ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน | จิตวิททยา

สาขา | **ภาควิชา**

เรื่อง บุคลิกภาพ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวล
กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

Personality, Motivation in Training, Anxiety and Burnout
in Training of Athletes of Thai National Team

นามผู้วิจัย นายสุพจน์ ชวาลานฤมิต

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์สุปาณี สนธิรัตน, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

บุคลิกภาพ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวล กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

Personality, Motivation in Training, Anxiety and Burnout in Training of Athletes of Thai National Team

โดย

นายสุพจน์ ชวาลานฤมิต

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุพจน์ ชวาลานฤมิต 2553: บุคลิกภาพ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D. 198 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาบุคลิกภาพ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย 2) ศึกษาเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 293 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการทดสอบคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t-test การทดสอบ F-test การทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาทีมชาติไทย 1) มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก - หวั่นไหว มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับสูง ความวิตกกังวล และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน และ 3) บุคลิกภาพประเภทแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหวไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ส่วนแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

_____ _____ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Supoj Chavalanarumit 2010: Personality, Motivation in Training, Anxiety and Burnout in Training of Athletes of Thai National Team. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Thippawan Surinya, Ph.D. 198 pages.

The objectives of this research were 1) to study the personality, motivation in training, anxiety and burnout in training of athletes of thai national team. 2) to compare the difference of burnout in training of athletes of thai national team according to the difference in personal factors. 3) to study the relationship between personality, motivation in training, anxiety and burnout in training of athletes of thai national team. Sample were 293 athletes of thai national team. Questionaires developed by the researcher of this project were used. Data were analyzed by a statistic package program. Statistic methods used in this study were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, LSD (Least Significant Difference) and Pearson's coefficient of correlation.

Results could be summarized as followed: 1) the athletes of thai national team had extraversion - neuroticism personality, high level of motivation in training, moderate level of anxiety and burnout in training. 2) the athletes of thai national team who had difference in personal factors were found in age, education, occupation, salary and period of time training to have difference in burnout. 3) the athletes of thai national team with personality were negative related, motivation in training and anxiety were positively correlated to burnout in training of athletes of thai national team with statistically at 0.01 level of significance.

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร. สุปาณี สนธิรัตน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณคณาจารย์โครงการจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ทุกท่านในความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาด้านต่างๆ และขอบพระคุณ พันเอกวรวุฒิ วุฒิศิริ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนายสมคิด พงษ์อยู่ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอบพระคุณบิดา มารดา และทุกคนในครอบครัว สำหรับกำลังใจตลอดการศึกษา

ขอบคุณนันทิตา จุไรทัศนีย์และเพื่อนๆ ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชนรุ่น 5 (ภาคปกติ) สำหรับมิตรภาพ ประสบการณ์ดีๆ ที่มีร่วมกันและกำลังใจที่มีให้กันและกันตลอดมา

ขอบพระคุณการกีฬาแห่งประเทศ สมาคมกีฬาทุกกีฬา ผู้จัดการทีมทุกกีฬาและเพื่อนๆ นักกีฬาทีมชาติไทยทุกคน ในความช่วยเหลือทั้งด้านการฝึกซ้อมและด้านการศึกษา และความเอื้อเฟื้อในการเก็บข้อมูล และขอบคุณนักกีฬาทุกท่านสำหรับความตั้งใจ การสละเวลา และความเต็มใจในการตอบแบบสอบถามอย่างดีที่สุด

สุดท้ายขอขอบพระคุณคณาจารย์โครงการจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ทุกท่านที่ให้โอกาสศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิต และให้การอบรม สั่งสอน ให้ความรู้ และให้คำปรึกษาอันมีคุณค่ายิ่ง และขอบคุณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เปิดโอกาสให้ได้ศึกษาต่อในรั้วนนทรีแห่งนี้

สุพจน์ ชวาลานฤมิต

เมษายน 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (6)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 6

ขอบเขตของการวิจัย 6

ตัวแปรที่ทำการศึกษา 7

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ 8

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 12

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ 12

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ 23

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล 32

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย 43

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 66

กรอบแนวคิดการวิจัย 74

สมมติฐานการวิจัย 75

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 77

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 77

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 78

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 87

การเก็บรวบรวมข้อมูล 88

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย 89

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	90
ผลการวิจัย	90
ข้อวิจารณ์	126
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	142
สรุปผลการวิจัย	142
ข้อเสนอแนะ	158
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	161
ภาคผนวก	172
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล	173
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	175
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	177
ภาคผนวก ง ค่า Item Correlation (r) ของข้อคำถามรายข้อและค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้านและทั้งฉบับ	186
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	198

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภท	78
2	จำนวนและร้อยละของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	91
3	จำนวนและร้อยละของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จำแนกตามบุคลิกภาพ	94
4	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของแรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง	95
5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของแรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง	98
6	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง	100
7	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามเพศ	103
8	จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุ	104
9	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	105

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)	106
11	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามสถานภาพการสมรส	108
12	จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษา	109
13	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	110
14	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)	111
15	จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพ	113
16	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	114
17	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)	115
18	จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้	116

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	117
20	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)	118
21	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามประเภทกีฬา	119
22	เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระยะเวลาในการฝึกซ้อม	120
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงออกและบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	122
24	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	123
25	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	125
26	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	154

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การจัดระบบระดับชั้นของบุคลิกภาพของ Eysenck	20
2	มาตรวัดความวิตกกังวล	42
3	กระบวนการเกิดความเหนื่อยหน่าย	52

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาด้านการกีฬาในปัจจุบันได้มีการนำรูปแบบและเทคนิคการฝึกแบบต่างๆ มาใช้เพื่อสร้างสมรรถภาพและความสามารถของนักกีฬาทุกๆ ด้าน ดังจะเห็นได้ว่ามีศาสตร์หรือสาขาทางพลศึกษาเกิดขึ้นหลายสาขา ได้แก่ จิตวิทยาการกีฬา กีฬาเวชศาสตร์ สรีรวิทยา การออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น ศาสตร์หรือสาขาต่างๆ เหล่านี้สามารถนำมาใช้พัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีและในหลายๆ ประเทศได้ประสบความสำเร็จมาแล้ว เช่น จีน รัสเซีย สหรัฐอเมริกา เป็นต้น ส่วนในการนำมาใช้ก็มีความแตกต่างกันในแต่ละองค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องกับนักกีฬา

จิตวิทยาจัดว่าเป็นศาสตร์ผสมระหว่างวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ซึ่งนำมาใช้พัฒนาสมรรถภาพด้านจิตใจของนักกีฬา อันเป็นส่วนของความรู้สึกนึกคิดภายในของนักกีฬาแต่ละบุคคลที่มีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งปรากฏออกมาให้เห็นมีทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในนักกีฬาประเภทต่างๆ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้นที่ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม เช่น ความก้าวร้าว ความไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา การโกหกหรือแม้กระทั่งการขาดการฝึกซ้อมของนักกีฬา เป็นต้น

นอกจากการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาแล้ว ยังมีลักษณะของพฤติกรรมที่มีความผิดปกติอันเนื่องมาจากความรู้สึกภายในของร่างกายที่จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วย เช่น ภาวะของความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว และความตื่นเต้น สิ่งเหล่านี้จัดว่ามีผลกระทบโดยตรงต่อนักกีฬาทางด้านจิตใจ อันสามารถที่จะส่งผลกระทบต่อเนื่อง มาถึงสมรรถภาพทางกายได้ ถ้าหากไม่มีการควบคุมหรือปรับพฤติกรรมเสียใหม่

ถึงแม้ว่าการกีฬาและเป็นที่ยอมรับว่ามีประโยชน์ จำนวนคนเล่นกีฬามีจำนวนที่เพิ่มขึ้น และไม่ว่าจะมีเหตุผลหรือปัจจัยใดเป็นตัวส่งเสริมสนับสนุนให้คนเหล่านั้นรับรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาก็ตาม แต่ดูเหมือนว่าระดับการฝึกซ้อมของนักกีฬาจะแตกต่างกันออกไป ตามเป้าหมาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะการกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศจะต้องมีความเข้มข้นของการฝึกซ้อมที่มากกว่า ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลิกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยเฉพาะความสนุกสนานและความมุ่งมั่นที่ลดลง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อแรงจูงใจ ยิ่งกว่านั้นการกีฬาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศหรือนักกีฬาเพื่อการแข่งขันจะต้องอยู่กับความยากของการฝึกซ้อมที่เพิ่มมากขึ้น ความไม่สนุกสนานในการฝึกซ้อม แม้ว่าการเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬาจะยังคงมีอัตราที่เพิ่มขึ้นก็ตาม แต่จะเห็นได้ว่ามีนักกีฬาทีมชาติไทยอีกกลุ่มที่เดินออกจากสนามกีฬา เพราะไม่สามารถทนอยู่กับความเข้มข้นของการฝึกซ้อม การใช้แรงกายแรงใจ และเวลาในการฝึกซ้อมมากขึ้น ความสนุกสนานที่ลดน้อยลง อาจเนื่องมากจากกระบวนการฝึกซ้อมที่ไม่ดี ไม่มีความหลากหลายของกิจกรรม และมีแนวโน้มเกิดความเครียดในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ส่งผลให้คนเหล่านั้นออกจากการเล่นกีฬา ไม่ว่าอย่างไรก็ตามคำว่าความเหนื่อยหน่ายหรือเริ่มจะเกิดความเหนื่อยหน่ายนั้นสามารถที่จะได้ยินในสถานที่ทั่วๆ ไป เช่น ห้องแต่งตัว โรงยิมส์ สนามกีฬา ห้องทำงาน หรือแม้แต่ในบ้าน ซึ่งมันอาจจะเป็นคำพูดจากออกมาจากผู้ฝึกสอน นักกีฬาทีมชาติ ผู้ปกครอง นักธุรกิจ ครู และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสุขภาพ มันเป็นคำพูดที่สื่อให้เห็นถึงสภาพการรับรู้จิตใจในขณะนั้น

ความเหนื่อยหน่าย (Burnout) เป็นผลของการเกิดความเครียดเรื้อรังในการทำงาน (Ridder and Hartley, 1992: 418) เกิดขึ้นได้ทุกวิชาชีพที่ต้องทำงานมาเป็นเวลานานและซ้ำซาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาทีมชาติ ซึ่งต้องฝึกซ้อมมาเป็นเวลานานๆ เพื่อผลการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จ นำชื่อเสียงมาให้กับประเทศชาติ และพัฒนาทางด้านวงการกีฬาในประเทศไทย เพื่อให้ประชาชนทั่วไปตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่มาสนใจทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายกันให้มากขึ้น เพื่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายสูงจะมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมการฝึกซ้อมไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ โดยมีการปฏิบัติกับผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีมด้วยท่าทีเฉยเมย มักจะปฏิเสธความรับผิดชอบ ขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม นอกจากนี้อาจจะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมทีม หลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือติดต่อกับเพื่อนร่วมทีม พยายามแสวงหาทางที่จะปลีกตัวออกไปจากสังคม ทางด้านการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อตนเองนั้นผู้ที่ประสบกับความเหนื่อยหน่ายที่จะมีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำลง มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ (McConnell, 1982: 71-72) ส่วนผลความความเหนื่อยหน่ายทางด้านอารมณ์ คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เย็นชา หมดหวัง คับข้องใจรวมทั้งรู้สึกหมดกำลังใจหมดพลังที่จะฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไป การฝึกซ้อมจึงเป็นไปอย่างเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม (Simendinger and Moore, 1985: 51-52) ความเอาใจใส่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง ความผูกพันกับกีฬาและอาชีพก็ลดลงด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(Muldary, 1983: 12) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากความเหนื่อยหน่ายเกิดขึ้นกับบุคคลใดหรือกลุ่มวิชาชีพใดย่อมก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล หน่วยงานและสังคมที่เกี่ยวข้อง

และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ลักษณะนิสัย (Traits) ของนักกีฬาที่มีต่อการฝึกซ้อมหรือนิสัยในการเล่นกีฬานั้น นับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของนักกีฬาและสามารถบ่งบอกถึงนิสัยในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ซึ่งคล้ายกับนิสัยในการเรียน (Study habit) ทั่วๆ ไป กล่าวคือ นิสัยในการเรียนและทัศนคติต่อการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive) กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ถ้ามีนิสัยในการเรียนและทัศนคติต่อการเรียนดีก็มีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จในการเรียนสูง ในทางตรงกันข้าม หากนิสัยในการเรียนและทัศนคติต่อการเรียนไม่ดี ก็มีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จในการเรียนค่อนข้างต่ำ (McConnell, 1982: 79-80) ในการฝึกซ้อมกีฬาก็เช่นเดียวกัน เพราะการฝึกซ้อมกีฬา การเล่นกีฬาเป็นภาระหนัก ต้องใช้เวลาและต้องยอมละทิ้งความสะดวกสบายทั้งหลาย นักกีฬาที่ชอบเที่ยวเตร่ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ขาดการฝึกซ้อมบ่อยๆ ไม่ตรงเวลา ฯลฯ มีโอกาสยากที่จะพัฒนาตนเองขึ้นสู่จุดสูงสุดได้ ขณะเดียวกันนักกีฬาผู้ยิ่งใหญ่บางคนเริ่มต้นชีวิตการเป็นนักกีฬาด้วยทักษะที่ค่อนข้างต่ำ แต่ด้วยคุณลักษณะประจำตัว ทัศนคติที่ดี เช่น ไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ถึงแม้จะต้องฝึกอย่างหนัก ต้องรอเวลากว่าจะได้ลงสนามเป็นผู้เล่นตัวจริง ต้องทนฟังคำสั่งสอนจากโค้ช ต้องอดกลั้นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์รอบด้าน เป็นต้น มักจะมีโอกาสประสบผลสำเร็จมากกว่านักกีฬาที่ทักษะดี แต่ด้อยทางคุณลักษณะประจำตัวที่ดี

ดังนั้น นิสัยในการเล่นกีฬาหรือนิสัยในการฝึกกีฬาอาจจะเป็นตัวพยากรณ์ได้ว่า นักกีฬาจะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จสูงหรือต่ำเพียงใด กล่าวโดยสรุป หากนักกีฬาคนใดมีนิสัยและทัศนคติไปในทางที่ดีต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็อาจพยากรณ์ได้ว่านักกีฬาผู้นั้นมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จค่อนข้างสูงกว่านักกีฬาที่มีนิสัยและทัศนคติไปในทางลบ

คุณลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย ได้แก่ แรงจูงใจ (Motivation) ซึ่งนักกีฬาจะเกิดความเต็มอกเต็มใจ หรือความต้องการที่จะปฏิบัติภารกิจ หรือการเรียนรู้สิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงต้องอาศัยแรงจูงใจ (Motivation) เป็นพื้นฐาน แรงจูงใจเป็นแรงจูงใจสำคัญที่จะกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อไปยังจุดหมายปลายทาง (Goal) ในทางจิตวิทยา พรรณี ช.เจนจิต (2528: 268-269) ได้อธิบายเกี่ยวกับแรง จูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไว้ว่า เป็นความต้องการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วง ซึ่งบางคนมีแรงจูงใจสูง บางคงมี แรงจูงใจต่ำ ความแตกต่างของบุคคลทั้งสองนี้สังเกตได้จากการทำงาน ในทำนองเดียวกัน นักกีฬาบางคนมีความมานะบากบั่น พยายามที่จะเอาชนะความล้มเหลวต่าง อดทน อดกลั้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตั้งใจ และเอาใจใส่ต่อการฝึก เพื่อที่จะไปให้ถึงจุดปลายทาง และตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง ขณะที่นักกีฬาบางคนไม่ชอบตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬา พยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว โดยการตั้งเป้าหมายไว้ง่ายหรือยากเกินไป นอกจากนั้นยังขาดความขยัน อดทน ไม่จริงจัง และไม่ใส่ใจในการฝึกซ้อมเท่าที่ควร เป็นต้น การที่นักกีฬาแต่ละคนแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกมานั้น เนื่องมาจากพื้นฐานทางด้านแรงจูงใจที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและสกัดกั้นการเรียนรู้ รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทั้งทางการเรียน และการปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ ผลจากการวิจัยหลายรายชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลมีค่าสหสัมพันธ์เป็นลบกับความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรมของมนุษย์ เช่น Stevenson and Adam (1969: 24-28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความวิตกกังวล Levitt (1967: 112-113) เป็นอีกผู้หนึ่งซึ่งได้สรุปว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนแรงจูงใจที่จะช่วยกระตุ้นอินทรีย์ให้เกิดพลัง หรือเกิดแรงจูงใจขึ้น และเป็นการเพิ่มประสิทธ์ภาพในการปฏิบัติงานต่างๆ ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง เป็นต้น

อุดม พิมพา (2526: 9) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลกับการเล่นกีฬาไว้ว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง ให้พยายามลดภาวะทางอารมณ์ลง ส่วนผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำก็จะทำให้ผลของการเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร นั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเล่นกีฬา ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่สูงหรือต่ำมาก ก็จะทำให้ขีดความสามารถของนักกีฬาค่อนข้างต่ำ

ความวิตกกังวลของนักกีฬาทั่วไปมักเป็นแรงขับให้ปรากฏซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าว อันเนื่องมาจากความคับข้องใจ ความว้าวุ่นสับสน ความกดดัน การขาดความเชื่อมั่น ความหดหู่ และความท้อถอย ปัจจัยเหล่านี้คอยสกัดกั้นความสะดวกสบายทั้งปวงของนักกีฬา ซึ่งระดับความก้าวร้าวที่แสดงออกมาจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านอารมณ์ของแต่ละบุคคล ถ้าพยายามลดระดับความก้าวร้าวของนักกีฬาลงให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับสภาพของเกมการแข่งขัน จะทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬามีประสิทธิภาพและมีคุณค่าที่สุด

เพราะฉะนั้นลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ แรงจูงใจ และความวิตกกังวล ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญต่อความเหนื่อยหน่ายที่มีส่วนทำให้การเรียนรู้ และความสามารถของนักกีฬาแตกต่างกัน จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลไปถึงความสำเร็จในอนาคตของนักกีฬาที่แตกต่างกันด้วย ดังนั้นการศึกษาความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เหนื่อยหน่ายทางด้านลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ แรงจูงใจ และความวิตกกังวลของนักกีฬาจะทำให้ทราบข้อมูลทางจิตวิทยาอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ฝึกสอน ครูพลศึกษา ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ผู้ปกครอง และตัวนักกีฬาเอง

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเป็นสิ่งสำคัญมาก และเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง เพราะความเหนื่อยหน่ายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเกิดเฉพาะบุคคลหรือกลุ่มคนก็ตาม จะส่งผลกระทบทั้งทางด้านตัวบุคคล คือ นักกีฬาทีมชาติไทยที่เกิดความเหนื่อยหน่าย สังคม คือ สมาคมที่นักกีฬาทีมชาติไทยสังกัด ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยได้เห็นความสำคัญของความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติ เพราะถ้านักกีฬาทีมชาติเกิดความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จะขาดแรงจูงใจ ซึ่งให้ผ่านไปวันๆ หนึ่ง ไม่เอาใจใส่ในการฝึกซ้อมเท่าที่ควรทำให้คุณภาพการฝึกซ้อมด้อยลง ผลเสียที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักกีฬาทีมชาติเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อผลงานและชื่อเสียงด้านกีฬาของชาติ และการพัฒนาประเทศอีกด้วย

