบุคลิกภาพของนักกีฬาจะทำให้เกิดการตอบสนองต่อความวิตกกังวลและการแสดงความสามารถที่แตกต่างกัน และจากการที่นักเรียนที่มีประเภทกีฬาต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนที่ได้รับคัดเลือกเข้ามาศึกษาต่างมีความมุ่งมั่นที่ความต้องการประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยการปลุกฝังของโรงเรียนมิได้แบ่งแยกว่านักเรียนจะเป็นนักกีฬาประเภทใด

ระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์รินทร์ ชรรวมวงศ์ (2548) ที่พบว่า นักกีฬาระดับต้นกับระดับสูง มีความแตกต่างกัน ส่วนนักกีฬาระดับต้นกับระดับกลาง และนักกีฬาระดับกลางกับระดับสูง ไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ นักกีฬาระดับนานาชาติเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันใน

ระดับสูงค่อนข้างมาก โดยได้เข้าแข่งขันในกีฬาระดับสูงบ่อยครั้ง ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนสำคัญทำให้นักกีฬามีความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ส่วนหนึ่ง ประกอบกับนักกีฬาระดับนานาชาติต้องมีการเตรียมความพร้อมของสภาพร่างกายและจิตใจ ให้มีความพร้อมต่อการแข่งขันอยู่เสมอ แต่อาจไม่เสมอไป หากในการแข่งขันกีฬาในระดับสูงนักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันเท่าที่ควร ก็อาจทำให้นักกีฬาเหล่านี้มีระดับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่ไม่แตกต่าง ไปจากนักกีฬาในระดับอื่นก็เป็นได้

สมมติฐานที่ 2 ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 นี้ พบว่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ซึ่งกล่าวได้ว่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคมากขึ้นส่งผลให้นักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากยิ่งขึ้นตามไปด้วยสอดคล้องกับ Stoltz (1997: 111-112) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ทำนายว่าใครจะพัฒนาและใครจะได้รับชัยชนะ และความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค สามารถเพิ่มขึ้นได้และส่งผลถึงระดับการปฏิบัติงานด้วย จะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสูงย่อมส่งผลถึงความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และนอกจากนี้เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2547) ยังได้กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในปัจจุบัน และผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค จะมีการตั้งเป้าหมายและพยายามมุ่งไปยังเป้าหมายนั้นอย่างแรงกล้า มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมาก มีความอดทนสูง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหา มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังและสามารถกระตุ้นตัวเองให้เกิดพลังและทำอย่างเต็มที่ มีความรับผิดชอบสูง มีการเรียนรู้ได้รวดเร็ว รวมไปถึงการมองโลกในแง่ดีและมองปัญหาในแง่บวก จึงทำให้บุคคลสามารถก้าวข้ามแรงกดดันในชีวิต ความทุกข์ และความล้มเหลวต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไปได้

สมมติฐานที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ผลการวิจัยเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะเป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อการแสดงออกทางความสามารถในด้านกีฬาของนักเรียน ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีอักษร ยู คว่า (In Verted – U Theory) สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542: 78-81) ที่ทฤษฎีกล่าวไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและอธิบายในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท และสอดคล้องกับ Tutko (1971: 932-933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลที่ค้นพบข้อสนับสนุนสมมติฐานแบบ ยู คว่า (Inverted – U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกรู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปจนถึงเรื่องของการเรียนรู้ด้วย เช่น นักกีฬาผู้ซึ่ง ไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสีย ของการแข่งขันมากนักจะมีความเอาใจใส่ และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้และผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย Tutko ได้แนะนำว่า นักกีฬาควรจะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ตารางที่ 20 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ข้อที่	สมมติฐานการวิจัย	เป็นตาม สมมติ ฐานการ วิจัย	ไม่เป็น ตาม สมมติ ฐานการ วิจัย	สรุป
1.1	นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
1.2	นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
1.3	นักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
1.4	นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
1.5	นักเรียนที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
1.6	นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน		✓	นักเรียนที่มีระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันจะมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
2.	ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	✓		ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
3.	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา	✓		ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความสามารถในการฟังคำอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟังคำอุปสรรค ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา จังหวัดขอนแก่นที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟังคำอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น
5. เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้ฝึกสอนกีฬา ฝ่ายแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ตามความมุ่งหมายต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัด จำนวน 162 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ประเภทกีฬา ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 4 ด้าน คือการควบคุมปัญหา การรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และ ความอดทนทนทานต่อปัญหา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 3 ด้าน โดยดัดแปลงจากของ Matens (1982) คือ ความวิตกกังวลทางการรู้คิด ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 3 ด้าน โดยดัดแปลงมาจากของ Gill and Deeter (1988) คือ การมุ่งแข่งขัน การมุ่งชัยชนะ การมุ่งสู่เป้าหมาย