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าจากการที่ประเทศต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จทางด้านการกีฬา โดยอาศัยหลักจิตวิทยามาใช้ปรับพฤติกรรมนักกีฬา จนสามารถทำให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิ ภาพและประสบความสำเร็จมาแล้ว ประกอบกับประเทศไทยกำลังเริ่มให้ความสนใจ จึงน่าจะได้มีการศึกษาถึงบทบาททฤษฎีบุคลิกภาพจากความคิดเห็นของบุคคลผู้อยู่ในวงการกีฬา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงคิดที่จะศึกษาบทบาททฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพต่อการปรับพฤติกรรมนักกีฬา สามารถทำให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อนำมาเป็นแนวทางป้องกัน แก้ไข และลดภาวะความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทย อันจะเป็นผลดีต่อตัวนักกีฬาทีมชาติไทยและหน่วยงานในการวางแผนพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาและประเทศชาติต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงความสัมพันธ์ของบุคคลิกภาพ แรงจูงในการฝึกซ้อม ความวิตกกังวลและปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทย

2. นำผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลในการวางแผน เสริมสร้างนโยบาย และเป็นแนวทางเพื่อพัฒนานักกีฬาทีมชาติไทย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2550 ถึง เดือนมกราคม 2551 โดยศึกษาเฉพาะกลุ่มนักกีฬาทีมชาติไทยที่ฝึกซ้อมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่มีอายุระหว่าง 15 - 40 ปี จำนวน 1,130 คน (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2550) (คณะกรรมการเทคนิคซีเกมส์แห่งประเทศไทย)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variables) มีดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

   1.1 เพศ
   1.2 อายุ
   1.3 สถานภาพการสมรส
   1.4 ระดับการศึกษา
   1.5 อาชีพ
   1.6 รายได้
   1.7 ประเภทกีฬา
   1.8 ระยะเวลาในการฝึกซ้อม

2. บุคลิกภาพ

   2.1 ด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก - เก็บตัว
   2.2 ด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว - อารมณ์มั่นคง

3. แรงจูงใจ

   3.1 ด้านแรงจูงใจภายใน
   3.2 ด้านแรงจูงใจภายนอก

4. ความวิตกกังวล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตัวแปรตาม (Dependent variables) มีดังนี้

1. ความเหนื่อยหน่าย

1.1 ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์

1.2 ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

1.3 ด้านการลดความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

นักกีฬาทีมชาติไทย หมายถึง นักกีฬาที่ลงแข่งขันในนามทีมชาติไทย ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ปีพ.ศ.2550

ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

เพศ หมายถึง เพศของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุปีเต็มของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 21 ปี 21 – 25 ปี 26 – 30 ปี และมากกว่า 30 ปี

สถานภาพการสมรส หมายถึง สถานภาพทางการสมรสของนักกีฬาทีมชาติไทย ในปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ โสดและสมรส

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพ หมายถึง อาชีพของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา รับราชการ รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจส่วนตัว

รายได้ หมายถึง รายได้เฉลี่ยของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท และมากกว่า 20,000 บาท

ประเภทกีฬาบุคคล หมายถึง นักกีฬาทีมชาติไทยที่ลงแข่งขันในลักษณะเล่นเป็นบุคคล นักกีฬาทีมชาติไทยไม่ต้องร่วมลงแข่งขันกับนักกีฬาทีมเดียวกัน เป็นการใช้ความสามารถและทักษะเฉพาะบุคคล

ประเภทกีฬาทีม หมายถึง นักกีฬาทีมชาติไทยที่ลงแข่งในลักษณะเล่นเป็นทีม นักกีฬาทีมชาติไทยต้องร่วมลงแข่งขันกับนักกีฬาทีมเดียวกัน มีการใช้ความสามารถและทักษะร่วมกัน

ระยะเวลาในการฝึกซ้อม หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่ครั้งแรกในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติจนถึงปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1 – 5 ปี และมากกว่า 5 ปี

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะส่วนรวมของบุคคลทั้งร่างกาย อารมณ์ ความรู้ ความสามารถที่เปลี่ยนแปลงได้ในตัวนักกีฬาทีมชาติไทยแต่ละคน ซึ่งมีระบบทางกายและจิตเป็นตัวกำหนด ทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว และบุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว-มั่นคง

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก หมายถึง ลักษณะของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ชอบเข้าสังคม ชอบกิจกรรมที่ให้ความตื่นเต้น สนุกสนานร่าเริง ไม่จำเจ มองโลกในแง่ดี เป็นคนที่แสดงอารมณ์และความรู้สึก

บุคลิกภาพประเภทเก็บตัว หมายถึง นักกีฬาทีมชาติไทยที่ชอบเก็บตัว ทำทุกอย่างด้วยความระมัดระวัง มักมีการวางแผนล่วงหน้าอยู่เสมอ เป็นคนเอาจริงเอาจัง เจ้าระเบียบ ไม่ค่อยแสดงอารมณ์วู่วาม ไม่ชอบกิจกรรมที่ตื่นเต้นโลดโผน และอาจมองโลกในแง่ร้าย

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว หมายถึง ลักษณะของนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มีแนวโน้มเป็นโรคประสาทได้ง่าย เมื่อประสบกับปัญหาสะเทือนอารมณ์และมักมีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากความวิตกกังวลด้วย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพประเภทมั่นคง หมายถึง ลักษณะของนักกีฬาทีมชาติไทยที่แสดงถึงการมีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวง่ายต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบความรู้สึก

แรงจูงใจ หมายถึง ความปรารถนาของนักกีฬาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลุล่วงไปด้วยดี ทั้งด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาพของบุคคลที่มีความต้องการและอยากแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่างด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในนี้จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน เป็นแรงจูงใจที่บุคคลนั้นเกิดมีขึ้นเอง อยากทำ อยากแสดงด้วยตนเอง ไม่มีใครบังคับ ไม่มีของมาล่อใจเพื่อให้ทำพฤติกรรมนั้น เกิดจากความสนใจ ความต้องการและเจตคติมาเป็นสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่คงทนถาวร

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจูงใจจากภายนอก ทำให้เห็นจุดหมายหรือเป้าหมายและนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยทั่วๆไปเป็นการกระทำที่เกิดจากการหวังผลจากกิจกรรมนั้น ไม่ได้ทำด้วยอุดมคติ มีความผูกพันกับกิจกรรมนั้นน้อยมาก แรงจูงใจภายนอกมักเกิดจากแรงผลักดันภายนอกหรือสภาพแวดล้อมของงาน เช่น เงินทอง รายได้ สวัสดิการ ชื่อเสียง นโยบายของหน่วยงาน

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางความรู้สึกของนักกีฬาที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ในลักษณะของความเป็นห่วง หงุดหงิด ไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง หรือเกิดความกลัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ทั้งนี้เมื่อนักกีฬาถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพทางอารมณ์ดังกล่าว นักกีฬาจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น เคร่งเครียด เศร้าซึม หงุดหงิด อารมณ์เสีย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ความเหนื่อยหน่าย หมายถึง การที่บุคคลอุทิศตนกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือทุ่มเทกับความสัมพันธ์สูงกว่าพลังและความเข้มแข็งที่ตนจะทำได้เป็นเวลานานและผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Maslach ได้แก่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกหมดกำลังของนักกีฬาทีมชาติไทย และไม่มีแหล่งที่จะทำให้พลังนั้นกลับเป็นเหมือนเดิม มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ขาดกำลังใจ หมดกำลังใจในการฝึกซ้อมหรือดำเนินชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะฝึกซ้อมได้อีกเนื่องจากอ่อนล้าเกินไป ไม่มีแรงใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ

ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อผู้อื่นและต่องานที่รับผิดชอบของนักกีฬาทีมชาติไทย การมองบุคคลอื่นในด้านลบหรือคาดเดาไปในทางร้าย กล่าวถึงบุคคลอื่นในด้านลบ ขาดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งเป็นผลมาจากการเกิดความเหนื่อยหน่าย ได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งประสิทธิภาพการฝึกซ้อมที่ไม่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกผิด รู้สึกด้อยความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียการนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ ไม่ภาคภูมิใจในความสามารถและผลงานของตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับ แรงจูงใจ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย
5. แนวคิดงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Personality มาจากรากศัพท์ภาษากรีก คือ Persona (Per + Sonare) ซึ่งหมายถึง Mask ที่แปลว่า หน้ากากที่ตัวละครใช้สวมใส่ในการเล่นเป็นบทบาทแตกต่างกันไปตามที่ได้รับ

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ ไว้ดังนี้

Cattell (1950: 2) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือสิ่งที่ช่วยให้เราทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอย่างไรในสภาพการณ์ที่กำหนดให้ จุดมุ่งหมายของการวิจัยทางจิตวิทยาบุคลิกภาพก็เพื่อสร้างกฎว่า บุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันนั้นจะทำพฤติกรรมใดเมื่ออยู่ในสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งพฤติกรรมเปิดเผยและพฤติกรรมที่ซ่อนอยู่ภายใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Allport (1965) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพคือหน่วยรวมอันทรงพลังที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล อันประกอบด้วยระบบจิตและกาย ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะพฤติกรรมและแนวความคิดของบุคคล

Hilgard (1965: 109) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคลแต่ละคน อันเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบของการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างกัน

Zimbardo and Ruch (1980: 292) อธิบายว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมของลักษณะเชิงจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคน มีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมหลากหลายของบุคคลนั้น ทั้งส่วนที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ง่ายและพฤติกรรมภายในที่สังเกตได้ยาก ลักษณะที่หลากหลายดังกล่าวส่งผลให้บุคคลแสดงออกต่างกันในแต่ละสถานการณ์และช่วงเวลา

Feshbach (1982) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงแบบฉบับพฤติกรรมซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล พฤติกรรมของบุคคลกระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมหรือพฤติกรรมที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ

Bootzin, *et al*., (1991: 502) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะนิสัยและรูปแบบของความคิด ความรู้สึก และการประพฤติปฏิบัติของบุคคลแต่ละคน

Nelson และ Quick (1997: 73) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงกลุ่มของคุณลักษณะที่คงที่ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเฉพาะบุคคล

Baron (1998: 466) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงลักษณะเฉพาะบุคคล และเป็นลักษณะที่คงที่ของพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึก

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ (2524: 41) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือทุกสิ่งทุกอย่างอัน ได้แก่ ลักษณะท่าทีแสดงออกรูปร่างหน้าตา ความรู้สึก ฯลฯ และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกต้องมีความคงตัว สำหรับเป็นพฤติกรรมเฉพาะของบุคคลนั้นๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรรณี ช.เจนจิต (2528: 20) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือคุณลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและแนวความคิดแตกต่างจากคนอื่น

อัญชลี แจ่มเจริญ (2530: 163) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพหมายถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคลทั้งหมดที่แสดงออกมาปรากฏให้คนอื่นได้รู้ได้เห็น ซึ่งแตกต่างกันเพราะภาวะสิ่งแวดล้อมที่สร้างตัวบุคคลนั้นแตกต่างกันประการหนึ่งและพันธุกรรมที่แต่ละบุคคลได้มาก็แตกต่างกันไปอีกประการหนึ่ง

กันยา สุวรรณแสง (2531: 15) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือลักษณะโดยส่วนรวมของแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้พบเห็น

วัชรี ทรัพย์มี (ม.ป.ป.: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะคนๆ หนึ่ง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกนี้ เป็นการอธิบายการปรับตัวของบุคคลแต่ละคนกับสิ่งแวดล้อมของเขา แสดงถึงสภาพอารมณ์ การมองโลก ความเชื่อมั่นในตนเองการแก้ปัญหาชีวิต ความต้องการ ความหวัง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง และบุคคลอื่น

วิภา ภักดี (2541) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า เป็นผลร่วมอย่างมีระบบของพฤติกรรมต่างๆ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัวบุคคล ดังนั้นจิตวิทยาบุคลิกภาพจึงเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษานิสัยของบุคคลซึ่งช่วยให้มองเห็นว่าแต่ละคนแตกต่างกันอย่างไร

มาลินี จุฑะรพ (2541: 24) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะรวมของบุคลิกภาพทั้งทางร่างกาย รูปร่างหน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย คำพูด ความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ และวิธีการปรับตัว

สุชา จันทน์เอม (2541: 84) กล่าวว่า บุคลิกภาพมาจากคำละตินว่า Persona หมายถึงหน้ากากที่ตัวละครใช้สวนเวลาออกแสดง เพื่อที่จะแสดงบทบาทตามที่ถูกกำหนดให้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วบุคลิกภาพหมายถึงลักษณะส่วนรวมของพฤติกรรมของบุคคลทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวในด้านกิจการงานและในสังคมทั่วไป ซึ่งคนไทยส่วนมากถือกันว่าบุคลิกภาพเป็นเครื่องทำนายสมรรถภาพและความสามารถของบุคคล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มธุรส สว่างบำรุง (2542: 304) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นความคงที่ของแบบแผนทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นภาพรวมของบุคคลที่แสดงออกถึงลักษณะภายในและภายนอกที่ปรากฏออกมา โดยจะมีแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะทางพันธุกรรมและปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนด

ศิริกุล ตัณฑุลาลักษณ์ (2542: 39) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคลอันประกอบด้วยรูปร่างท่าทาง ลักษณะนิสัย พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในหรือทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมขึ้นเป็นบุคคลนั้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2544) ได้นิยามว่าบุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและส่วนภายใน โดยที่ส่วนภายนอกคือส่วนที่เห็นได้ชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กริยา มารยาท การแต่งตัว วิธีการพูดจา การนั่งยืน และส่วนภายในคือส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว ความใฝ่ฝันปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ

จากความหมายต่างๆ ข้างต้นสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะต่างๆ ของบุคคล ทั้งที่สังเกตได้ชัดเจน และที่ซ่อนเร้นอยู่ซึ่งได้รับอิทธิพลจากระบบทางร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อยู่ในสถานการณ์ต่างๆ อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และลักษณะนิสัย รวมทั้งกริยา ท่าที การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความสามารถและพฤติกรรมที่บุคคลโต้ตอบเพื่อปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอันเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมทางพันธุกรรม สถานภาพทางสังคมและอิทธิพลทางวัฒนธรรม รวมถึงลักษณะส่วนรวมของบุคคล ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความรู้ความสามารถที่เปลี่ยนแปลงได้ในตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งมีระบบทางกายและจิตเป็นตัวกำหนด ทำให้บุคคลมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น (Allport, 1967: 163) บุคลิกภาพเป็นอีกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย เช่น กลัว วิตกกังวลในงานที่ยุ่งยากลำบาก ต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลข้างเคียง เป็นคนอ่อนแอ ต้องพึ่งพาบุคคลอื่น ขาดศักยภาพของตนเอง และมักทำงานตามคำสั่งอยู่เสมอ บุคคลเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงต่อความท้อแท้ทางอารมณ์ได้สูง (Maslach, 1986: 72) บุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยหน่าย คือ ไม่อดทน ไม่สามารถอดกลั้นอารมณ์โกรธ มักเป็นคนดื้อรั้น ไม่ปฏิบัติงานตามระเบียบ เกิดความคับข้องใจต่ออุปสรรคในการทำงาน จะมีโอกาสเกิดการสูญเสียความสัมพันธ์บุคคล และก่อให้เกิดความเสียหายเป็นอันตรายต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ บุคคลที่ขาด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจไม่มั่นคง ชอบความสะดวกสบาย ชอบทำงานตามสถานการณ์ ชอบแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้สึกเป็นความยุ่งยากที่จะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความหวาดกลัว ความใจร้อนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนทำให้บุคคลเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์เหล่านี้ได้ กล่าวคือ

บุคคลที่ทำงานให้บริการผู้อื่นสามารถเกิดความรู้สึกโกรธและรำคาญได้บ่อยครั้ง หากไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้ จะส่งความรู้สึกไม่เป็นมิตรสู่บุคคลอื่น เช่น ผู้รับบริการ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน เพื่อนและครอบครัวได้ บุคคลที่เกิดความรู้สึกนี้จะมีพฤติกรรมตำหนิบุคคลอื่น จะแก้ตัวเมื่อกระทำความผิด แสวงหาผู้รับผิดแทน (แพะรับบาป) และความรู้สึกไม่เป็นมิตรนี้จะทำให้บุคคลมีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ

ผู้ที่มีวิชาชีพทางการแพทย์ต้องเกี่ยวข้องกับความกลัว ความตาย และการสูญเสียของบุคคลเกือบตลอดเวลาการทำงาน ทำให้บุคคลมีความรู้สึกอ่อนแรง รู้สึกรำคาญ และหากยิ่งพยายามที่จะหยุดอารมณ์ที่เกิดขึ้น พยายามหลีกเลี่ยงหรือหนีความกลัวนั้น อาจทำให้บุคคลรู้สึกเจ็บป่วยทางด้านจิตใจได้ง่ายและฉับพลัน

บุคคลที่ขาดการไตร่ตรอง ใจร้อน ไม่มองการณ์ไกล ไม่สงบ ขาดสติในการตัดสินใจ และไม่อดทน จะทำให้บุคคลมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูงและมีความรู้สึกในด้านลบกับบุคคล นอกจากนั้นยังทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เสี่ยงต่อการทำงานผิดพลาดเพิ่มขึ้นด้วย

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษแก่ตัวผู้ให้บริการเอง ที่เป็นประโยชน์คือสามารถเข้าใจผู้รับบริการและเป็นการยกระดับความสามารถในการให้บริการ ส่วนที่เป็นโทษคือประสบการณ์ที่ยุ่งยากทางอารมณ์ที่หลากหลายของผู้รับบริการ อาจทำให้ผู้ให้บริการมีความอ่อนแอทางด้านจิตใจเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การมีส่วนร่วมทางอารมณ์อาจทำให้ผู้ให้บริการอ่อนแอ เปราะบางมากกว่าที่จะเข้มแข็ง บุคคลที่มีความรู้สึกไวต่อสิ่งรอบข้างหรืออ่อนไหวง่ายจะจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ลำบากกว่าบุคคลที่มีจิตใจมั่นคง ไม่ลำเอียง และตื่นเต้นน้อย การมีส่วนร่วมทางอารมณ์เป็นการที่บุคคลรู้สึกเหมือนเรื่องนั้นเป็นเรื่องของ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตนเอง บุคคลจะรู้สึกและเอาใจใส่กับสิ่งที่ประสบมาก รู้สึกเปราะบางมาก และเมื่อได้รับความกระทบกระเทือนใจบ่อยๆ จะรู้สึกหนักใจ ล้า และความรู้สึกจะเริ่มหยาบกระด้าง

บุคลิกภาพของคนเราซึ่งแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวนั้น มีการสะสมต่อเนื่องมาตลอดนับแต่เริ่มมีชีวิต แต่เขาไม่สู้จะให้ความสำคัญกับเรื่องเพศและอดีตที่ฝังใจเหมือน เขาเน้นความสำคัญที่ประสบการณ์จากการดำเนินชีวิตของคนเรา โดยเห็นว่ามีส่วนสร้างสมบุคคลมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วบุคลิกภาพของบุคคลมีเป็น 2 แบบ แต่ละแบบเหมาะสมกับงานต่างๆ กันดังนี้

บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (extrovert) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะชอบสังคม ชอบเด่น ชอบแต่งตัวดีๆ ชอบนำตัวไปพัวพันกับสิ่งแวดล้อมหรือกับบุคคลอื่นโดยทั่วไป เป็นคนเปิดเผย ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเก็บตัว ไม่ชอบอะไรที่ซ้ำซากจำเจ เปลี่ยนแปลงความเคยชินหรือลักษณะนิสัยของตนเองได้ง่ายเพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป การแสดงออกของอารมณ์เห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะโกรธ เศร้าโศก ดีใจ เสียใจ หรือเบื่อหน่ายอะไร มีอารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คนประเภทนี้เหมาะกับงานพวกประชาสัมพันธ์หรืองานที่จะต้องติดต่อประสานงานกับคนอื่น

บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (introvert) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบนี้มักทำหรือคิดโดยผูกพันกับตนเองมากกว่าบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ไม่ชอบสังสรรค์ ไม่ชอบสังคม ไม่ชอบทำตัวเด่นเมื่อออกงาน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบทำอะไรตามกฎเกณฑ์และแบบแผนที่วางเอาไว้ มีหลักการที่แน่นอนในการที่จะควบคุมตนเอง บุคคลประเภทนี้เหมาะกับงานควบคุมระบบ งานบัญชี หรือจัดระเบียบในหน่วยงาน

จากลักษณะบุคลิกภาพทั้งสองแบบที่กล่าวมานี้ บุคคลบางคนไม่ถึงกับโน้มเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งโดยเฉพาะ คือ เป็นกลางๆ ไม่ชอบเก็บตัวมากไปและไม่ชอบแสดงออกมากไป เรียกพวกที่ 3 นี้ว่า บุคลิกแบบกลางๆ (ambivert) ซึ่งพวกนี้อาจจะทำงานใดๆ ก็ได้ แต่มักทำได้ในระดับธรรมดาไม่เด่น แต่ก็ทำไม่ได้ดีนัก เป็นพวกที่ผสมผสานอยู่ในคนส่วนใหญ่ทั่วไป

ในแง่ของการฝึกซ้อม บุคลิกภาพอาจเป็นแนวคิดในเรื่องการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมสอดคล้องกับกีฬา เนื่องจากบุคลิกภาพแต่ละประเภทมักเหมาะกับงานและกิจกรรมที่แตกต่างกันดัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ได้กล่าวไว้แล้ว ขณะเดียวกัน ก็อาจเป็นแนวทางให้บุคคลบางคนต้องทำงานซึ่งขัดกับบุคลิกภาพของตน ได้พัฒนาตนเองในบางด้านเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุคลิกภาพ ซึ่งเป็นลักษณะส่วนรวม และเป็นสิ่งกำหนดทิศทางการประพฤติปฏิบัติของบุคคลนั้น เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของงาน บุคลิกภาพในด้านสติปัญญา การวิเคราะห์ ความมีเหตุผล ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความสนใจใฝ่รู้ และแรงจูงใจ มักเป็นช่วยส่งผลสู่การวางแผนงานได้ถูกทิศทาง และส่งผลสู่การลงทุนลงแรงในการปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การ ส่วนบุคลิกภาพภายนอก ด้านการวางตน การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การพูดและภาษาพูด มักเป็นภาพลักษณ์และจุดขายอีกประการหนึ่งที่นอกเหนือจากการขายสินค้าและบริการ ซึ่งช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความน่าเชื่อถือ และจูงใจลูกค้าให้มาใช้บริการ บุคลิกภาพของบุคคลมีที่มาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม มนุษย์เรามีพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมต่างกันจึงส่งผลสู่ความแตกต่างระหว่างบุคคล การทำความเข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยอาจศึกษาได้จากทฤษฎีบุคลิกภาพซึ่งบางทฤษฎีให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องลักษณะของบุคคลในรูปแบบต่างๆ การศึกษาให้เข้าใจที่มาและลักษณะของคนในรูปแบบต่างๆ จากทฤษฎีบุคลิกภาพ จะช่วยให้ผู้ทำงานเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาการตนเองและผู้ร่วมเส้นทางการทำงานด้วยกันให้มีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ เพื่อการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะบุคลิกภาพ ความเหนื่อยหน่ายมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เนื่องจากบุคลิกภาพเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลประกอบด้วย จิตใจ อารมณ์ และอุปนิสัย ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการจัดการกับปัญหา มีการระบายอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองแตกต่างกันไป ซึ่งลักษณะต่างๆ เหล่านี้มีผลต่อการเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ (Maslach, 1982)

ดังนั้นบุคลิกภาพ เป็นปัจจัยภายในที่มีส่วนก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย เช่น บุคลิกภาพที่อ่อนแอต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่เสมอ มีความกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลพวกนี้จะมีความท้อแท้ทางอารมณ์สูง บุคคลที่ขาดความอดทนอดกลั้น มักจะมีความคับข้องใจจากอุปสรรคในการทำงาน จึงมีโอกาสจะลดความเป็นบุคคลและก่อความเสียหายต่อบุคคลอื่นๆ ได้ การศึกษาของ Muldary (1983: 6-7) พบว่า พยาบาลที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานนั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากแนวคิดของพยาบาลเองที่คิดว่า ความรู้สึกและทัศนคติของคนต่อผู้ป่วยในลักษณะเฉยเมย ไม่แยแสเป็นสิ่งที่ตนรับไม่ได้ ไม่เหมาะสม เกิดความรู้สึกผิด ละอายใจ แต่เก็บความรู้สึกนั้นไว้ในใจไม่กล้าแสดงออก แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่ามีความอดทน ไม่ท้อถอย ซึ่งเพื่อนร่วมงานคนอื่นที่อยู่ในภาวะความกดดัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เช่นเดียวกันก็แสดงลักษณะเดียวกัน จึงทำให้พยาบาลเกิดความรู้สึกอึดอัด ลำบากใจและล้มเหลวในการทำงาน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พยาบาลต้องลาออกจากวิชาชีพ สำหรับงานวิจัยในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพยาบาลที่มีบุคลิกภาพอารมณ์สามารถทำนายความเหนื่อยหน่ายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพรทิพย์ สรุโยธี ณ ราชสีมา (2537: 90) ที่พบว่าบุคลิกภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แนวคิดบุคลิกภาพของ Eysenck

Eysenck (1970) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ได้สร้างทฤษฎีบุคลิกภาพ ดดยแบ่งกลุ่มบุคลิกภาพออกเป็นสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นบุคลิกภาพแบบแสดงตัว-เก็บตัว (Extraversion-introversion)และอีกด้านหนึ่งเป็นบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวทางอารมณ์-มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticsm-stability)

1. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว เป็นบุคคลที่มีลักษณะ น่าคบเป็นมิตร อัธยาศัยดี ชอบเข้าสังคมมีเพื่อนมาก ชอบพูดคุย ไม่ชอบทำงานตามลำพัง ชอบกิจกรรมที่ตื่นเต้น ปรับตัวได้ดี มองโลกในแง่ดี ชอบสนุกสนาน มีแนวโน้มจะแสดงความก้าวร้าวและไม่พอใจออกมาง่าย ไม่สามารถเก็บความรู้สึก ชอบแสดงความรู้สึกออกมาตรงๆ

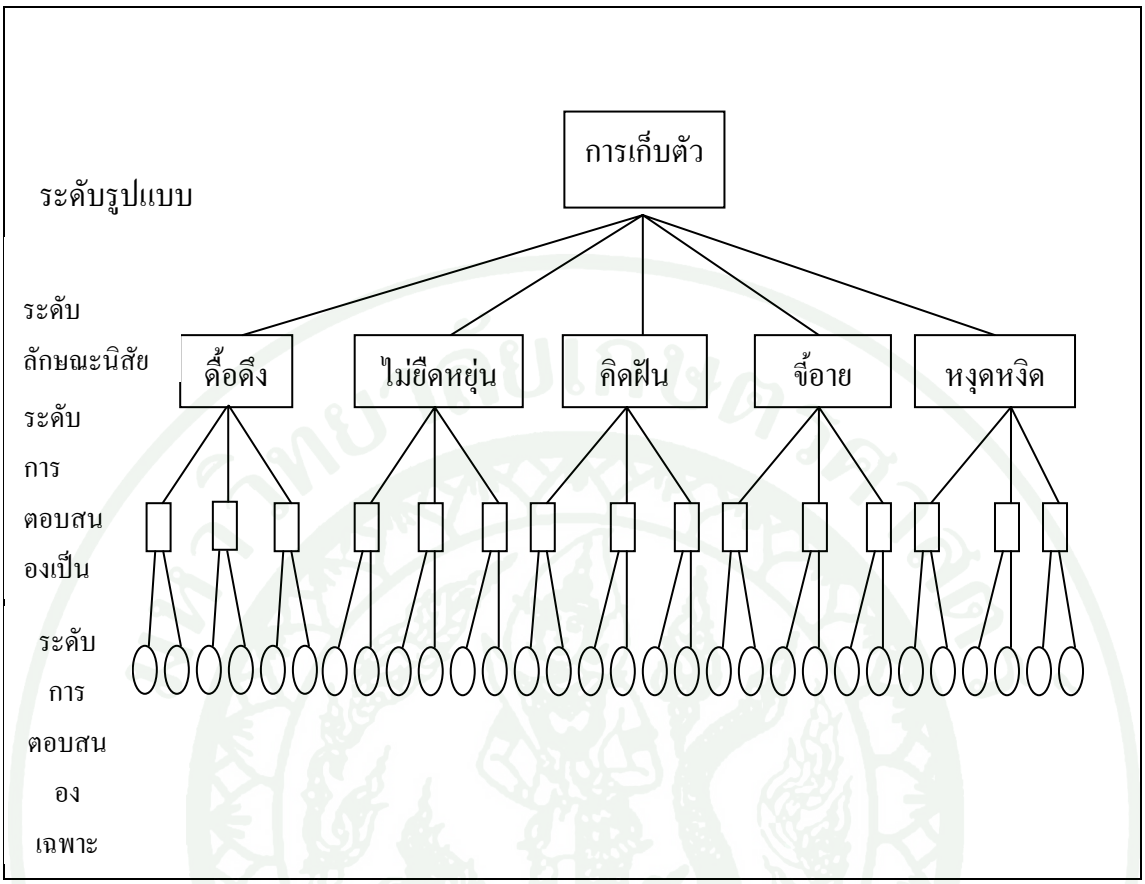
2. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว เป็น บุคคลที่มีลักษณะเงียบเฉย เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม มุ่งสนใจปัญหาของตนเอง ชอบทำงานตามลำพัง สนิทกับคนยาก ระมัดระวังตัวมากเกินไป อารมณ์มั่นคง เคร่งครึม มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย บางครั้งมองโลกในแง่ร้าย ยึดถือมาตรฐานของสังคม

3. บุคลิกแบบหวั่นไหวทางอารมณ์ เป็น บุคคลที่มีลักษณะ หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย วิตกกังวลต่อทุกสิ่ง ไม่สามารถทนต่อสภาวะความเครียดสูงได้ โดยมักแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง

4. บุคลิกภาพแบบมั่นคงทางอารมณ์ เป็นบุลคลที่มีลักษณะ สุขุมเยือกเย็น มีสุขภาพจิตดี สามาถปรับตัวในสภาพแวดล้อมได้ดี

ทฤษฎีการจัดระบบบุคลิกภาพของ (Eysenck, 1970: 13-15) บุคลิกภาพประกอบด้วยพฤติกรรม 4 ระดับ พฤติกรรมดังกล่าวจัดระบบขึ้นตามชั้นจากระดับต่ำสุดถึงระดับสูงสุด ดังภาพประกอบที่ 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพที่ 1 ตัวอย่างการจัดระบบระดับชั้นของบุคลิกภาพของ Eysenck
ที่มา: Eysenck (1970: 13-15)

ระดับต่ำสุด คือ ระดับการตอบสนองเฉพาะอย่าง (Spectific Responses) ใช้สัญลักษณ์ SR1, SR2,……SRn พฤติกรรมในระดับนี้ คือการแสดงออกต่างๆ เช่น การตอบสนองต่อการทดสอบในการทดลอง การตอบสนองต่อประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมนี้สามารถสังเกตเห็นได้ อาจมีคุณลักษณะของบุคคลหรือไม่ก็ได้

ระดับที่สอง คือ ระดับการตอบสนองที่เป็นนิสัย (Habitual responses) ใช้สัญลักษณ์ HR1,HR2,……Hrn พฤติกรรมในระดับนี้คือ การตอบสนองเฉพาะอย่าง ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดซ้ำภายใต้เหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่นเมื่อทำการทดสอบซ้ำ การตอบสนองของบุคคลจะคล้ายคลึงกับปฏิกิริยา HR สามารถวัดได้ในรูปของสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เช่นโอกาสท่ะเป็นไปได้ที่พฤติกรรมจะคงเส้นคงวาเมื่อทำการทดสอบซ้ำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับสุดท้าย คือ รูปแบบของพฤติกรรม พฤติกรรมระดับนี้จัดระบบมาจากลักษณะนิสัยการจัดระบบขึ้นอยู่กับค่าสหสัมพันธ์ภายในที่สังเกตได้ของลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันของกลุ่มหนึ่ง รูปแบบบุคลิกภาพเป็นตัวแปรในระดับสูง

จากการศึกษารายละเอียดและแนวคิบุคลิกภาพ ในการวิจัยได้ใช้แนวคิดบุคลิกภาพของ Eysenck ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของบุคลิกภาพประกอบด้วย เป็นบุคลิกภาพแบบแสดงออก - เก็บตัว (Extraversion-introversion) และบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวทางอารมณ์ - มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticsm-stability)

การศึกษาครั้งนี้บุคลิกภาพจะหมายถึงลักษณะของนักกีฬาทีมชาติไทยที่แสดงออกให้เห็นและสามารถประเมินได้จากแบบทดสอบบุคลิกภาพ The Eysenck Personality Inventory (EPI) โดยประเมินบุคลิกภาพ 2 ลักษณะคือบุคลิกภาพเชิงพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแสดงออก (Extraversion) และประเภทเก็บตัว (Introversion) อีกลักษณะหนึ่งเป็นบุคลิกภาพเชิงสภาพอารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทอารมณ์หวั่นไหว (Neuroticism) และประเภทอารมณ์มั่นคง (Stability) ผลการประเมินบุคลิกภาพแบบทดสอบนี้จะจัดแบ่งบุคลิกภาพได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-อารมณ์หวั่นไหว (Extraversion-neuroticism) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะชอบเข้าสังคม ชอบเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มและของสังคม เป็นคนสนุกสนานร่าเริง แต่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ตื่นเต้น และหงุดหงิดง่าย

2. บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-อารมณ์มั่นคง (Extraversion-stability) หมายถึง บุคคลมีที่มีลักษณะเป็นผู้นำ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบเข้าสังคมติดต่อกับคนง่าย ช่างพูด ช่างเอาใจ

3. บุคลิกภาพประเภทเก็บตัว-อารมณ์หวั่นไหว (Introversion-neuroticism) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะไม่ชอบการแสดงออก เข้มงวดกับกฎระเบียบ วิตกกังวลง่าย มักมองโลกในแง่ร้าย

4. บุคลิกภาพประเภทเก็บตัว-อารมณ์มั่นคง (Introversion-stability) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเป็นคนเงียบขรึม ชอบคิดมากกว่าทำ มักคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ไม่ชอบการแสดงออก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้วิจัยเชื่อว่าบุคลิกภาพแต่ละประเภทมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวและเผชิญความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับระดับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของของนักกีฬาทีมชาติไทยด้วย โดยในการศึกษาครั้งนี้ตั้งสมมติฐานว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับระดับความเหนื่อยหน่าย คือ นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีบุคลิกภาพเชิงสภาพอารมณ์แบบอ่อนไหวจะมีความเหนื่อยหน่ายสูงและสามารถร่วมกันกับตัวแปรต่างๆ อธิบายระดับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของของนักกีฬาทีมชาติไทย

การวัดบุคลิกภาพ

Morris (1973: 407-419) ได้แบ่งการวัดบุคลิกภาพเป็น 4 วิธี คือ

1. การสัมภาษณ์ (Interview) คือ การสนทนาระหว่างผู้สัมภาษณ์กับบุคคลอื่นเพื่อหาข้อมูลและประเมินบุคคลนั้นในเรื่องทั่วๆ ไปภายในเวลาที่กำหนด การสัมภาษณ์จะเปิดโอกาสให้สังเกตบางแง่มุมของพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นความสำเร็จของการสัมภาษณ์ย่อมขึ้นอยู่กับทักษะของผู้สัมภาษณ์เป็นหลัก

2. การสังเกต (Observation) คือ วิธีการที่จะทราบถึงพฤติกรรมที่บุคคลมักจะแสดงในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสังเกตการตอบสนองต่อสถานการณ์ สิ่งที่ควรระวังคือความลำเอียงของผู้สังเกตที่เกิดขึ้นได้ในการบันทึกข้อมูล

3. แบบทดสอบ Objective (Objective test) เป็นการใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือวัดเป็นลักษณะ Paper - pencil test คือผู้ถูกแบบทดสอบทำแบบทดสอบด้วยตนเองตามคำชี้แจงในการทดสอบ อาจจะเป็นการตอบถูกผิด ใช่ ไม่ใช่ หรือจากตัวเลือก ผู้ทดสอบมีหน้าที่ในการให้คะแนนและแปลผลตามคู่มือของแบบทดสอบ เช่น แบบทดสอบ MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) หรือ NEO-PI (The NEO Personality Inventory) เป็นต้น Cattell (1950 อ้างใน Liebeit, RM and Spieglar, M.O., 1982: 213) ได้กล่าวถึง Objective test ว่า เป็นการให้ผู้ถูกทดสอบเข้าไปอยู่ในสถานการณ์จำกัดหนึ่งและดูการตรวจสอบที่มีต่อสถานการณ์นั้น

4. แบบทดสอบแบบฉาย (Projective test) เป็นการวัดบุคลิกภาพโดยใช้เครื่องมือที่ไม่มีโครงสร้างและไม่สามารถกำหนดขอบเขตของการตอบสนองได้ โดยการเสนอสิ่งที่มีความหมายเป็น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นัยหรือรูปแบบที่ไม่ชัดเจน คลุมเครือ ให้ผู้ถูกทดสอบดูและให้ผู้ถูกทดสอบบอกเล่าอธิบายเหตุการณ์หรือให้ผู้ถูกทดสอบต่อคำพูดหรือเติมประโยคให้สมบูรณ์ ซึ่งเชื่อว่าผู้ถูกทดสอบจะแสดงบุคลิกภาพที่แท้จริงของเขาออกมา โดยการตีความหมายจากคำตอบ เช่น แบบทดสอบแบบหยดหมึกของ Rorschach (Rorschach Test) หรือแบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test)