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63.0 มีอายุ ที่ระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาคืออายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.7 และอายุ 18 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 29.0 ระดับชั้นเรียน ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 40.1 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 32.1 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 27.8 ผลการเรียน ส่วนใหญ่มีผลการเรียนสะสมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3.00 คิดเป็นร้อยละ 53.7 และมากกว่า 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 46.3 ตามลำดับ ประเภทกีฬา ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาประเภททีม คิดเป็นร้อยละ 71.0 และกีฬาประเภทบุคคล คิดเป็นร้อยละ 29.0 ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน ส่วนใหญ่เข้าร่วมการ

แข่งขันสูงสุดระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 36.4 รองลงมาเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมาคือการแข่งขันสูงสุดระดับสถาบัน คิดเป็นร้อยละ 28.7 ส่วนการเข้าร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับนานาชาติ คิดเป็นร้อยละ 5.6

2. ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 78.53$) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้านแล้ว พบว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงทุกด้าน โดยการควบคุมปัญหาของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 18.45$) ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 19.54$) ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 19.66$) และด้านความอดทน ทนทานต่อปัญหา อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 20.87$)

3. ด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 52.37$) โดยเมื่อแยกพิจารณาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละด้านแล้ว พบว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด ($\bar{X} = 19.24$) รองลงมาเป็นความวิตกกังวลทางการรู้คิดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.56$) และด้านความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 17.50$)

4. ด้านความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 64.13$) เมื่อแยกพิจารณาแต่ละด้านแล้วพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับสูงทุกด้าน โดย ด้านการมุ่งสู่การแข่งขัน อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 21.74$) ด้านการมุ่งสู่ชัยชนะอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 21.29$) ด้านการมุ่งสู่เป้าหมาย ($\bar{X} = 21.35$)

5. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ประเภทกีฬา ระดับการเข้าร่วมการแข่งขัน พบว่า

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ กับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .007 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการทำความเข้าใจถึงปัจจัยด้านต่างๆที่ส่งผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนกำหนดนโยบายในการปรับปรุงและส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค อยู่ในระดับสูงทุกด้าน ดังนั้นทางผู้บริหาร ผู้ฝึกสอน และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จึงควรรักษาระดับของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ให้นานตลอดไป และควรพัฒนาส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้น

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง จากจุดประสงค์หลักของโรงเรียนกีฬาคือต้องการสร้างนักกีฬาให้เป็นนักกีฬาระดับชาติ และการส่งเสริมความสามารถของเยาวชนด้านกีฬานั้น ผู้ฝึกสอน และนักเรียน จึงจำเป็นต้องรู้ถึงระดับความวิตกกังวลที่พอดีของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับพอดี อันจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุดต่อไป

3. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูง จึงควรมีการส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในแต่ละด้านให้คงอยู่และเหมาะสมตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นด้านการมุ่งสู่ชัยชนะ มุ่งสู่การแข่งขัน และการมุ่งสู่เป้าหมาย

4. โรงเรียนควรมีโครงการหรือศูนย์ให้คำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือทั้งในเรื่องส่วนตัว เรื่องการเรียน และเรื่องเกี่ยวกับกีฬา ไปจนถึงการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และ

สนับสนุนด้านงบประมาณส่งเสริมกีฬาให้กับนักเรียน นอกจากนี้ทางฝ่ายแนะแนวควรจะมีการให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดความถนัด ความสนใจ ความเครียด ความวิตกกังวล การตั้งเป้าหมายทางการกีฬา ให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความชอบและความต้องการ ความถนัดของตนเอง ในการตั้งเป้าหมายว่าจะเรียนต่อไปด้านไหน และสามารถควบคู่ไปกับการแข่งขันกีฬาได้ในระดับต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโรงเรียนกีฬาทุกระดับชั้นเรียน เช่น แรงจูงใจ การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักกีฬาเยาวชนระดับต่างๆ นักกีฬาแห่งชาติ นักกีฬามหาวิทยาลัย และนักกีฬาระดับเยาวชนทีมชาติและทีมชาติ เป็นต้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ. 2545. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

เกษร ภูมิดี. 2546. การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จันทร์ชลี มาพุทช. 2546. “สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย.” วารสารศึกษาศาสตร์. 15(1): 9.

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และ สืบสาย บุญวิบุตร. 2542. การศึกษาความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยกับนักกีฬามวยอาชีพ. การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี.

โทนี่ มอริส. 2535. “การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถในการกีฬา.” วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 2: (1-3).

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. 2534. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทศพร ประเสริฐสุข. 2542. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา.” วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา 2 (3-4): 10

ธงชัย สุขดี. 2532. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548. **AQ อึดเกินพิภัด**. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. แปลจาก
Stoltz,P.G. 1997. **Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities**.

New York: John Wiley and Sons Inc.

นพดล โชติกพานิชย์. 2549. **การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการ
เรียนของนักเรียนวัยรุ่น**. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นัยพินิจ คชภักดี. 2543. **พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างชาวปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
นานมีบุ๊ค จำกัด.

นัยนา บุปวงษ์. 2538. **ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชน
ตัวแทนเขต 7**. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นลินี ธรรมอำนวยสุข. 2541. **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี**.
ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. 2548. “การพัฒนาอึดและเอคิว เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.”
วารสารวิชาการศรีปทุม 1 (2): 17-29

ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง. 2543. **A.Q. ความสามารถสู่ความสำเร็จ (Online)**.

www.praram9.com/th/article/health_v.asp?lib_id=305&lib_mode=M.htm, 8 สิงหาคม
2549.

ปราณี อยู่ศิริ. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปราศรัย สาลีเขต. 2546. ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พีระพงษ์ บุญศิริ. 2536. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

พิรุยุทธ์ เรื่องวราหะ. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาอิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534. จิตวิทยาการกีฬา. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

_____. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาควงุมิ รัตนโรจนากุล. 2540. ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. ปรินูญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการกีฬา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มันตรา ธรรมนุศย์. 2544. “AQ กับความสำเร็จของชีวิต.” วารสารวิชาการ 4 (9): 17

วชิรา วิสุกัน. 2547. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- วิทยา นาควัชระ. 2544. **วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งดีมีสุข IQ EQ MQ AQ**. Goodbook: กรุงเทพมหานคร
- วินัส ภักดีนรา. 2546. **ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเซวออารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วรรณิ เจริญวงศ์. 2544. **“จุดหมายเกี่ยวกับความสำเร็จทางการกีฬา”** สารจิตวิทยาการกีฬา.
- วลัยพร ร่มริน. 2549. **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการยอมแพ้และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32**. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการกีฬา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศันสนีย์ จัตราคุปต์. ม.ป.ป. **เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์น.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. 2533. **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. **ครบรอบ 36 ปี ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา**. 2545. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์. 2526. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์.

สี่บสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

อุดม พิมพ์า. 2526. จิตวิทยาการกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมพร ตรังคสมบัติ. 2543. ปัญหาการเรียนและเทคนิคช่วยให้ลูกเรียนดี. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ชั้นดีการพิมพ์.

อรรถพล ระวีโรจน์. 2547. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะ
สัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
สุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนันต์ ดุลยพิรดิศ. 2547. ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้าน
การเรียนและนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

Bar-On R. **BarOn Emotion Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual.** Toronto Canada:
Multi-Health System, 1997

- Boonverabut, S. 1993. **“Relationship between Sport Competitive Achievement Orientation and Coaching Behavior Preferences Among Yong Male Athletes in Thailand”**
Dissertation Thesis. Ph.D (Exercise and Sport Science: Sport psychology). Oregon State University.
- Burton, D. 1992. “Doanxious Swimmer Swim Slower Re-examining the Anxiety Performance Relationship.” **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 10: 45-61.
- English, Horace B. 1958. **A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Tirmns**. New York: Longmans, Green and Co : 394.
- Gill, D. L and Deeter, T.E. 1988. “The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport activities.” **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 10(2). 139-150.
- Goleman, D. 1995. **Emotional intelligence: why it can better more than IQ**.
New York: Bantam Books.
- Gould, D.R. Petlichkoff L.M. Verrnsa. 1978. “The Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory – 2 Subscale Score and Pistol Shooting Performance.” **International Journal of Sport and Psychology**. 2: 318.
- Highlen, P.S., and B.B Bennett. 1979. “Psychological Charactertic ; of Successful and Nonsuccessful Elite Wrestiers: An Exploratory Study.” **Journal of Sport and Exercies Psychology**. 1: 123-137
- Lazarus, 1967. **Multimodel Behavior Theory**. New York: Bobs-Springer.
- _____. 1967. **Multimodel Behavior Theory**. New York: Bobs-Springer. อ้างใน
สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