วัตถุประสงค์ของการวัดบุคลิกภาพ

Ferguson (1976: 16) ได้แบ่งวัตถุประสงค์ของการวัดบุคลิกภาพโดยทั่วไป 3 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว เป็นการศึกษาที่พยายามจะอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมรายกลุ่ม เป็นการศึกษาที่พยายามอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเป็นรายกลุ่ม

3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมอันเนื่องมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่ม ซึ่งอาจแยกเป็น 2 กรณี คือ การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลอันเนื่องมาจากกลุ่ม และการศึกษาพฤติกรรมของกลุ่มที่เนื่องมาจากบุคคลที่เป็นสมาชิก

จากศึกษารายละเอียดและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดบุคลิกภาพของ Eysenck ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของบุคลิกภาพประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) และประเภทเก็บตัว (Introversion) อีกลักษณะหนึ่งเป็นบุคลิกภาพเชิงสภาพอารมณ์ ประเภทอารมณ์หวั่นไหว (Neuroticism) และประเภทอารมณ์มั่นคง (Stability)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นคำที่ใช้กันมากแต่บางครั้งก็ใช้กันไม่ค่อยถูกต้อง ความจริงแล้วแรงจูงใจใช้เพื่ออธิบายว่าทำไมอินทรีย์จึงการกระทำอย่างนั้นและทำให้เกิดอะไรขึ้นมาบ้าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำว่า แรงจูงใจ มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า Movere(Kidd, 1973:101) ซึ่งมีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า to move อันมีความหมายว่า เป็นสิ่งที่โน้มน้าวหรือมักชักนำบุคคลเกิดการกระทำหรือปฏิบัติการ (To move a person to a course of action) ดังนั้นแรงจูงใจจึงได้รับความสนใจมากในทุกๆ วงการ

McClelland et al. (1953: 552) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือการแสดงออกถึงสภาพอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า แล้วปรากฏเป็นพฤติกรรมออกมา เพื่อกระทำไปสู่จุดมุ่งหมาย และการเกิดอารมณ์พึงพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

Lovell (1980: 109) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า”เป็นกระบวนการที่ชักนำโน้มน้าวให้บุคคลเกิดความมานะพยายามเพื่อที่จะสนองตอบความต้องการบางประการให้บรรลุผลสำเร็จ”

Glueck (1982: 138) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของแต่ละบุคคล

Domjan (1996: 199) อธิบายว่าการจูงใจเป็นภาวะในการเพิ่มพฤติกรรมการกระทำกิจกรรมของบุคคลโดยบุคคลจงใจกระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

Rue and Byars (2003) กล่าวว่า แรงจูงใจคือแรงผลักอันเกิดจากทัศนคติที่พึงพอใจส่งผลต่อความสุขในประสบการณ์นั้นๆ

อรพินทร์ และคณะ (2542: 3) ให้ความหมายของ แรงจูงใจภายใน ว่าหมายถึง ความต้องการและความพึงพอใจของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเสาะแสวงหาของตนเอง โดยมีปัจจัยที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในงานเป็นแรงผลักดัน ไม่ต้องอาศัยรางวัลภายนอก หรือกฎเกณฑ์ภายนอกเป็นข้อบังคับ

Haywood and Switzky (1986 อ้างในอรพินทร์ และคณะ, 2542: 5) กล่าวว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในเป็นบุคคลที่เสาะแสวงหาความพึงพอใจจากปัจจัยภายในงาน เช่น ความท้าทาย ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ความตื่นเต้น เป็นต้น ในขณะที่บุคคลที่มีแรงจูงใจภายนอกเป็นบุคคลที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงความไม่พึงพอใจ โดยการยึดปัจจัยภายนอกของงาน เช่นความง่าย ความสบาย ความปลอดภัย ความมั่นคง เป็นต้น

สรุปได้ว่าการจูงใจเป็นกระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยจงใจให้กระทำหรือดิ้นรนเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์บางอย่างซึ่งจะเห็นได้พฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจเป็นพฤติกรรมที่มิใช่เป็นเพียงการตอบสนองสิ่งเร้าปกติธรรมดา ยกตัวอย่างลักษณะของการตอบสนองสิ่งเร้าปกติคือ การขานรับเมื่อได้ยินเสียงเรียก แต่การตอบสนองสิ่งเร้าจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจ เช่น พนักงานตั้งใจทำงานเพื่อหวังความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษ

ประเภทของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่างๆ ในการจำแนกประเภทของแรงจูงใจวิธีการหนึ่งคือ การแบ่งออกตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจขั้นปฐมภูมิ (Primary Motives) เป็นแรงจูงใจพื้นฐานทางร่างกายติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่ใช่เป็นการเรียนรู้ตามประสบการณ์

2. แรงจูงใจขั้นทุติยภูมิ (Secondary Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสังคมและการเรียนรู้หรือประสบการณ์

นักจิตวิทยาบางกลุ่ม ได้จำแนกประเภทของแรงจูงใจออกตามหลักการแสดงออกของพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท (Taylor and Luthan, 1959 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย (2542)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motives)

สภาพของบุคคลที่มีความต้องการและอยากแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่างด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในนี้จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน เป็นแรงจูงใจที่บุคคลนั้นเกิดมีขึ้นเอง อยากทำ อยากแสดงด้วยตนเอง ไม่มีใครบังคับ ไม่มี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ของมาล่อใจเพื่อให้ทำพฤติกรรมนั้น เกิดจากความสนใจ ความต้องการ และเจตคติมาเป็นสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่คงทนถาวร การเกิดแรงจูงใจภายในนั้น มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1.1 ความสนใจ (Interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งสนใจนั้น

1.2 ความต้องการ (Need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และความต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

1.3 เจตคติ (Attitude) เจตคติเป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็จะเป็นแรงจูงใจทำให้คนพยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจภายในซึ่งกล่าวว่าแรงจูงใจภายในเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอันหนึ่งที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลและความมีประสิทธิผลของพฤติกรรมนั้น บุคคลมีแรงผลักดันที่ต่างกันในการแสดงพฤติกรรมแต่ละอย่างออกมา ดังนั้นจึงมีแรงจูงใจหลายประเภทที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคล เช่น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ และแรงจูงใจใฝ่อำนาจ โดยเฉพาะเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้รับการศึกษาอย่างแพร่หลายในประเทศไทยว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีประสิทธิผลไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้และการทำงาน แต่การจะพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้เกิดขึนกับบุคคลนั้น งานวิจัยของ McClelland (1953)ให้ความสนใจในเรื่องการเปลี่ยนบุคลิกภาพ ซึ่งมีปัญหามากในทางปฏิบัติที่จะเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคน (อรพินทร์ ชูชม และ คณะ, 2542: 1-2)

จากปัญหาเหล่านี้นักทฤษฎีทางด้านแรงจูงใจรุ่นใหม่ได้พัฒนาโครงสร้างแรงจูงใจที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ดียิ่งขึ้นในการเรียนรู้และการทำงาน นั่นก็คือ แรงจูงใจภายใน(Intrinsic Motivation) ซึ่งอธิบายพฤติกรรมบางอย่างที่บุคคลทำกิจกรรมหรืองานต่างๆทั้งๆที่บุคคลนั้นไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริมใดๆ แรงจูงใจภายในให้ความสำคัญกับคุณสมบัติของงานหรือกิจกรรมของงาน โดยที่คุณลักษณะของงานเป็นตัวกระตุ้นทำให้บุคคลเกิดความอยากรู้อยากเห็น สนใจ อยากเรียนรู้ รับผิดชอบ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นอกจากนี้ผลงานวิจัยจากต่างประเทศ ต่างก็รายงานผลที่สอดคล้องกับแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความมานะพากเพียร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความมีประสิทธิผลของพฤติกรรม ประกอบกับการที่จะพัฒนาแรงจูงใจภายในนั้น ตามแนวคิดทฤษฎีนี้จะเน้นการเปลี่ยนในเรื่องกิจกรรม และสถานการณ์มากกว่าเรื่องบุคลิกภาพ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสถานการณ์ซึ่งเป็นเรื่องง่ายกว่าการเปลี่ยนบุคลิกภาพจึงสามารถเอื้อให้คนสามารถพัฒนาแรงจูงใจภายในได้ ทำให้แรงจูงใจสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้จริงมากขึ้น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motives)

สภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจูงใจจากภายนอก ทำให้เห็นจุดหมายหรือเป้าหมายและนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยทั่วๆไปเป็นการกระทำที่เกิดจากการหวังผลจากกิจกรรมนั้น ไม่ได้ทำด้วยอุดมคติ มีความผูกพันกับกิจกรรมนั้นน้อยมาก แรงจูงใจภายนอกมักเกิดจากแรงผลักดันภายนอกหรือสภาพแวดล้อมของงาน เช่น เงินทอง รายได้ สวัสดิการ ชื่อเสียง นโยบายของหน่วยงาน แรงจูงใจภายนอก มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

2.1 เป้าหมาย (Goal) เป้าหมายเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2 การรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (Knowledge of progress) นักกีฬาที่มีโอกาสทราบความก้าวหน้าในอาชีพหรือกิจกรรมใดๆ ของตนเอง ย่อมทำให้คนนั้นๆ เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป

2.3 สิ่งล่อใจ (Incentive) สิ่งล่อใจ คือ สิ่งที่ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่นๆ นำมาใช้ล่อใจนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ

ในปัจจุบัน วงการกีฬาทั่วโลกตื่นตัวกับการให้แรงจูงใจภายนอกกับนักกีฬามาก โดยจะเห็นได้จากการตั้งรางวัลสูงๆ เพื่อให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อม และนำมาซึ่งชัยชนะในเกมการแข่งขัน จนบางครั้งลืมนึกถึงการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬา นอกจากนั้นตัวของนักกีฬาเองก็มีความต้องการอยากจะได้รางวัล เพราะรางวัลเป็นแรงจูงใจที่สามารถจับต้องได้และเป็นรูปธรรม ซึ่งผิดกับนักกีฬาสมัยก่อนมาก นักกีฬาในสมัยก่อนเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จ เพราะมีแรงจูงใจภายในเป็นสิ่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำคัญ นักกีฬาทีมชาติฝึกซ้อม และตั้งใจเล่นอย่างจริงใจ โดยไม่ได้มีการตั้งรางวัลเหมือนดังเช่นในปัจจุบัน

จึงสรุปได้ว้า ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายควรหันมาสนใจการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬาบ้าง เพื่อจำให้นักกีฬาได้เห็นถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ และเล่นกีฬาเพื่อกีฬา ไม่ใช่เพื่อล่ารางวัลเหมือนกับปัจจุบัน

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา (Intrinsic and Extrinsic Theory)

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองโดยไม่มีรางวัลหรือผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องแรงจูงใจภายในการกีฬาก็คือ เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน สนุกที่จะได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มขึ้นได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้ บอกแต่เพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการกระทำต่างๆ เพื่อ สิ่งของรางวัล และชื่อเสียงจะทำให้แรงจูงใจภายในลดลงถ้ามีความรู้สึกว่า รางวัลเป็นเหตุผลที่สำคัญในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา ถ้าแข่งขันเพื่อรางวัลอย่างเดียว แรงจูงใจภายในก็จะไม่เกิดขึ้นหรือไม่มีความสำคัญอีกต่อไป

ความสำคัญของแรงจูงใจ

ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรเร้าความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การเร้าความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่างๆ ของผู้ฝึกสอน เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึง สิ่งที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. สิ่งล่อใจ (incentive) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อทำให้นักกีฬาเกิดแรกระตุ้น และตื่นตัวในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เช่น การให้คำชมเชย การติเตียน การให้รางวัล และการลงโทษ เป็นต้น

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรมีการทดสอบความก้าวหน้าของนักกีฬาหลังจากการฝึผซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่างๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาควรทำอยู่เสมอ เพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา

การรับรู้ความสามารถเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากหลายมิติ ส่งผลโดยตรงต่อการคิดของนักกีฬาทีมชาติไทย ความสำเร็จหรือล้มเหลวเป็นสิ่งสำคัญที่ถูกวัดทั้งจากตนเองและผู้อื่น ความต้องการประสบผลสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่จะไปถึงสิ่งนั้นต้องฝ่าฟันอุปสรรคหลายๆ อย่าง การฝ่าฟันนั้นอาจจะนำมาซึ่งความไม่สมหวัง ความไม่พึงพอใจ และเป็นส่วนสำคัญที่นำไปสู่ความวิตกกังวล และลดความต้องการลง นอกจากนั้นยังมีหลักฐานบางชิ้นชี้ให้เห็นว่านักกีฬาเลิกเล่นกีฬาเพราะนักกีฬามีการเชื่อมโยงการเลิกเล่นกีฬากับการตั้งเป้าหมายและผลสัมฤทธิ์ในการอธิบายความสามารถของตนเอง (Ewing, 1981) ทั้งนี้เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยจะรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาไม่ได้นำเข้าสู่ความสำเร็จ หรือกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาไม่ได้เป็นตัวสร้างความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จ ดังนั้นนักกีฬาทีมชาติไทยจึงต้องแสวงหาความสำเร็จอื่นๆ ซึ่งมีแนวโน้มว่านักกีฬาทีมชาติไทยจะออกจากการเล่นกีฬาเพื่อไปหากิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ และน่าจะสร้างความสำเร็จให้ตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่าทีมชาติไทยทุกคนต้องการประสบความสำเร็จและหลีกหนีความล้มเหลว (Roberts, 1984)

Lyubomirsky (2001) ศึกษาวิจัยพบว่า ความสุขในการทำงานเช่นเดียวกับการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง ทั้งด้านปัจจัยส่วนบุคคล ประสบการณ์ แรงจูงใจ ตลอดจนแนวคิด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เชิงบวกและแนวคิดเชิงจริยธรรม อีกทั้งยังอธิบายว่าความสุขจากการเล่นกีฬาให้ผลลัพธ์ที่ดีหลายประการ เช่น สุขภาพดี มีความอ่อนเยาว์ มีอารมณ์ดี เกิดการตัดสินใจที่ดีและเกิดสังคมที่ดี

พูนศิริ วัจนะภูมิ และจิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2545:159) ได้สรุปถึงแนวคิดในการสร้างแรงจูงใจในงานสำหรับบุคลากรที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเหล่านั้นปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุถึงวัตถุประสงค์ขององค์การเช่นเดียวกับการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งอาจกระทำได้หลายวิธีดังนี้

1. การสร้างแรงจูงใจด้วยลักษณะการฝึกซ้อมกีฬาทำได้หลายวิธี คือ การฝึกซ้อมที่มีลักษณะที่น่าสนใจ เช่น เก็บตัวฝึกซ้อมต่างประเทศ การแข่งขันในต่างประเทศ เป็นต้น สร้างโอกาสพัฒนาความสามารถการมีส่วนร่วมในสมาคมกีฬา เปิดโอกาสให้นักกีฬามีการแข่งขัน การให้รู้ผลงานของตนเองเพื่อความภาค ภูมิใจ การให้ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา

2. การสร้างแรงจูงใจด้วยผลตอบแทนที่เป็นเงินจะเป็นการจ่ายค่าตอบแทนแบบจูงใจในลักษณะต่างๆ คือ เงินเดือน โบนัสในการแข่งขันชนะ โดยจะต้องคำนึงถึงเงื่อนไขในการให้ด้วยเพื่อให้ได้ผลในการจูงใจอย่างแท้จริง

3. การสร้างแรงจูงใจด้วยผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน อาจทำได้หลายวิธี เช่น การยกย่องสรรเสริญการแสดงสถานภาพ การให้โอกาสพัฒนาศักยภาพและความสามารถ โดยการให้มีโอกาสฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนชาวต่างประเทศ และนักกีฬาที่มีความสามารถมีผลงานดีเด่น จัดให้มีการฝึกซ้อมในต่างประเทศ การให้ความมั่นคง และการให้ความใส่ใจ ซึ่งวิธีต่างๆ เหล่านี้จะใช้จูงใจได้ผลความต้องการ หากพิจารณาใช้ตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ

4. การสร้างแรงจูงใจด้วยสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมและสวัสดิการ ซึ่งเป็นการทำให้นักกีฬามีความสุข มีความพอใจในการฝึกซ้อม โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกซ้อมทั้งสถานที่อุปกรณ์และบรรยากาศที่เป็นมิตร ตลอดจนการจัดสวัสดิการเพื่อให้ความสะดวกสบาย เช่น การให้บริการด้านอาหาร สุขภาพนันทนาการ การเดินทาง การจัดวันพักผ่อน เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แรงจูงใจต่อพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละสถานการณ์

แรงจูงใจจะทำให้แต่ละบุคคลเลือกพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เหมาะสมที่สุดในแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป พฤติกรรมที่เลือกแสดงนี้ เป็นผลจากลักษณะในตัวบุคคล สภาพแวดล้อมดังนี้

1. ถ้าบุคคลมีความสนใจในสิ่งใดก็จะเลือกแสดงพฤติกรรม และมีความพอใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งพยายามทำให้เกิดผลเร็วที่สุด

2. ความต้องการจะเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้ทำกิจกรรมต่างๆเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น

3. ค่านิยมที่เป็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ เช่นค่านิยมทางเศรษฐกิจ สังคม ความงาม จริยธรรม วิชาการ เหล่านี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดแรงขับของพฤติกรรมตามค่านิยมนั้น

4. ทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็มีผลต่อพฤติกรรมนั้น เช่น ถ้ามีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานก็จะทำงานด้วยความทุ่มเท

5. ความมุ่งหวังที่ต่างระดับกัน ก็เกิดแรงกระตุ้นที่ต่างระดับกันด้วย คนที่ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูงจะพยายามมากกว่าผู้ที่ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้ต่ำ

6. การแสดงออกของความต้องการในแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไป ตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมของตน ยิ่งไปกว่านั้นคนในสังคมเดียวกัน ยังมีพฤติกรรมในการแสดงความต้องการที่ต่างกันอีกด้วยเพราะสิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ของตน

7. ความต้องการอย่างเดียวกัน ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้

8. แรงจูงใจที่แตกต่างกัน ทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมือนกันได้

9. พฤติกรรมอาจสนองความต้องการได้หลายๆทางและมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ตั้งใจทำงาน เพื่อไว้ขึ้นเงินเดือนและได้ชื่อเสียงเกียรติยศ ความยกย่องและยอมรับจากผู้อื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากลักษณะข้างต้นได้เน้นย้ำว่าบุคคลที่มี แรงจูงใจในการฝึกซ้อมสูงมีความสนใจต่อความสำเร็จในประเภทของหน้าที่งานที่เฉพาะเจาะจงมาก ซึ่งต้องการข้อมูลย้อนกลับที่เป็นรูปธรรมและความรู้สึกว่ามีความรับผิดชอบส่วนบุคคล ความต้องการข้อมูลย้อนกลับที่เป็นรูปธรรมนี้อาจจะโน้มน้าวบุคคลที่มีความสนใจในความสำเร็จให้เอาใจใส่ต่อการเจริญเติบโตและการขยายไปถึงตัวชี้วัดความสำเร็จและมีทิศทางและน่าพึงพอใจ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นเสมือนแรงผลักดันทางสังคมและเศรษฐกิจทางบวก เป็นความต้องการที่จะปรับปรุงและสามารถฝึกสอนได้ทั้งนักเรียนและนักธุรกิจ