- Levitt, E.E. 1967. **The Psychology of Anxiety**. New York: Bobbs – Merill.
- Martens, R. 1977. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- _____. 1977. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, IL: Human Kinetics.
 อ้างใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร:
 ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 1977. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, IL: Human Kinetics.
 อ้างใน พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534. **จิตวิทยาการกีฬา**. (เอกสารประกอบคำสอน).
 กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. 1983. **Sport Competition Anxiety Test 2nd ed.** Illinois: Human Kinetics Publishers.
- _____. 1987. "Science, Knowledge and Sport Psychology." **Sport Psychologist**. 1: 29-55
- Martens, R. and D.L. Gill 1976. "State Anxiety Among Successful Competitors Who Differ in
 Competitive Trait Anxiety." **Research Quarterly**. 47: 698-708.
- _____. Martens, R. and D.L. Gill 1976. "State Anxiety Among Successful Competitors Who
 Differ in Competitive Trait Anxiety" **Research Quarterly**. 47: 698-708. อ้างใน
 สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- Nicholls, J. and Miller. 1984. **Development and Discontents: The Differentiation of Concept
 of Ability**. Greenwich. Ct: JAI Press.
- Nicholls, J.G., M. Patashnick and S.B. Nolen. 1984. "Adolescents Theories of Education."
Journal of Education Psychology. 77: 683-692.
- Spielberger, C.D. 1966. **Theory and Research on Anxiety**. New York: Academic Press

Stoltz,P.G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities.** John Wiley and Sons: New York.

_____. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities.** John Wiley and Sons: New York. อ่างโน เบญจวรรณ บุณยะประพันธ์. 2548. “การพัฒนาอีคิวและเอคิว เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.” วารสารวิชาการศรีปทุม 1 (2): 17-29

Taylor, J.A. 1953. “A Personality Scale of Manifest Anxiety.” **Journal of Abnormal and Social Psychology.** 48: 285-290.

Vealey, R.S. 1988. “Sport-confident and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender difference.” **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 10: 471-478.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 (ม.4-ม.6) โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิจัยระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
- ส่วนที่ 3 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามโดยอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนให้เข้าใจ และตอบตามความเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าจะถูกนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวมโดยคำตอบในแบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใดผิดหรือถูก เพราะเป็นความคิดเห็นและการตัดสินใจที่แตกต่างกัน จึงขอให้ตอบตามความเป็นจริงและหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความร่วมมือ และรับรองว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามมา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาวอมรรัตน์ มาวัน
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน

1. เพศ

- () ชาย
() หญิง

2. อายุ

โปรดระบุ

3. ระดับชั้นเรียน

- () มัธยมศึกษาปีที่ 4
() มัธยมศึกษาปีที่ 5
() มัธยมศึกษาปีที่ 6

4. ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา

โปรดระบุ

5. ประเภทกีฬา

- () ประเภทบุคคล
() ประเภททีม

6. ระดับการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสูงสุด

- () เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับสถาบัน
() เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับเยาวชนแห่งชาติ
() เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับกีฬาแห่งชาติ
() เคยร่วมการแข่งขันสูงสุดระดับนานาชาติ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ข้อ ที่	ข้อความ	เห็นด้วย			
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
1.	การควบคุมปัญหา เมื่อเกิดความท้อแท้ในการฝึกซ้อมกีฬา นักเรียนสามารถแก้ไข และสร้างกำลังใจให้กับตนเอง				
2.	เมื่อเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมรับในความสามารถทางการกีฬาของ นักเรียน นักเรียนมีวิธีแก้ไขและทำให้เพื่อนร่วมทีมยอมรับ ความสามารถของตนเอง				
3.	ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะ หน้าได้				
4.	ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่ให้โต้ตอบด้วยความรุนแรงได้				
5.	เมื่อนักเรียนประสบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ในการฝึกซ้อม เช่น ไฟดับหรือฝนตกนักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้				
6.	ถ้าเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักเรียนสามารถช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมทีมได้				
7.	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบปัญหา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะพยายามคิดหาทาง แก้ไข				
8.	เมื่อต้องประสบเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว นักเรียนสามารถ แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น				
9.	ถ้ามีเหตุการณ์ทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม นักเรียนยอมรับว่าตนเอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ				
10.	ในการแข่งขันกีฬา ถ้านักเรียนมีส่วนทำให้ทีมพ่ายแพ้ นักเรียน ยอมรับว่าตัวเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบ				
11.	เมื่อเกิดปัญหาความยุ่งยากในชีวิต นักเรียนจะพิจารณาสาเหตุ ของปัญหาทั้งจากตนเองและปัจจัยรอบข้าง				