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดกับนักกีฬา เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ได้มีทฤษฎีแรงจูงใจเกี่ยวกับกีฬาอยู่หลายทฤษฎีที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ เพื่อจะนำมาใช้ให้บังเกิดผลดีแก่นักกีฬา คือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก และ แรงจูงใจในการทำงาน ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้ล้วนเกิดจากพื้นฐานแรงจูงใจ ทั้งที่เกิดจากภายในและที่เกิดจากภายนอกตัวนักกีฬาเอง การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬานั้น นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง ผู้ฝึกสอนต้องสรรหาวิธีต่างๆมาจูงใจนักกีฬา ทั้งนี้เป็นวิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาสามารถจะใช้แรงจูงจูงใจทั้งภายในภายนอกมาพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แรงจูงใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขความสำเร็จในการทำงาน บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะมีแรงจูงใจ ดังนั้น หากนักกีฬาทีมชาติไทยมีแรงจูงใจ น่าจะนำมาซึ่งความสุขความสำเร็จในการฝึกซ้อมด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดแรงจูงใจของ Taylor and Luthan (1959) โดยนำเอาองค์ประกอบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกมาทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่พบได้ตั้งแต่วัยทารกและต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนสัญญาณเตือนภัยให้บุคคลทราบว่า เริ่มมีความไม่สมดุลเกิดขึ้นแล้วในจิตใจ จำเป็นที่บุคคลต้องกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อรักษาสมดุลทางอารมณ์ไว้ (Stuart, 1995: 328) ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกไม่แน่ใจ การขาด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความช่วยเหลือ ความรู้สึกโดดเดี่ยวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่งคงในการดำเนินชีวิต (May, 1950 cited by Stuart, 1995: 328) เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถประเมินได้จากพฤติกรรมและการถ่ายทอดความรู้สึกของบุคคล (Isaacs, 1996: 38) การศึกษาเรื่องความวิตกกังวลนี้มีมาช้านาน มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Knowles (1981 cited by Vararolis, 1994: 197) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นภาวะเครียด เนื่องจากบุคคลรับรู้ว่าถูกคุกคามต่อความคาดหวังและเป็นผลให้บุคคลต้องมีพฤติกรรมเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลนั้น

Burgess (1981 อ้างใน ช่อลดา พันธุเสนา, 2536: 54) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลเกิดความกดดัน ทำให้มีความรู้สึกตึงเครียด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น รู้สึกมีอันตรายเกิดขึ้น และเกิดมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

English (1985: 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลซึ่งสามารถสรุปเป็นข้อๆดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลที่ทำให้เกิดความว้าวุ่นสับสนเนื่องจากคาดว่าอาจมีสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอย่างต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตัวเองถูกข่มขู่ โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขารู้สึกว่ามาข่มขู่เขานั้นคืออะไร

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

1. ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความไม่สบายใจ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรรีจิต

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

Isaacs (1996: 37) อธิบายถึงความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ตอบสนองต่อความเครียด เป็นความรู้สึกหวั่นใจ หงุดหงิด ไม่สบายใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลถูกคุกคามหรือรับรู้ว่าถูกคุกคามจากสิ่งที่ทราบหรือไม่ทราบแน่ชัด และความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่สุขสบายนี้สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามระดับความรุนแรง

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536: 82) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ว่าจะต้องผิดหวัง ล้มเหลวหรืออันตราย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งมีความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจจะยิ่งลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล และเป็นตัวทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัย และขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 76)ได้ให้คำจำกัดความว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆที่มีต่อการกระทำ และมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีต และสภาพอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกเหมือนถูกคุกคามหรืออยู่ในภาวะของความไม่มั่นคงปลอดภัย ไม่ทราบว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตน ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่นว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับตนเอง ตึงเครียด กระวนกระวายใจ หรือไม่สบายใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่ายและจิตใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มโนทัศน์ของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่พบเป็นปกติในชีวิตของมนุษย์ พบได้ทุกช่วงอายุขัยของชีวิต เกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตประจำวัน (Blair and Ramones, 1996: Salzman and Labowitz, 1991) ความรุนแรงของความวิตกกังวลจะแตกต่างกันไปตามการับรู้และการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลจะพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อลดความวิตกกังวลนั้นลง ซึ่งถ้าไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย ทุกข์ทรมาน ทำให้เกิดความขัดแย้ง สับสน การทำงานต่างๆ หยุดชะงักลง (Green and McCreancr, 1989: Johnsons, 1993) ความวิตกกังวลเป็นข้อมูลที่บอกถึงอันตรายที่จะเข้ามาใกล้ มีผลกระทบต่อความหิว กระหาย หรือความต้องการทางเพศ ลุกลามถึงความเป็นตนเองของบุคคล นอกจากนั้นยังมีผลกระทบต่อบุคคลใกล้เคียงอีกด้วย (Wilson and Kneisll, 1988)

Freud (1953-1974 cited in Shives, 1994: Gomez, Gomez and Otto, 1984) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกว่าตนเองกำลังจะได้รับอันตราย ซึ่งถูกกระตุ้นจากจิตไร้สำนึก ไม่มีสิ่งเร้าจากภายนอก ด้วยแรงกระตุ้นจากความต้องการของ Id และ Superego มีลักษณะหวาดหวั่น ตึงเครียด ไม่แน่นอน ยุ่งยาก หวาดกลัว ทำให้เกิดการตอบสนองโดยการสู้หรือหนี ซึ่งทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจและเกิดการสับสน

Spilberger and Gueervero (1982) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกตึงเครียดไม่สบายใจ หวาดหวั่นเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดจากการถูกคุกคาม ขาดความมั่นคงไม่ปลอดภัย โดยสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรืออาจเกิดจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติมากขึ้น ส่วน Carter (1981) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองของอารมณ์ต่อสิ่งเร้าหรืออันตรายจากภายนอก ซึ่งไม่สามารถบอกตำแหน่งที่มาของสิ่งเร้านั้นได้ ทำให้เกิดความกลัว หวาดหวั่นและยุ่งยาก โดยสรุปแล้วความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกตึงเครียด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น เป็นทุกข์ขาดความมั่นคงปลอดภัยที่เกิดจากการถูกคุกคาม โดยสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเกิดจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า

Rambo (1984) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ และรู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตราย ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตึงเครียด กลัว และมีการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Wilson and Kneisl (1988) อธิบายว่า เป็นประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นความรู้สึกไม่สุขสบาย ยุ่งยาก ประกอบกับความรู้สึกผิด กลัว สงสัย และเหมือนถูกครอบงำ ทำให้เกิดพฤติกรรมการทำลาย (Destructively) หรือพฤติกรรมการสร้าง (Contributively) ถ้าเกิดพฤติกรรมการทำลายความวิตกกังวลจะทำให้เกิดปัญหากับบุคคล แต่ถ้าเกิดพฤติกรรมการสร้างจะทำให้เกิดพฤติกรรมเพื่อจัดการกับสิ่งกระตุ้น บุคคลจะมีพฤติกรรมการสร้างมากขึ้นถ้าทราบแหล่งที่มาของความวิตกกังวล

Debasio (1989) นั้นอธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นผลจากความเครียด เป็นความรู้สึกกลัว ถูกลงโทษ อาจจะมีรากฐานมาจากอดีตหรือสิ่งคุกคาม การรู้สึกสูญเสียการควบคุมตนเอง โดดเดี่ยวขาดการช่วยเหลือและสนับสนุน ขาดความปลอดภัย

ชนิดของความวิตกกังวล

Spielberger and Sydeman (1994) ได้แยก ความวิตกกังวลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State anxiety or A-state) หรือความวิตกกังวลขณะเผชิญ ซึ่งหมายถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์เฉพาะหรือในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายต่อบุคคล และจะแสดงพฤติกรรมที่สังเกตได้ ในช่วงเวลาที่อยู่สถานการณ์นั้นๆ ความรุนแรงและระยะเวลาเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวลประจำตัว (Trait anxiety or A-trait) หรือความวิตกกังวลแฝง ซึ่งหมายถึงความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะของบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ โดยปกติทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้และมีระดับแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Spielberger อธิบายถึงกลไกของการเกิดความวิตกกังวลดังนี้ว่า เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบบุคคลจะผ่านกระบวนการทางปัญญารับรู้ ประเมินว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร มาคุกคามหรือก่อให้เกิดผลในทางบวกหรือทางลบ และประเมินว่าศักยภาพส่วนตัวของตนเองมีเพียงพอที่เผชิญและรับมือกับปัญหานั้นๆ หรือไม่อย่างไร การประเมินจะประเมินจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและจากการเผชิญกับสถานการณ์ปัญหา ลักษณะความวิตกกังวลประจำตัวบุคคลจะเข้ามามีส่วนในกระบวนการประเมินนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคคลที่มีลักษณะความวิตกกังวลประจำตัวสูง มีแนวโน้มในการประเมินสิ่งเร้าที่มาคุกคามตนเองสูง และประเมินศักยภาพของตนเองต่ำในการเผชิญภาวะคุกคาม และมักมีการรับรู้ในคุณค่าของตนเองต่ำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้นสูง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีลักษณะความวิตกกังวลประจำตัวต่ำ จะประเมินศักยภาพของตนองสูงและประเมินดังกล่าวทำให้เกิดกระบวนการการปรับตัว และเป็นข้อมูลย้อนกลับไปที่กระบวนการทางปัญญา เพื่อเรียนรู้ที่จะประเมินสิ่งเร้าที่จะเข้ามาใหม่ต่อไป

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมี 3 ประการ (Melvin, 1978 อ้างใน กนกพร สุคำวัง, 2528) คือ

1. สัญลักษณ์ (Symbols) ได้แก่ ความคิดเห็น (Ideas) มโนทัศน์ (Concepts) ค่านิยม (Values) และระบบของความคิด (System of thought) ซึ่งบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์เหล่านี้ ทั้งต่อสิ่งภายนอกและภายในตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์เหล่านี้ จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

2. การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) คือ การประเมินหรือคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะมาคุกคาม ทำให้เกิดความขัดแย้ง เกิดได้ทั้งในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ความขัดแย้งนี้เป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล

3. ความไม่แน่นอน (Uncertainty) หมายถึง ความคลุมเครือของเหตุการณ์ในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่อาจรู้ได้ ไม่แน่นอน ซึ่งบุคคลรู้สึกว่าเป็นการถูกคุมคามมีผลทำให้วิตกกังวลได้

Spielberger (1972: 42-45) กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งกระตุ้นที่เป็นความเครียดจากภายนอกตัวบุคคล (เช่น เหตุการณ์) หรือจากภายในตัวบุคคล (เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ) เกิดขึ้น บุคคลจะมีการรับรู้ต่อสภาพการณ์นั้นว่าเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจของตนเอง เรียกว่ามีการประเมินสภาพการณ์นั้น (Cognitive appraisal) ว่ากำลังถูกคุกคาม ไม่ว่าจะมีสิ่งที่เป็นอันตรายจริงหรือไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในที่นี้หมายถึง กระตุ้นให้มีความวิตกกังวลขณะเผชิญเพิ่มขึ้น ตามความรุนแรงของสภาวะอารมณ์ของบุคคลที่ไม่สบายใจเพิ่มขึ้นได้แก่ ความรู้สึกตึงเครียด หวั่นใจ กังวลใจ และระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น ปฏิกิริยาของความวิตกกังวลขณะเผชิญจะรุนแรงมากน้อยเพียงใด และยาวนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลว่ากำลังถูกคุกคามมาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

น้อยเพียงใด และคงอยู่นานแค่ไหน ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลแฝงสูง จะเป็นตัวเสริมให้บุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ล้มเหลวหรือคุกคามต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ว่าเป็นภาวะที่กำลังถูกคุกคามมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแฝงต่ำ การเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลขณะเผชิญจะกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาตอบสนองในการเผชิญปัญหา (Coping responses) หรือการใช้กลไกทางจิต (Psychological defenses mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวลลง

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวคิด Spielberger มีความสอดคล้องกับทฤษฎีความเครียดของ Lazalus ดังจะเห็นได้จาก Endler and Edwards (1982: 36-44) ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความวิตกกังวล โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีความเครียดของ Lazalus และแนวคิดความวิตกกังวลของ Spielberger ว่า เมื่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเหตุการณ์เครียดซึ่งจะแตกต่างกันไปแล้ว แต่ปัจจัยทางด้านบุคคล (A-Trait) และเหตุการณ์เครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อความวิตกกังวลขณะเผชิญ (A-State) เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีเหตุการณ์เครียดเกิดขึ้นก็จะส่งผลให้มีความวิตกกังวลขณะเผชิญมากขึ้น และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น โดยใช้กลไกทางจิตหรือการเผชิญปัญหา

ระดับของความวิตกกังวล

ระดับของความวิตกกังวลจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลและแต่ละเหตุการณ์ที่มากระทบก่อให้เกิดผลดีและผลเสียกับบุคคลตามความรุนแรงของแต่ละระดับ ซึ่งความวิตกกังวลแบ่งได้เป็น 4 ระดับ แต่ละระดับจะมีอาการและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่แตกต่างกัน ดังนี้ (Carter, 1981: DeBasio, 1989: Lancaster, 1988: Rambo, 1984: Shives, 1994)

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild anxiety) หรือความวิตกกังวลเล็กน้อย มักพบโดยทั่วไป เช่น จากการดำเนินชีวิตประจำวัน ในระดับนี้จะทำให้บุคคลมีความตื่นตัว มีความระมัดระวังและรอบคอบมากขึ้น มีความว่องไว การเรียนรู้และการรับรู้ดีขึ้น จดจำได้มากขึ้น มีความรู้สึกกังวล กระวนกระวาย กระสับกระส่าย บุคคลจะอยู่คนเดียวมากขึ้น ความรู้สึกไม่สบายต่างๆ จะกระตุ้นให้เกิดการแก้ปัญหา ความวิตกกังวลในระดับนี้เป็นการเตรียมพร้อมจะเรียนรู้และปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความวิตกกังวลในระดับปานกลาง (Moderate anxiety) บุคคลจะตื่นตัวมากขึ้น ว่องไวมากขึ้น อาจจะถึงขั้นลุกลี้ลุกลน ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง การรับรู้ลดลง การรับรู้ลดลง เลือกสนใจเฉพาะสถานการณ์บางส่วนที่จำกัดอยู่ในขอบเขตของสิ่งกระตุ้นที่ตนเองกำลังสนใจ เพื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น บุคคลจะมีลักษณะ เสียงสั่น พูดเร็ว พูดมากขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัว ปวดศีรษะ หายใจเร็วขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามบุคคลยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองหรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อกำจัดพลังงานส่วนเกิน เช่น การลุกเดิน หรือทำงานที่ต้องใช้แรงซึ่งทำให้มีสมาธิดีขึ้น การพูดระบายความรู้สึก เป็นต้น

ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง (Severe anxiety) เป็นระยะที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่างๆ แคบลงอย่างมาก ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว จะรับรู้เฉพาะส่วนที่สนใจ มองสภาพแวดล้อมบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถเชื่อมโยงรายละเอียดของเหตุการณ์ได้ บุคคลในระดับนี้จะไม่อยู่นิ่งกระสับกระส่าย มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย พูดมาก พูดเร็วขึ้น หรืออาจจะไม่พูดเลย การได้ยินลดลง ปัสสาวะบ่อย ถ่ายเหลว หายใจเร็วและลึกขึ้น ตัวสั่น นอนไม่หลับ มีพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย เรียกร้องเกินกว่าเหตุ เป็นต้น

ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงสูงสุด (Panic anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ทำให้การรับรู้ผิดไปจากความจริง สูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดเปลี่ยนแปลงไป อาจจะมีอาการหลงผิดก้าวร้าว ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น หรืออาจมีอาการซึมเศร้าเป็นผลให้บุคคลนั้นมีความผิดปกติทางจิตได้ ซึ่งความวิตกกังวลในระดับนี้ ในคนปกติทั่วไปจะไม่ค่อยพบ

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคล โดยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวเคมีและสรีรวิทยา โดยความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้ Catecholamine ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อระบบประสาท Sympathetic และ Parasympathetic ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอาการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ระดับความวิตกกังวลในระดับต่ำนั้น บุคคลสามารถปรับตัวเพื่อลดความวิตกกังวลได้ ส่วนความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงสูงสุดนั้น บุคคลต้องการผู้ช่วยเหลือในการลดความวิตกกังวลลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลของความวิตกกังวลต่อนักกีฬาทีมชาติไทย

เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกาย การแสดงออกจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสามารถสรุปได้ 4 ด้าน ดังนี้ (Burry, 1994: Johnsons, 1993: Wilson and Kneisl, 1996)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีและสรีรวิทยา เป็นผลจากการหลั่งของ Hormone epinephrine และ Hormone norepinephrine จากต่อมหมวกไต ส่วน Adrenal medulla Hormone cortisol และ Adrenalcortec จากต่อมหมวกไต ทำให้เพิ่มการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หายใจเร็วและลึกขึ้น ปวดตามกล้ามเนื้อ ทำให้มีการดูดซึมและการขับ Sodium และ Potassium มากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมดุล Electrolyte มีการสลาย Glycogen ในตับ ทำให้กระบวนการเผาผลาญในร่างกายสูงกว่าระดับปกติ ปัสสาวะบ่อย ประจำเดือนผิดปกติ ความสามารถทางเพศลดลง เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ พบว่าบุคคลจะมีอารมณ์ตึงเครียด อึดอัด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายตกใจง่าย หงุดหงิด กลัว กังวล กระวนกระวาย ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไม่มีคุณค่าไม่มีผู้ช่วยเหลือและขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล พฤติกรรมที่แสดงออกจะมีหลายรูปแบบ เช่น สีหน้าแสดงความวิตกกังวล ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น ทุบสิ่งของ พูดย้ำๆพูดเร็ว เสียงดัง ถูมือบ่อยๆ เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย แยกตัวหรือถอยหนีจากเหตุการณ์เก็บกดความรู้สึกภายในกลายเป็นซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอย เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด สติปัญญา การรับรู้ บุคคลที่มีความวิตกกังวลจะมีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมลดลง ความคิดหมกมุ่น ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย ไม่แน่ใจ ความจำลดลง สูญเสียการตั้งใจ การตัดสินใจผิดพลาด การรับรู้โดยประสาททั้งห้าลดลง เป็นต้น และความวิตกกังวลในระดับที่สูงขึ้นระดับการรับรู้จะลดลงเรื่อยๆ

เมื่อนักกีฬาทีมชาติไทยมีความวิตกกังวลก็มักจะหาทางหลีกเลี่ยง ลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น สำหรับความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยจะสามารถปรับตัวได้ค่อนข้างดีและประสบความสำเร็จในการลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงระดับสูงสุดนั้น ต้องใช้พลังงานจำนวนมากเพื่อเผชิญหรือรับมือกับความวิตกกังวล จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลนั้นทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ของบุคคล องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ การที่นักกีฬาไม่สามารถทำนายเหตุการณ์ในอนาคตและผลที่จะเกิดขึ้น ขาดความภาคภูมิใจ ไม่สามารถคาดเดาถึงผลงาน เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในอนาคตได้ ขาดความสนุกสนาน รับรู้ว่าตัวเองมีความสามารถที่ไม่ดีพอสำหรับกีฬา มีกระบวนการจัดการความ เครียดที่ไม่ดีพอ และขาดการฝึกการควบคุมตัวเอง (Henschen, 1998) ทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายขึ้น ซึ่งทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยเกิดความท้อแท้ ถดถอย เกิดความอ่อนล้าด้านต่างๆ หมดกำลังใจในการฝึกซ้อม และส่งผลต่อการแข่งขันได้

การประเมินความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้ (Narrow and Buschle, 1987: Stuart and Sundeen, 1987)

1. การประเมินจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological measure of anxiety) โดยประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกายเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ ระดับความดันโลหิต การหายใจ การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ค่อนข้างลำบากเนื่องจากระดับความวิตกกังวล อาจจะไม่สัมพันธ์กับอาการที่มีการแสดงออกของบุคคลที่มีความวิตกกังวล และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของแต่ละบุคคลก็มีลักษณะแตกต่างกัน

2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavioral measure of anxiety) เป็นความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลเป็นปฏิกิริยาสะท้อนอารมณ์ภายในที่สามารถสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหว การพูด การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกาย เช่น อาการไม่สบายใจ ขาดสมาธิ หงุดหงิด นอนไม่หลับ มือสั่น พูดรัวเร็ว เป็นต้น การวัดจะใช้เครื่องมือสังเกตพฤติกรรมที่สร้างขึ้นให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น แบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรมสร้างโดย Graham and Conley (1971) ซึ่งนำไปใช้ประเมินความวิตกกังวลและความกลัวในผู้ป่วยศัลยกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ประเมินจากการใช้แบบประเมินด้วยตนเอง (Self - report measure of anxiety) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้อาจเป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานโดยการเขียนหรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม แบบประเมินความวิตกกังวลนี้สามารถสรุปได้ 3 ลักษณะดังนี้

3.1 มาตรวัดความรู้สึกด้วยตนเอง (Self - rating scale) ของ Zung 1971 เป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเองในช่วงเวลานั้นและเวลาใกล้เคียงที่ผ่านมาแล้ว

3.2 มาตรวัดความวิตกกังวลโดยการเปรียบเทียบด้วยสายตา (Visual analogue scale) ของ Gaberson เป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเองที่มีลักษณะเป็นเส้นตรงที่มีความยาวประมาณ 100 มิลลิเมตร หรือ 10 เซนติเมตร ตำแหน่งปลายสุดทางด้านซ้ายมือจะตรงกับความรู้สึกไม่มีความวิตกกังวล และเพิ่มมากขึ้นไปทางขวามือจะตรงกับความรู้สึกมีความวิตกกังวลมากที่สุด ซึ่งแสดงดังภาพที่ 2

ไม่มีความวิตกกังวล 1 _____ 10 มีความวิตกกังวลมากที่สุด

ภาพที่ 2 มาตรวัดความวิตกกังวล
ที่มา: Gaberson (1991)

วิธีการประเมิน ผู้ถูกประเมินจะต้องทำเครื่องหมายลงบนมาตรวัดตามความรู้สึกวิตกกังวลที่มีอยู่จริงในขณะนั้น ให้คะแนนตามการวัดความยาวจากจุดที่ไม่มีความวิตกกังวลไปจนถึงจุดที่ผู้ถูกประเมินทำเครื่องหมายไว้ ผู้ที่มีคะแนนมากจะมีความวิตกกังวลมากกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อย Gaberson (1991)

แบบสอบถามเพื่อประเมินความวิตกกังวล ได้แก่ แบบประเมินความวิตกกังวลของ Spielberger ที่มีชื่อเรียกว่า State - Trait Anxiety Inventory (STAI) ซึ่ง Spielberger ได้สร้างขึ้นและนำมาใช้ในปี 1977 เรียกว่า STAI Form X ประกอบด้วยสองส่วน คือ ส่วนแรกเป็นการประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (Form X-1) หรือแบบ State ซึ่งเป็นความวิตกกังวลในสถานการณ์หนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นชั่วคราว มี 20 ข้อคำถาม ส่วนที่สองเป็นการประเมินความวิตกกังวลประจำตัว (Form X-2) หรือแบบ Trait ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะคงที่ในตัวบุคคล มี 20 ข้อคำถาม และผู้สร้างเครื่องมือนี้ได้ปรับปรุงและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาแบบวัดมาเรื่อยๆ จนกระทั่งในปี 1983 ได้ปรับเป็น STAI Form Y ซึ่งเป็นที่นิยมใช้ในปัจจุบัน เนื่องจากแบบวัดใน Form X นั้นผู้สร้างได้พบว่ามีข้อ บกพร่องอยู่ 3 ประการคือ ประการแรก ข้อคำถามบางข้อไม่สามารถแยกระหว่างความซึมเศร้า (Depress) และความวิตกกังวล (Anxiey) ได้ ประการที่สอง บางข้อคำถามนั้นในกลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่ำหรือในกลุ่มวัยรุ่นไม่สามารถเข้าใจข้อคำถาม ประการที่สาม ข้อคำถามที่มีลักษณะทางบวกและทางลบไม่สมดุลกัน แบบประเมิน STAI Form Y ประกอบด้วยสองส่วนเช่นเดียวกับ STAI Form X คือ STAI Form Y-2 ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงแสดงว่ามีความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำ (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg and Jacobs, 1983)

การประเมินความวิตกกังวลนั้นอาจประเมินได้จากวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษา และสำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความวิตกกังวลของ Spielberger 1994 STAI Form Y-2 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติ ซึ่งต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่คุกคามทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และความวิตกกังวลประจำตัวมีผลถึงการประเมินสิ่งคุกคามดังกล่าว นอกจากนั้นแบบประเมินนี้ยังเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย

ความเป็นมาของแนวคิดความเหนื่อยหน่าย

ความเหนื่อยหน่าย ได้ถูกกล่าวถึงเป็นครั้งแรกในปีคศ.1967 โดย Bradley (1969 cited in Schaufeli and Enzmann, 1998) โดยกล่าวว่าคำว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่มักเกิดกับกลุ่มวิชาชีพที่ให้บริการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ไม่ได้มีการศึกษารายละเอียด ต่อมาในปีคศ. 1970s Freudenberger จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ได้ศึกษากลุ่มอาการของความเหนื่อยหน่ายโดยอาศัยประสบการณ์ความเหนื่อยหน่ายที่เกิดขึ้นกับตัวเองและเพื่อนอาสาสมัครคนอื่นในขณะปฏิบัติหน้าที่เป็นแพทย์อาสาสมัคร ซึ่งเปิดคลินิกให้บริการด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชนผู้ยากไร้ โดยไม่คิดค่าบริการ Freudenberger และเพื่อนร่วมงานทำงานหนักแทบไม่มีเวลาหยุดพักและผลที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวังน้อย จนเมื่อผ่านไป 1 ปีหลังทำงานคลินิกนี้ Freudenberger สังเกตเห็นอาการอ่อนล้าของเพื่อนร่วมงานและตนเอง และพบว่าพลังการทำงานของอาสาสมัครจำนวนมากเริ่มลดลงทีละน้อยและเริ่มหมดไป สูญเสียแรงจูงใจและพันธสัญญา หลังจากนั้นเริ่มปรากฏอาการแสดงทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นนั้น Freudenberger เรียกว่า กลุ่มอาการเหนื่อยหน่าย ซึ่งมักพบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในกลุ่มอาชีพที่ให้บริการทางสังคม และในปีค.ศ.1974 Freudenberger ได้เขียนบทความเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายของทีมงาน Staff burnout ซึ่งมีผู้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ต่อมาจึงได้นำปรากฏการณ์ที่พบมาพิจารณารายละเอียดถึงสาเหตุและกระบวนการเกิดความเหนื่อยหน่ายและเขียนปรากฏการณ์ที่พบลงในวารสารต่างๆ ตลอดจนจัดให้มีการเผยแพร่ทางโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียงในนิวยอร์ค (Freudenberger and Richeison, 1980 อ้างใน มาลินี วงศ์พาณิชย์, 2532) และในปีค.ศ. 1973 Maslach นักวิจัยทางด้านจิตสังคมและอาจารย์ทางจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยเบอร์เลย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย พบความเหนื่อยหน่ายโดยบังเอิญจากการศึกษาเกี่ยวกับวิถีทางปรับแก้ความเครียดจากการทำงาน โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ที่ให้บริการสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล จิตแพทย์ และผู้ให้บริการปรึกษา พบว่าในระยะแรกบุคคลเหล่านี้มีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการระบายความรู้สึกทั้งหมดออกมา ระยะต่อมามีการพัฒนาการรับรู้ต่างๆ เป็นไปในทางลบและมีทัศคติต่อผู้รับบริการเป็นไปในทางลบ ท้ายสุดที่พบบ่อย คือ เกิดภาวะวิกฤตในวิชาชีพ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากความยุ่งยากทางอารมณ์ (Schaufeli and Enzmann, 1998) ต่อมา Maslach ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของความเหนื่อยหน่ายต่อ โดยศึกษาถึงสาเหตุ อาการแสดง การรักษาความเหนื่อยหน่ายตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสภาพแวดล้อมในการทำงานรวมถึงผลของแรงสนับสนุนของสังคมที่มีต่อภาวะเครียดในการทำงานและมีการตีพิมพ์ในวารสาร Human Behavior และในปีค.ศ.1976 ได้พัฒนาปรากฏการณ์ต่อมาจนเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน

กล่าวได้ว่าความเหนื่อยหน่ายถูกค้นพบในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกันในตอนต้นปีค.ศ.1970s โดยชาวอเมริกันตะวันออกและชายฝั่งทะเลตะวันตกโดย Freudenberger และ Maslach, *et al.* (Schaufeli and Enzmann, 1998)

ความหมายของความเหนื่อยหน่าย

มีนักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านได้ให้ความหมายของความเหนื่อยหน่ายไว้ดังนี้

พจนานุกรมของ Webster (1966) ให้ความหมายไว้ว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นความอ่อนล้าเป็นผลที่เกิดจากการที่ทุ่มเทกำลังใจในการทำงานสูงกว่าพลังและความเข้มแข็งที่ตนจะทำได้ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกล้มเหลว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Freudenberger (1980 cited in Pines, 1993) ให้ความหมายของความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นภาวะอ่อนล้าหรือเป็นภาวะคับข้องใจ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลอุทิศตนเองกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การดำเนินชีวิตหรือทุ่มเทกับความสัมพันธ์ แต่ผลที่ได้รับไม่เป็นตามที่คาดหวัง

Cherniss (1983: 10) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่าย คือ อาการหรือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในด้านเจตคติ และพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์ในการทำงานที่มีลักษณะต้องทุ่มเท บีบคั้น และมองไม่เห็นผลสำเร็จ

Muldary (1983: 11-12) ให้ความหมายความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นปรากฏการณ์ซึ่งแสดงถึงความเสื่อมโทรมทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานมากเกินไป ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในการทำงานทำให้มีประสิทธิภาพน้อยลง โดยได้แยกกล่าวถึงความเหนื่อยหน่ายไว้ 3 ประการ คือ

1. ความเหนื่อยหน่ายไม่ใช่ภาวะเครียด แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

2. ความเหนื่อยหน่ายเกิดขึ้นได้หลายๆ อาชีพที่ต้องให้บริการสังคม

3. ความเหนื่อยหน่ายจะแสดงอาการร่วมกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในลักษณะของความอ่อนล้าทางอารมณ์ สูญเสียการควบคุมตนเอง ขาดความผูกพันกับงานที่ทำอยู่ ขาดประสิทธิภาพในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในการทำงาน

Pines and Aronson (1988 cited in Pines, 1993) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นสภาวะอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เรียกร้องเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน

Avery and Baker (1990: 349) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากการตอบสนองต่อสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรม 3 ลักษณะที่เกิดขึ้นคือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. Depersonalization หมายถึง การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มองเห็นคุณค่าของความเป็นบุคคลของผู้อื่นลดลง ขาดความเห็นใจ จิตใจแข็งกระด้าง

2. Reduced sense of personal accomplishment หมายถึง การมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ไม่มีความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน

3. The emotionally exhausted หมายถึง การมีความรู้สึกหมดความอดทนรู้สึกสิ้นหวัง เฉื่อยชาและไม่สามารถจะทำงานต่อไปได้

Farber (1991: 24) ได้กล่าวว่า เป็นอาการของโรคที่เกี่ยวกับการทำงานมีสาเหตุมาจากบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเห็นได้จากการแสดงถึงความขัดแย้งกันระหว่างการปฏิบัติกับผลตอบแทนรวมทั้งปัจจัยทางสังคมด้วย มักจะปรากฏให้เห็นบ่อยครั้งในบุคคลที่ต้องทำงานเผชิญหน้ากับปัญหาหนักใจหรือการขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาทำให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวความอ่อนล้าทางร่างกายและอาการต่างๆ ทางจิตวิทยาอีกหลายประการ เช่น หงุดหงิดง่าย กังวลใจ เศร้า ไม่ผ่องใส ความนับถือในตนเองลดลง

Ridder and Hartley (1992: 418) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นผลของการเกิดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการทำงานจะทำให้เกิด ความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ หมดพลัง ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการทำงานและชีวิตส่วนตัว

Veninga and Spradley (อ้างในลักษณา อินทร์กลับ, 2528: 416) ได้ให้ความหมายความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นสภาพจิตใจที่อ่อนล้า เนื่องมาจากภาวะเครียดในการทำงานโดยไม่ได้รับการบรรเทาในสภาพเช่นนี้มีผลทำให้พลังงานของผู้ปฏิบัติงานลดลง ความไม่พึงพอใจมีมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ และขาดงานบ่อยๆ

ลักษณา อินทร์กลับ (2528: 417) ได้กล่าวถึงความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นการตอบสนองต่อภาวะเครียดจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ความเหนื่อยหน่ายไม่ใช่ภาวะเครียดในการทำงาน แต่เป็นจากภาวะเครียดในการทำงาน มักจะเกิดขึ้นกับคนในกลุ่มวิชาชีพที่ให้บริการทางด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล ฯลฯ ซึ่งจะต้องทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของคน และความเหนื่อยหน่ายเป็นความเหนื่อยล้า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ไม่มีความผูกพันกับงานที่ทำ ขาดประสิทธิภาพในการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน

Kirt and Walter (อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย 2531: 11) ได้ให้ความหมายความเหนื่อยหน่าย คือ การหมดสิ้นเรี่ยวแรงทางกายและอารมณ์ รวมทั้งการเกิดทัศนคติที่ไม่ดี อันเป็นผลมาจากสภาพต่างๆ ในการทำงาน

สิระยา สัมมาวาจ (2532: 13) ให้ความหมายของความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นกลุ่มอาการที่แสดงออกมาในลักษณะความอ่อนล้าทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อันสืบเนื่องมาจากการสนองต่อภาวะเครียดเรื้อรังจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งมักมีในกลุ่มอาชีพที่ทำงานเกี่ยวกับการบริการ โดยเฉพาะบุคลากรในทีมสุขภาพ

นวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์ (2534: 13) ให้ความหมายของความเหนื่อยหน่ายว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน และเกิดในทุกอาชีพที่ต้องทำงาน โดยเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ซึ่งความเหนื่อยหน่ายแสดงอาการร่วมกันทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยแสดงออกมาเป็นความอ่อนล้าเหนื่อยหน่าย สูญเสียการควบคุมตนเอง ขาดความผูกพันกับงานที่ทำอยู่ ขาดประสิทธิภาพในการปรับตัว และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รวมทั้งสภาพแวดล้อมในการทำงาน

จันทรา วีรปฏิญญา (2537: 15) ได้สรุปความหมายของความเหนื่อยหน่ายได้ว่า เป็นกลุ่มอาการของความรู้สึกท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์ ลดความเป็นบุคคล รู้สึกไร้ความสามารถ และความประสบความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จลดลง อันเนื่องมาจากความเครียดเรื้อรังในการทำงานที่ขาดงาน ลาออกจากงาน รวมทั้งปฏิบัติงานมีคุณภาพลดลง

จากนิยามของความเหนื่อยหน่ายข้างต้น สรุปได้ว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นกลุ่มอาการของความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และการลดความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ กลุ่มอาการดังกล่าวมาจากการที่บุคคลอุทิศตนกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือทุ่มเทกับความสัมพันธ์สูงกว่าพลังและความเข้มแข็งที่ตนจะทำได้เป็นเวลานาน และผลลัทธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายตามแนวคิดของ Maslach

Maslach (1982) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่ายประกอบไปด้วยกลุ่มอาการ 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความไม่รู้สึกประสบความสำเร็จ

ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion) เป็นอาการสำคัญของกลุ่มอาการเหนื่อยหน่าย บุคคลจะรู้สึกว่าหมดกำลังหรือสูญเสียพลังจนแทบจะหมดสิ้นและไม่มีแหล่งที่จะทำให้พลังนั้นกลับเป็นเหมือนเดิม มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ขาดกำลังใจ หมดกำลังใจในการทำงานหรือดำเนินชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกเนื่องจากอ่อนล้าเกินไป ไม่มีแรงใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เมื่ออาการทางใจเหล่านี้เกิดไประยะหนึ่งอาจมีอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย ปวดศีรษะ และอาการปวดตึงบริเวณกล้ามเนื้อต่างๆ ตามมา

ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Depersonalization) เป็นความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อผู้อื่นและต่องานที่รับผิดชอบ บุคคลจะมองบุคคลอื่นในด้านลบหรือคาดเดาไปในทางร้าย มีความรู้สึกเกลียดผู้อื่นง่าย ผู้ให้บริการอาจแสดงอาการดูหมิ่นผู้รับบริการและบุคคลอื่น ไม่แสดงความสุภาพอ่อนโยน ไม่ใส่ใจหรือเพิกเฉยกับคำขอร้องหรือความต้องการของผู้รับบริการ ขาดศีลธรรม จรรยาต่อผู้รับบริการ กล่าวถึงบุคคลอื่นในด้านลบ ขาดประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยหรือการให้บริการ ไม่ปฏิบัติต่อผู้อื่นในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง

ด้านความไม่รู้สึกประสบความสำเร็จ (Reduced personal accomplishment) เป็นความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการเกิดความเหนื่อยหน่ายได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งประสิทธิภาพการบริการที่ไม่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกผิด รู้สึกด้อยความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียการนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ ไม่ภาคภูมิใจในความสามารถและผลงานของตนเอง