ข้อ ที่	ข้อความ	เห็นด้วย			
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
12.	ถ้าเพื่อนร่วมทีมไม่ยอมรับในความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน นักเรียนจะยอมรับและพัฒนาตนเองใหม่				
13.	การรับรู้ผลกระทบของปัญหา นักเรียนคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นจะมีข้อยุติหรือเบาบางลง				
14.	ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจทำอะไร นักเรียนได้พิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ				
15.	นักเรียนมีความเชื่อว่า ถ้ามีความพยายาม นักเรียนจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้				
16.	นักเรียนสามารถคาดการณ์ถึงผลของการกระทำของนักเรียนในขณะนี้ที่จะส่งผลต่อไปในอนาคตได้				
17.	หากนักเรียนได้รับบาดเจ็บและมีแนวโน้มว่าจะไม่ได้ลงแข่งขันในรายการสำคัญ นักเรียนต้องค้นพบให้ได้ว่าจะรักษาให้หายก่อน โดยการยอมรับสภาพและมีความสุขได้				
18.	ผลจากการที่นักเรียนทะเลาะกับเพื่อนร่วมทีม คือ นักเรียนกับเพื่อนสามารถกลับมาคืนดีกันได้				
19.	ความอดทนทนทานต่อปัญหา เมื่อต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่เหนือกว่า นักเรียนรู้สึกที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถ				
20.	นักเรียนเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ถ้าอดทน				
21.	นักเรียนจะมีความอดทนและพยายามใช้สติและเหตุผลในการแก้ปัญหา				
22.	เมื่อนักเรียนถูกต่อต้านจากเพื่อนในกลุ่ม นักเรียนสามารถพิสูจน์ตนเองและทำให้เพื่อนยอมรับในความสามารถ				
23.	แม้ผลการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาจะทำได้ไม่ดี นักเรียนจะพยายามฝึกซ้อมต่อไป				
24.	เมื่อนักเรียนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆมาได้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ข้อ ที่	ข้อความ	ความรู้สึก			
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
	ความวิตกกังวลทางการรู้คิด				
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง				
2.	ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกว่าจะทำได้ไม่ดีในการแข่งขัน				
3.	ข้าพเจ้าคิดว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน				
4.	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี				
5.	ข้าพเจ้ากลัวคลุ้มเรื่องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้				
6.	ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
	ความวิตกกังวลทางกาย				
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย				
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด				
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
10.	หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
11.	ข้าพเจ้าต้องการเข้าห้องน้ำถี่ขึ้น เมื่อใกล้เวลาแข่งขัน				
12.	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
	ความเชื่อมั่นในตนเอง				
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
14.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
15.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
16.	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย				
17.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
18.	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่า “ฉันสามารถทำได้”				