Edelwich and Brodsky (1980 อ้างในสิริยา สัมมาวาจ, 2532: 43) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่ายเป็นลักษณะของการที่บุคคลสูญเสียความคิด พลังงานและความคาดหวังในการทำงาน มักเกิดกับบุคคลในวิชาชีพที่ให้บริการทางด้านสุขภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Aguilera and Messick (1986 อ้างในสิริยา สัมมาวาจ, 2532: 44) กล่าวว่า ความเหนื่อยหน่าย เป็นการพัฒนาของการสูญเสียความคิด พลังงาน และเป้าหมายในการทำงาน อันเป็นผลเนื่องมาจาก สภาวะแวดล้อมในการทำงาน เช่น การที่บุคคลได้รับการฝึกอบรมไม่เพียงพอ งานและคนใช้ปริมาณมากจนล้นมือการมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานเกินไป เงินเดือน และผลตอบแทนน้อยเกินไป นโยบายของหน่วยงานที่เคร่งครัดมากเกินไป และเกิดช่องว่างระหว่างความมุ่งหวังปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จกับความสำเร็จ จริงๆที่ได้รับ

จากแนวคิดของความเหนื่อยหน่ายข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า ความเหนื่อยหน่าย เป็นกลุ่มอาการของความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ และจิตใจอันเนื่องมาจากไม่สามารถขจัดความเครียดหรือลดความเครียดจากการทำงานได้ ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน เป็นความรู้สึกท้อแท้ อ่อนล้า สิ้นหวังและหมดังใจ มองโลกในแง่ร้ายมากขึ้น ขาดความกระตือรือร้น รู้สึกตนเองด้อยคุณค่า และทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในการทำงาน

สาเหตุของความเหนื่อยหน่าย

สาเหตุสำคัญของความเหนื่อยหน่ายเกิดจากความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทยที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยต้องเผชิญความเครียดเสมอ จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เป็นภาระหนัก ทำงานหลายหน้าที่ การฝึกซ้อมที่ซ้ำซาก จำเจ ต้องทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างมาก เนื่องจากการแข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นมีความคาดหวังสูง จึงมีความวิตกกังวลและความเครียดสูงในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียดุลภาพ และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มาคุกคามมากระทำ มากดดัน หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ตลอดจนความต้องการของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (สิริยา สัมมาวาจ, 2532: 93)

Brown and Moberg (1980 อ้างในพีระ ครึกครื้นจิตร, 2529: 21-22) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลทั่วไปมี 5 ประการดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย (Task - based stress) ประกอบด้วยงานที่ยาก งานที่คลุมเครือ และงานที่หนักเกินไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ความเครียดที่เกิดจากบทบาท (Role - based stress) เป็นความเหนื่อยหน่ายมาจากความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่องาน หรือพฤติกรรมการทำงานของตน ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีมีสัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน

3. ความเครียดจากอุปนิสัยส่วนบุคคล (Personal characteristic) เช่น เป็นคนวิตกกังวลหรือลักษณะครอบครัวและปัญหาในครอบครัว

4. ความเครียดจากการประเมินผลในการปฏิบัติงาน (Feed back) ได้แก่ สภาพการยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น

5. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมสังคม (Social environment) ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระการมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล และความเครียดจากสิ่งแวดล้อมด้านฟิสิกส์ (Physical environment) ได้แก่ ความร้อน ความเย็นที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพของบุคคล ซึ่งสาเหตุทั้งหมดนี้จะมีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานทั้งสิ้น

เมื่อบุคคลได้รับความเครียด บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดใน 2 ลักษณะ คือ เปลี่ยนแปลงโดยใช้พฤติกรรมและปัญญา (จันทรา วีรปฏิญญา, 2537: 16-19) โดยมีเป้าหมาย 2 ประการ คือ เพื่อแก้ปัญหาและเพื่อควบคุมอารมณ์ เขาเสนอว่า บุคคลจะมีการปรับตัวเผชิญความเครียดเป็นเมตริก 2×2 คือ บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือแก้ปัญหา โดยใช้พฤติกรรมหรือปัญญา และบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้โดยใช้พฤติกรรมหรือใช้ปัญญา ดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยใช้พฤติกรรมแก้ปัญหา (Behavioral problem focused coping) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นคุกคามตน ส่วนใหญ่จะใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์แวดล้อมโดยตรง ด้วยการจัดกระทำกับสถานการณ์นั้นเพื่อที่จะลดการคุกคามและความทุกข์โศกลงหรือบางคนอาจหนีออกจากสถานการณ์นั้น หรือย้ายไปอยู่ในสถานการณ์ที่ตนพึงพอใจชั่วคราว หรือหาแนวทางในการแก้ไข เช่น นักศึกษาที่ต้องการลดการคุกคามจากความรู้สึกว่าเป็นไปได้ที่ตนจะสอบตก เขาจึงวางแผนการศึกษาอย่างระมัดระวัง หรือมารดาที่เพิ่งคลอดบุตรคนแรกและเกิดอารมณ์โกรธจากการรบกวนของบุตร เขาจึงออกห่างจากบุตรชั่วคราว เป็นต้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. การเผชิญความเครียดโดยใช้ปัญญาแก้ปัญหา (Cognitive problem - focused) บุคคลบางคนอาจเผชิญกับปัญหาโดยใช้ปัญญาด้วยการตีความสถานการณ์นั้นใหม่ ดังนั้น เขาจึงรู้สึกว่าถูกคุกคามน้อยลง และความรู้สึกทุกข์โศกจะลดลง เช่น บุคคลที่เผชิญกับปัญหาสำคัญทางเศรษฐกิจหรือปัญหาการทำงาน มักตีค่าความสำคัญของเงินหรือความพึงพอใจในงานต่ำ หรือหันไปเปรียบเทียบกับผู้ที่โชคร้ายกว่าตน ซึ่งเทคนิคการปรับตัวเช่นนี้เหมาะสมที่จะนำมาใช้เมื่อสถานการณ์นั้นเขาไม่สามารถควบคุมได้ หรือเขาไม่มีอำนาจหรือแหล่งประโยชน์ที่จำเป็นต้องใช้ในการหลีกหนีหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้น หรือบางคนอาจมีการผ่อนคลายความเครียดโดยการเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์เครียด เช่น หญิงหม้ายมักจะเบี่ยงเบนความสนใจต่อความทุกข์โศกจากการสูญเสียสามีโดยการยุ่งอยู่กับการทำงาน ซึ่งการเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์เครียดจะช่วยลดการถูกคุกคามและความทุกข์โศกลงได้

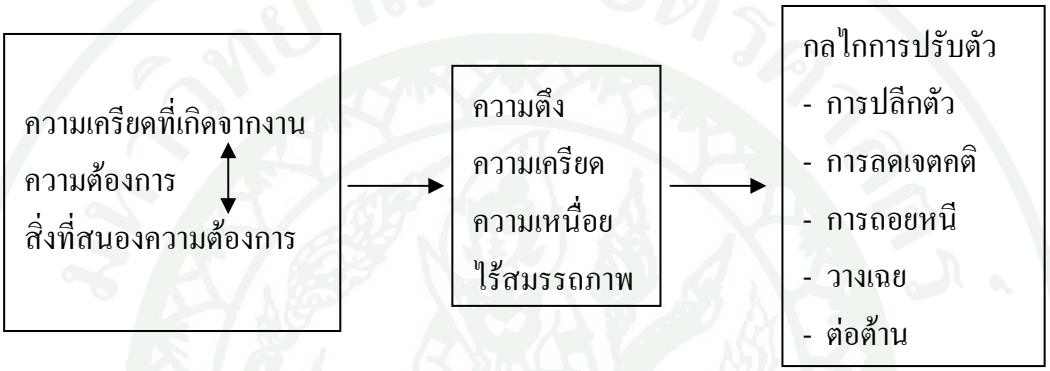
3. การเผชิญความเครียดโดยใช้พฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (Behavioral emotion - focused coping) บุคคลสามารถจัดกระทำโดยตรงต่อสรีระของความรู้สึกที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจได้ โดยใช้สารกระตุ้นหรือสารระงับ เช่น กาแฟ บุหรี่ เหล้า ยานอนหลับและสารอื่นๆ ที่ทำให้เขาสามารถกระจายการถูกเร้าทางสรีระ หรือทำให้การเร้านั้นสงบลง จึงเกิดสภาวะของอารมณ์ที่น่าพึงพอใจมากขึ้น หรือบุคคลอาจกระทำกับท่าทางที่แสดงออก ด้วยการแสดงท่าทางว่าตนรู้สึกพึงพอใจหรือท่าทางที่เหมาะสม แม้ว่าสถานการณ์เครียดและความรู้สึกที่เขาไม่พึงปรารถนานั้นยังคงอยู่ ท่าทางที่มีการควบคุมเหล่านี้ เช่น การแสดงสีหน้า ภาษากายและน้ำเสียง เป็นต้น ซึ่งถ้าปฏิบัติไปนานเขาก็จะกลายเป็นความรู้สึกที่แท้จริง

4. การเผชิญความเครียดโดยใช้ปัญญาควบคุมอารมณ์ (Cognitive emotion-focused coping) บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงสรีระของความรู้สึกโดยใช้ปัญญาได้เช่นกัน ซึ่งวิธีใช้การมีสมาธิ ตัวอย่าง เช่น การให้สิ่งป้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) ซึ่งเป็นการฝึกให้บุคคลเพ่งไปที่ความรู้สึกภายในที่เขาต้องการหรือความรู้สึกที่เหมาะสมอันจะทำให้สรีระของความรู้สึกที่มีอยู่เดิมจางหายไปและทำให้เขาเข้มขึ้น หรือผลของการคาดหวัง (Expectancy effects) ก็สามารถเปลี่ยนแปลงสรีระของความรู้ของบุคคลได้ เช่น ผลของการใช้ยาหลอก (Placebo effects) เป็นต้น นอกจากนี้บุคคลยังสามารถใช้วิธีตีความ เช่น ตีความว่าเขาไม่ได้รู้สึกซึมเศร้า เขาเพียงแต่อ่อนเพลียเท่านั้นซึ่งจะช่วยให้เขารู้สึกว่าถูกคุกคามน้อยลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หลังจากที่บุคคลมีการปรับตัวเผชิญความเครียดแล้ว ปัจจัยที่ก่อความเครียดอาจหายไปหรือกลับมามีผลอีกก็ได้ ดังนั้น บุคคลแต่ละคนจึงอาจใช้วิธีการเผชิญความเครียดได้หลายวิธีและต้องใช้ความพยายามที่จะกระทำด้วย จึงจะสามารถลดผลกระทบของความเครียดได้

นอกจากนี้ Cherniss (1980: 17-18) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากงานว่าเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายได้ ซึ่งความหมายเหนื่อยหน่ายที่เกิดขึ้นนั้นจะมีลักษณะเป็นกระบวนการ ดังนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการเกิดความเหนื่อยหน่าย
ที่มา: Cherniss (1980: 17-18)

จากภาพที่ 1 กระบวนการความเหนื่อยหน่ายประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับสิ่งสนองความต้องการ

2. เกิดอารมณ์ หรือการแสดงออกที่เป็นปฏิกิริยาของความไม่สมดุลขึ้น เช่น ความตึงความเครียด ความเหนื่อยและไร้สมรรถภาพ และนำไปสู่ขั้นตอนที่ 3 ได้

3. มีกลไกการปรับตัวเพื่อให้เกิดความพอใจ เช่น การปลีกตัว การลดเจตคติ การถอยหนี และวางเฉย

ดังนั้น กระบวนการจึงประกอบด้วยตัวที่ทำให้เกิดความเครียด ความเครียดของบุคคลและการปรับตัว ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ความเหนื่อยหน่ายเปรียบเสมือนปฏิกิริยาที่จะปรับสภาพนั้นๆ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หรือใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่มาลดความเครียด ซึ่งถ้าประสบความล้มเหลวก็จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย

Muldary (1983: 83) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเหนื่อยหน่ายในบุคลากรสาธารณสุขว่ามีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพขององค์การ ลักษณะงานและความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในการทำงาน

Goodwin (1982 cited in Littlewood, 1987: 76) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลเยี่ยมบ้านไว้ดังนี้

1. งานหนัก พยาบาลเยี่ยมบ้านส่วนมากต้องรับผิดชอบ และให้บริการแก่ประชาชนเป็นจำนวนมาก จึงทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะให้บริการที่เพียงพอทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

2. ต้องเผชิญกับผู้ป่วยที่มีปัญหาอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน ผู้รับบริการที่เรียกร้องมากเกินไป ประชาชนที่มีความโกรธหรือหมดหวัง บางครั้งในการพบกับประชาชนในชุมชนอาจจะต้องรับฟังคำตำหนิของประชาชนจากความไม่พอใจในหน่วยบริการ เช่น ผู้ป่วยอาจจะมาใช้บริการที่สถานบริการและเกิดความไม่พอใจเจ้าหน้าที่หรือบริการที่ได้รับ เมื่อพยาบาลเยี่ยมบ้านไปเยี่ยมก็จะต้องรับฟังคำตำหนิจากผู้ป่วย

3. การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ที่มีความแตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผู้ร่วมงานนับเป็นสิ่งสำคัญ

4. ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาท

5. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา

6. ประสบการณ์ในอดีตจากการที่ได้รับการฝึกฝนให้เป็นพยาบาลมาก่อน ดังนั้นพยาบาลเยี่ยมบ้านจึงมีประสบการณ์ของความเครียดต่างๆ ที่เกิดกับวิชาชีพพยาบาล การรักษาภาพพจน์ของการเป็นพยาบาลที่ดีในการติดต่อกับประชาชน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. การที่ต้องทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ต้องดูแลเด็ก คนพิการ ในขณะเดียวกันอาจจะมีนโยบายให้ดูแลคนแก่ หรือผู้ป่วยโรคอื่นๆ พยาบาลเยี่ยมบ้าน จึงต้องพยายามทำงานให้ได้ตามเป้าหมาย จึงก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

McElroy (1985 cited in Lathlean and Corner, 1991: 139-142) กล่าวถึงสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายจะมีลักษณะเป็นปัจจัยร่วมหลายๆ ปัจจัย (Multiple factors) และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านอาชีพ และปัจจัยด้านองค์การ

Ridder and Hartley (1992: 478-479) กล่าวว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายมีมากมายและปัจจัยที่สำคัญๆ ก็คือ ความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังกับความจริง ตัวอย่างจากพยาบาลที่จบใหม่จะมีความคาดหวังในวิชาชีพไว้สูง แต่เมื่อปฏิบัติงานจริงๆ ซึ่งต้องทำงานหนักและประสบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยหน่ายในที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ความรับผิดชอบต่องานและการขาดแคลนบุคลากรในหน่วยงาน ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่าย

Garton (1987 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 20) ได้สรุปว่า มีองค์ประกอบ 4 ประการที่จะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายกับผู้เป็นครู ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบด้านบทบาท องค์ประกอบด้านการทำงาน องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Suran and Sheridan (1973 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 21) กล่าวว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายจะมาจาก 2 ปัจจัยใหญ่ด้วยกัน คือ จากสภาพแวดล้อมและจากสภาพในองค์กร ซึ่งจะแยกออกได้เป็นความไม่เด่นชัดในบทบาท ความเครียดที่มาจากเพื่อนร่วมงาน ระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรม ปราศจากความก้าวหน้าในอาชีพ มีภาระที่หนักเกินไป ค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ มีหน้าที่รับผิดชอบต่อผู้มารับบริการหรือความช่วยเหลือมากเกินไป ขาดการสนับสนุนส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ไม่มีอำนาจในการปฏิบัติงาน การเมืองในสถานที่ทำงาน ปัญหาด้านส่วนตัวและอาชีพที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การคาดหวังต่อผลสำเร็จสูง มีอุดมคติมากเกินไป การติดงาน การไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทุ่มเทให้กับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การทำงานมากเกินไป คาดหวังในสิ่งที่จำเป็นต้องการมีอำนาจอย่างสมบูรณ์ มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลอื่นๆ และความรู้สึกโดดเดี่ยว

กล่าวโดยสรุปว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมนั้นเกิดจาก 2 สาเหตุด้วยกัน คือ

1. สาเหตุภายในตัวบุคคล (Endogenous stressors) ได้แก่ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลเป็นประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความรู้สึกต่างๆ ของนักกีฬา เช่น ความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสูญเสียสิ่งที่รัก ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้นักกีฬามีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ

2. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stressors) ได้แก่ สภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมที่มีความสัมพันธ์หรือส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีมกับผู้บังคับบัญชาและครอบครัว ซึ่งจะออกมาในรูปของการไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สามารถปรับตัวได้ต่อสิ่งที่มากระตุ้น หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น การขาดแคลนผู้ฝึกสอน การขาดการสนับสนุนให้ก้าวหน้าในหน้าที่การฝึกซ้อมและการแข่งขัน และมีเครื่องมือหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นต้น

ระดับของความเหนื่อยหน่าย

สามารถแบ่งตามลักษณะของการช่วยเหลือได้ 3 ระดับ ดังนี้ (Maslach cited in McConnell, 1982)

ระดับที่ 1 เป็นความเหนื่อยหน่ายระดับต่ำ อาการจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ เกิดเพียงชั่วครั้งชั่วคราว และมีอาการเพียงเล็กน้อย สามารถแก้ไขด้วยการพักผ่อนหรือหยุดงานชั่วคราว

ระดับที่ 2 ในระดับนี้อาการและอาการแสดงจะมากกว่าปกติ อาการจะเกิดในช่วงเวลาที่ยาวนานขึ้น และกำจัดได้ยากขึ้นแม้จะพักผ่อนในวันหยุดแล้วยังคงมีความรู้สึกอ่อนล้าอยู่ ซึ่งต้องการการดูแลหรือความช่วยเหลืออย่างพิเศษ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับที่ 3 ในระดับนี้อาการจะต่อเนื่องมาจากระดับที่ 2 เมื่อความเหนื่อยหน่ายยังดำเนินต่อไป บุคคลจะมีปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่นป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ซึมเศร้า แม้จะใช้ความพยายามอย่างมากในการช่วยเหลือตัวเองอาจจะไม่ได้ผล และหากไม่รีบหาทางผ่อนคลายจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ อาจมีความสงสัยในคุณค่าของชีวิต การทำงานและวิชาชีพของตนเอง

Simendinger and Moore (1985: 10-12) ได้แบ่งความเหนื่อยหน่ายตามความรุนแรงเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 บุคคลเกิดความรู้สึกล้มเหลวในการปรับปรุงเทคนิคหรือวิธีการต่างๆ ให้ทันสมัยขึ้น และมักจะไม่ตระหนักถึงนวัตกรรมที่มีอยู่ รู้สึกหมดหวังที่จะก้าวต่อไป สูญเสียความรู้สึกที่เป็นจริงทีละน้อย

ระดับที่ 2 สุขภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าเป็นการยากมากที่จะปกปิดอาการเหนื่อยหน่ายของตนเองและความคิดไม่แจ่มใส มักพบกับปัญหาในการทำงานมากและไม่ค่อยได้ผ่อนคลาย เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ถ้าความกดดันภายนอกยังไม่ได้รับการแก้ไขอาจทำให้เกิดอาการทางจิตอย่างรุนแรง เขาอาจจะหันไปสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เพื่อที่จะลดความเครียดจากการทำงาน รู้สึกกลุ้มใจที่ตนไม่มีสมาธิในการทำงานและสุขภาพเลวลง

ระดับที่ 3 ถ้าความเหนื่อยหน่ายในระดับที่ 2 ยังไม่ได้รับการแก้ไข อาการจะรุนแรงขึ้น เช่น เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง (Myocardial infarction) เป็นแผลในกระเพาะอาหาร และในที่สุดจะเกิดอาการเจ็บป่วยทางจิต จนถึงฆ่าตัวตายได้