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็น			
		มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
	การมุ่งแข่งขัน				
1.	นักเรียนพยายามสุดความสามารถเมื่อลงแข่งขัน				
2.	นักเรียนรอคอยการแข่งขันเสมอ				
3.	นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้ในการแข่งขัน				
4.	เป้าหมายของนักเรียนคือการเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้				
5.	นักเรียนต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬา				
6.	นักเรียนเล่นได้ดีที่สุดขณะที่นักเรียนแข่งขันกับคนอื่น				
	การมุ่งชัยชนะ				
7.	นักเรียนถือว่าชัยชนะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด				
8.	นักเรียนถือว่าการมีคะแนนนำคู่ต่อสู้เป็นสิ่งสำคัญ				
9.	นักเรียนมีความต้องการคืออยากเป็นผู้ชนะ				
10.	เวลาเดียวเท่านั้นที่ทำให้นักเรียนพอใจคือเมื่อนักเรียนชนะ				
11.	นักเรียนต้องการเป็นที่หนึ่งทุกครั้งี่แข่งขัน				
12.	ความพ่ายแพ้ที่ผ่านมา เป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนต้องการชนะ				
	การมุ่งสู่เป้าหมาย				
13.	นักเรียนตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองทุกครั้งี่เมื่อต้องลงแข่งขัน				
14.	วิธีที่ดีที่สุดที่จะพิสูจน์ความสามารถของนักเรียน คือการตั้งเป้าหมายไว้และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย				
15.	นักเรียนพยายามจนสุดความสามารถเมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจน				
16.	นักเรียนพอใจที่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐานของตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม				
17.	การเล่นได้ตามจุดมุ่งหมายส่วนตัวที่ตั้งไว้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด				
18.	การแสดงความสามารถสูงสุดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน				

ภาคผนวก ข
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผลการทดสอบแบบสอบถาม

การหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach

ตารางผนวกที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการควบคุมปัญหา

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.463
2	.390
3	.391
4	.388
5	.368
6	.300

Alpha =.611

ตารางผนวกที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของปัญหา

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.332
2	.422
3	.284
4	.495
5	.494
6	.337

Alpha =.642

ตารางผนวกที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้ผลกระทบของปัญหา

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.256
2	.257
3	.273
4	.572
5	.333
6	.480

Alpha = .616

ตารางผนวกที่ 4 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความอดทนทนทานต่อปัญหา

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.606
2	.431
3	.502
4	.626
5	.340
6	.429

Alpha = .750

ตารางผนวกที่ 5 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.463
2	.390
3	.391
4	.388
5	.368
6	.300
7	.332
8	.422
9	.284

ตารางผนวกที่ 5 (ต่อ)

No.	Corrected Item Total Correlation
10	.495
11	.494
12	.337
13	.256
14	.227
15	.273
16	.572
17	.333
18	.480
19	.606
20	.431
21	.502
22	.626
23	.340
24	.429

Alpha =.806

ตารางผนวกที่ 6 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการรู้คิด

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.691
2	.647
3	.478
4	.717
5	.637
6	.600

Alpha =.784

ตารางผนวกที่ 7 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางกาย

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.462
2	.570
3	.705
4	.615
5	.395
6	.454

Alpha = .784

ตารางผนวกที่ 8 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.704
2	.664
3	.803
4	.688
5	.812
6	.718

Alpha = .899

ตารางผนวกที่ 9 ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมความวิตกกังวลตามสถานการณ์

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.516
2	.643
3	.344
4	.433
5	.645
6	.360
7	.478
8	.536

ตารางผนวกที่ 9 (ต่อ)

No.	Corrected Item Total Correlation
9	.530
10	.553
11	.467
12	.397
13	.363
14	.439
15	.634
16	.592
17	.611
18	.480

Alpha = .877

ตารางผนวกที่ 10 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งแข่งขัน

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.574
2	.390
3	.579
4	.527
5	.581
6	.324

Alpha = .752

ตารางผนวกที่ 11 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งชัยชนะ

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.663
2	.707
3	.690
4	.656
5	.804
6	.254

Alpha =.844

ตารางผนวกที่ 12 ค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการมุ่งสู่เป้าหมาย

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.293
2	.416
3	.425
4	.354
5	.574
6	.581

Alpha =697

ตารางผนวกที่ 13 ค่าความเชื่อมั่น โดยรวมความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

No.	Corrected Item Total Correlation
1	.574
2	.390
3	.597
4	.527
5	.581
6	.324
7	.458
8	.451
9	.324

ตารางผนวกที่ 13 (ต่อ)

No.	Corrected Item Total Correlation
10	.355
11	.558
12	.608
13	.517
14	.416
15	.425
16	.354
17	.574
18	.581

Alpha = .804

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์มนตรี ชาติา

รองผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นฝ่ายบริหาร

2. อาจารย์จารุณี ชมนิกร

รองผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นฝ่ายพัฒนากีฬา

3. อาจารย์อมรรัตน์ รัตน์โกเศษ

ครู คศ. 2 ฝ่ายแนะแนว

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล

นางสาวอมรรัตน์ มาวัน

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันที่ 4 เดือนกันยายน พ.ศ. 2526

สถานที่เกิด

จังหวัดเลย

ประวัติการศึกษา

ศิลปศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์