Muldary (1983: 6) ได้อธิบายถึงกลุ่มอาการและอาการแสดงของความเหนื่อยหน่ายแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีอาการเมื่อยล้า นอนหลับยากหรือถ้านอนหลับแล้วไม่อยากตื่น มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร คลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะแบบไมเกรน เป็นหวัดบ่อย ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ น้ำหนักลดหรือน้ำหนักเพิ่ม ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยบ่อยครั้ง อ่อนเพลีย นิสัยการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ด้านจิตใจ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ

2.1 ความรู้สึก มีความรู้สึกโกรธ เบื่อหน่าย คับข้องใจ ซึมเศร้า วิตก กังวล เฉื่อยชา สิ้นหวัง มองสิ่งต่างๆ ในแง่ร้าย หวาดระแวง รำคาญไม่พอใจ

2.2 ทัศนคติ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น ชอบเยาะเย้ย ไม่สนใจผู้อื่น ทัศนคติในด้านลบต่องาน ต้องการลาออกจากงาน

2.3 อื่นๆ สูญเสียความเห็นใจผู้อื่น ขาดความตั้งใจในการทำงาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ศีลธรรมและคุณธรรมต่ำลง อารมณ์เสียง่าย มองเห็นคุณค่าของตนเองลดลง

3. ด้านพฤติกรรม มองเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีมลดลง มักจับผิดและตำหนิคนอื่น พยายามปกป้องตนเอง แยกตนเองออกจากผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม พูดคุยกับผู้ฝึกสอนด้วยข้อความซ้ำๆ หลีกเหลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่นโดยพยายามใช้เวลาในการทำงานส่วนตัวมากขึ้น มองดูนาฬิกาเสมอขณะฝึกซ้อม พักดื่มน้ำบ่อย ชอบหายตัวไปจากที่ฝึกซ้อม ฝึกซ้อมผิดเล็กๆ น้อยๆ เป็นประจำ มีความขัดแย้งในชีวิตครอบครัว มีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมทีม พยายามสร้างอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ฝึกซ้อมมากเกินความจำเป็น ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมลดลง

Goodwin (1982: cited by Littlewood, 1987: 107-108) ได้อธิบายอาการของความเหนื่อยหน่ายโดยแบ่งการเกิดความเหนื่อยหน่ายเป็นระยะดังนี้

ระยะที่ 1 (First stage) อาจจะเกิดขึ้นภายใน 1 เดือน หลังจากที่เริ่มทำงานใหม่ๆ โดยเฉพาะถ้าเป็นพยาบาลใหม่ที่ไม่เคยมีประสบการณ์จะรู้สึกไม่มั่นใจ ในความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหา แต่จะมีความกระตือรือร้นอย่างมากในการทำงาน และจำทำงานหนักอยู่ที่ทำงานนานๆ ใช้เวลาในการเยี่ยมบ้านนาน

ระยะที่ 2 (Second stage) จะมีลักษณะการทำงานจะเริ่มช้าลง มีความรู้สึกเฉื่อยชา รู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำงาน ต้องฝืนใจทำงาน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระยะของความคับข้องใจ (Frustration) กลุ่มอาการของความคับข้องใจจะเกิดขึ้นจะมีความรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงาน การทำงานไม่เป็นไปตามความต้องการ และต่อมาก็จะมีความรู้สึกไม่อยากจะไปพบผู้รับบริการ เพราะมีความรู้สึกว่ายิ่งมีความพยายามที่จะทำงานมากเท่าไร ผลสำเร็จก็ยิ่งจะน้อยเท่านั้น มีทัศนคติไม่ดีต่อการทำงานของตนเอง

นอกจากนี้อาจจะพบอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเกิดขึ้นร่วมด้วย เช่น ความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า โดยเฉพาะเมื่อสิ้นสุดการทำงานแต่ละวันจะรู้สึกหมดแรง มีความผิดปกติของการนอน

สรุปอาการของความเหนื่อยหน่ายจะเกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมบุคคลที่มีความเหนื่อยหน่ายจะแสดงอาการอ่อนล้าทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกสับสน สิ้นหวัง คับข้องใจ เบื่อหน่าย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีทัศนคติในแง่ลบต่อตนเอง ต่องานที่รับผิดชอบ ต่อเพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมลดลง และนอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่อยู่ในภาวะเหนื่อยหน่ายมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ปัญหากับระบบทางเดินอาหาร ปัญหาเกี่ยวกับการนอน ปวดศีรษะ เจ็บป่วยบ่อยๆ เป็นต้น (มยุรี เถาลัดดา, 2536: 15-16) ซึ่งจากผลการศึกษาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันจะเห็นได้ว่า อาการของความเหนื่อยหน่ายมีลักษณะไม่แตกต่างกัน คือ เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการแสดงออก เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ท้อแท้หมดกำลังในการทำงาน ทำงานแบบให้ผ่านไปวันๆ ไม่สนใจผู้อื่น เป็นต้น

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ทำให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย ซึ่งมีผู้สนใจศึกษาไว้แตกต่างกันออกไป ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวิชาชีพพยาบาล ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและการศึกษาของหลายท่านมาเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ โดยมีปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคล มีรายงานการวิจัยหลายเรื่องที่พบว่าลักษณะส่วนบุคคลมีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของบุคคล เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและการฝึกอบรม และระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.1 เพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีโอกาสเกิดความเหนื่อยหน่ายได้เหมือนกัน แต่เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้มากกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงได้รับการคาดหวังว่าเป็นเพศที่ต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากกว่าเพศชาย ให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น เข้าสังคมได้ดีและไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น ในขณะที่เพศชายจะไม่มีความรู้สึกกับผู้ร่วมงานของเขามากนัก ทั้งนี้เนื่องจากเพศชายได้รับการอบรมให้เข้มแข็ง อดทน และไม่แสดงอารมณ์ จากความแตกต่างเหล่านี้เองทำให้เพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งและอ่อนแอในการตอบสนองต่อความเหนื่อยหน่ายต่างกัน เพศหญิงจะมีอารมณ์ร่วมกับบุคคลอื่นได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง ในขณะเดียวกันเพศชายจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อยทำให้มีแนวโน้มที่จะมีความสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลมากกว่าเพศหญิง (Maslach, 1982) จากการศึกษาของ Maslach and Jackson (1981) ในกลุ่มอาชีพที่ให้บริการทางสังคมหลายอาชีพในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,025 คน โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 54 และเพศชายร้อยละ 46 พบว่า เพศหญิงจะมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายจะมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จสูงกว่าเพศหญิง

1.2 อายุ อายุมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย เป็นปัจจัยที่บ่งชี้ถึงความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และประสบการณ์ของบุคคล บุคคลที่มีอายุน้อยจะมีความเหนื่อยหน่ายมากกว่าบุคคลที่อายุมาก ทั้งนี้เนื่องจากอายุสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของบุคคลทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน บุคคลที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์มาก มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สุขุม รอบคอบ รู้จักชีวิตและสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความจริงได้มากและดีกว่าบุคคลที่อายุน้อย (Maslach, 1982) สามารถเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า (Luckman and Sorensen, 1987) โอกาสที่เสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยหน่ายจึงมีน้อย (Maslach, 1982) นอกจากนั้นผู้ที่ต้องเผชิญปัญหาด้านจิตใจของผู้รับบริการจะต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่จะทนความกดดันทางอารมณ์จากผู้รับบริการและสิ่งแวดล้อมการทำงานได้ ซึ่งผู้ที่มีอายุมากมักจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อย (ประยุกต์ เสรีเสถียร, 2533) จากการศึกษาของ Maslach and Jackson (1981) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ระหว่าง 18-70 ปี พบว่า บุคคลที่มีอายุน้อยจะมีความเหนื่อยหน่ายด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าบุคคลที่อายุมาก แต่จะมีความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลมากกว่าบุคคลที่อายุมาก

1.3 สถานภาพสมรส เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย บุคคลที่เป็นโสดจะมีความเหนื่อยหน่ายสูงกว่าบุคคลที่สมรส (Maslach, 1982) เนื่องจาก ผู้ที่มีคู่สมรสจะมีคนช่วยแบ่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เบาปัญหาหรือความเครียดต่างๆ ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในจิตใจได้และช่วยให้เกิดความมั่งคงทางอารมณ์ นอกจากนั้นสถาบันครอบครัวยังมีความสำคัญมาก บุคคลที่มีครอบครัวที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจกันซึ่งกันและกัน และได้รับกำลังใจจากคู่สมรสและบุตร เมื่อบุคคลมีความยุ่งยากจะช่วยให้บุคคลนั้นจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งทางอารมณ์ได้ เมื่อมีความทุกข์บุคคลสามารถระบายให้กับคนในครอบครัวฟังได้ การได้ความรัก ความห่วงใย การประคับประคองและการช่วยเหลือจากครอบครัวมีความสุขจะให้ความสำคัญกับงานต่างกับคนโสดจะไม่เห็นความสำคัญหรือทุ่มเทยึดงานเป็นหลักไปมากกว่าชีวิตครอบครัว แม้ว่าอยากประสบความสำเร็จด้านการงานแต่เขาต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวด้วย จึงพบว่าบุคคลที่แต่งงานส่วนใหญ่จะมีความทะเยอทะยาน แข่งขันและแสวงหาความก้าวหน้าในงานน้อยกว่าบุคคลที่เป็นโสด ทำให้เสี่ยงต่อความล้มเหลวและผิดหวังน้อยกว่าบุคคลโสด (Maslach, 1982) จากการศึกษาของ Maslach and Jackson (1981) ในผู้ที่สมรสและมีครอบครัวร้อยละ 60 และผู้ที่เป็นโสดร้อยละ 40 พบว่าบุคคลที่เป็นโสดหรือมีการหย่าร้างมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าบุคคลที่สมรสมีครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ Hubbard, Muhlenkamp and Brow (1984) ที่พบว่า คนที่มีคู่สมรสจะได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากกว่าคนที่เป็นโสด หม้าย หย่า และแยกกันอยู่ซึ่งขาดคนให้กำลังใจ ส่วนคนโสดมีจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทชีวิตจิตใจในการทำงาน เมื่อมีปัญหาและขาดแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวจึงเกิดความเหนื่อยหน่ายได้

1.4 ระดับการศึกษาและการฝึกอบรม ระดับการศึกษาและการฝึกอบรมของบุคคลมีผลต่อการรับรู้ข้อมูล การแปลข้อมูล การวิเคราะห์ปัญหา โดยเรียนรู้จากประสบการณ์และพฤติกรรมที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว (Jalowice and Power, 1981) แม้ว่าบุคคลที่มีการศึกษาสูงหรือได้รับการฝึกอบรมจะสามารถคิดหาแนวทางแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาที่ต่ำหรือขาดการฝึกฝนก็อาจเกิดความเหนื่อยในงานได้ (Maslach, 1982) ซึ่งภาวะความเหนื่อยหน่ายจะพบมากในผู้ให้บริการที่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญา แต่ไม่ได้ศึกษาหรือฝึกฝนหรือฝึกอบรมต่อภายหลังได้รับปริญญา โดยจะพบความเหนื่อยหน่ายด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลสูง ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จต่ำ และมีแนวโน้มจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงด้วย ส่วนผู้ให้บริการที่ได้รับการฝึกฝนหรือฝึกอบรมหรือศึกษาต่อภายหลังได้รับปริญญาจะพบความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง นอกจากนั้นยังพบว่าภูมิหลังทางการศึกษามีผลต่อการปฏิบัติงานและอารมณ์ของบุคคล ซึ่งจะเห็นได้จากผู้ผ่านการฝึกเป็นผู้ดูแลจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าด้านอื่น อาจกล่าวได้ว่าลักษณะงานมีผลต่อความเครียดทางอารมณ์ แต่ถ้าบุคคลได้รับการฝึกฝนจนมีศักยภาพแล้วก็จะสามารถจัดการกับความ เครียดนั้นได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคคลที่จบการศึกษาระดับสูงจะมีความคาดหวังในชีวิตและสิ่งที่เขาทำสูง เขาอาจมีอุดมคติและความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ถ้าบุคคลไม่ได้รับการเตรียมตัวให้พร้อมตามสภาพความเป็นจริงให้ดี และความจริงนั้นขัดแย้งกับอุดมคติของเขาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าใจผิดและเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ บุคคลที่จบการศึกษาสูงจะมีความปรารถนาสูงและมีช่องว่างระหว่างเป้าหมายและการประสบความสำเร็จมาก และถึงแม้ว่าการศึกษาของบุคคลจะมีผลทำให้เขามีเป้าหมายที่สูงและเป็นแรงกดดันให้ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่หากไม่ได้รับการฝึกฝนหรือฝึกอบรมในการให้บริการเพิ่มเติม บุคคลก็อาจเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ (Maslach, 1982) จากการศึกษาของ Maslach and Jackson (1981) พบว่า บุคคลที่เรียนไม่จบหรือจบวิทยาลัยแล้วแต่ไม่ได้ศึกษาหรือฝึกฝนหรือฝึกอบรมต่อ มีคะแนนความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จต่ำ มีคะแนนด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลสูงกว่าบุคคลที่จบวิทยาลัยแล้วศึกษาหรือฝึกต่อ ส่วนบุคคลที่มีการศึกษาหรือฝึกต่อหลังได้รับปริญญาจะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และคะแนนด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จสูง มีคะแนนด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลต่ำ

1.5 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน เป็นปัจจัยบ่งชี้ถึงประสบการณ์ในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ บุคคลที่ปฏิบัติงานมานานจะมีความเหนื่อยหน่ายน้อยกว่าบุคคลที่ปฏิบัติงานมาระยะสั้น เนื่องจากวัยวุฒิและประสบการณ์ที่มากขึ้นจะทำให้บุคคลมีการปรับตัว มองโลกกว้างและสุขุมรอบคอบยิ่งขึ้น Maslach พบว่า ความเหนื่อยหน่ายในกลุ่มอาชีพบริการสังคมมักเกิดขึ้นในช่วง 1- 5 ปีแรกของการทำงาน เช่น ในกลุ่มของบุคลากรจิตเวชจะพบความเหนื่อยหน่ายในระยะเวลา 1 - 2 ปี ทนายความ 2 - 4 ปี นักสงเคราะห์ 1- 5 ปี (Maslach, 1982) ส่วนในวิชาชีพการพยาบาลส่วนใหญ่เกิดความเหนื่อยหน่ายในช่วงตั้งแต่เริ่มทำงานถึง 2 ปีแรก (Muldary, 1983)

1.6 ฐานะทางเศรษฐกิจ การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี มีความสามารถในการซื้อสินค้าและบริการมาสนองความจำเป็นของตนเองได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุขและมีการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น แต่ถ้าบุคคลอยู่ในสภาวะที่รายรับไม่พอกับการจ่ายหรือถึงขั้นต้องกู้หนี้ยืมสิน จะทำให้บุคคลไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต เกิดความเครียดและความเหนื่อยหน่ายขึ้นได้ จากการศึกษาของพีระ ครึกครื้นจิตร (2529) พบว่า สถานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยผู้ที่มีปัญหาทางการเงินหรือมีหนี้สินจะมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาทางการเงิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมยุรี เถาลัดดา (2536) และจันทรา วีรปฏิญญา (2537) พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของพยาบาลต่างกันจะมีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานแตกต่างกัน โดยทั่วไปค่าตอบแทนที่ได้รับจากการปฏิบัติงานเปรียบเหมือนรายได้หลักอันเป็นเศรษฐกิจของครอบครัว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.7 กิจกรรมและงานอดิเรก Yurick (1980 cited by Burnside, 1988 อ้างใน จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2532: 35) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมว่า เป็นกระบวนการทางร่างกายเกี่ยวกับการใช้พลังงานเพื่อให้เกิดผลของการกระทำหรือเกิดเป็นงานขึ้น ซึ่งจากความหมายนี้พบว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องกระทำอยู่ตลอดเวลาในแต่ละวัน แต่ Lamon (1982 อ้างในจารุนันท์ สมบูรณสิทธิ์, 2532 : 36-37) ได้ให้แนวคิดที่แตกต่างกับออกไปว่า กิจกรรมเป็นรูปแบบของการกระทำใดๆ หรืองานต่างๆ ที่สนใจนอกเหนือจากการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เนื่องจากกิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ Lamon ได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) ได้แก่ การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนญาติ การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว

2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) ได้แก่ การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) ได้แก่ การทำงานในยามว่าง กิจกรรมเพื่อการผ่อนหย่อนใจ และกิจกรรมภายในบ้าน

กิจกรรมและงานอดิเรกที่แต่ละคนปฏิบัติจะเป็นงานที่แต่ละคนให้ความสนใจ ตั้งใจในการปฏิบัติด้วยใจรัก ไม่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ ฉะนั้นจึงเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อว่าบุคคลใดที่มีการปฏิบัติกิจกรรมหรืองานอดิเรกกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานได้ สำหรับวิจัยที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและงานอดิเรกกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานยังไม่ปรากฏ แต่ก็มีการศึกษาที่ใกล้เคียงที่พบว่าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมมากจะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสูง

1.8 ภาวะสุขภาพ ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายแรงหรือเรื้อรังต่างก็มีผลกระทบจิตใจทั้งสิ้น ความจริงมีอยู่ว่าคนที่จิตใจเป็นสุขมักจะไม่ค่อยเจ็บป่วย ความพอใจในสถานะของตนเองทำให้คนๆ นั้นสุขกายสบายห่างไข้ไกลโรค ภาวะสุขภาพก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดและเหนื่อยหน่ายได้ พร้อมกันนี้บุคคลที่เกิดความเหนื่อยหน่ายก็ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพอีกด้วย เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป็นต้น สำหรับการรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การประเมินความผาสุกด้วยตนเอง หรือหมายถึงความคิดของบุคคลที่รวบรวมขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการประเมินภาวะสุขภาพทั่วๆ ไปของเขาเหล่านั้น Orem (1991: 179) กล่าวว่า บุคคลมีการประเมินภาวะสุขภาพของตนอยู่เป็นประจำวันหรือบ่อยกว่านั้น ภาวะสุขภาพของบุคคลจะวัดได้จากการตรวจทางห้องปฏิบัติการ การตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ หรืออาจจะวัดได้จากการประเมินด้วยตนเอง การประเมินสุขภาพด้วยตนเอง อาจประเมินได้จากการรายงานความผาสุกโดยทั่วๆ ไป อาการแสดงต่างๆ ของการเจ็บป่วยและจากการทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ ภาวะสุขภาพยังมีบทบาทสำคัญในการแสดงความถี่ และความจริงจังของการกระทำพฤติกรรม

2. ปัจจัยเกี่ยวกับงาน

ลักษณะงาน บุคลากรผู้ประกอบวิชาชีพที่ต้องให้ความช่วยเหลือแก่สาธารณชน เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ ครู นักสังคมสงเคราะห์ ในการทำงานต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับบริการจำนวนมาก ในด้านของการให้การดูแล ความช่วยเหลือเพื่อตอบสนองความต้องการและช่วยแก้ปัญหาแก่บุคคลเหล่านั้น การทำงานอย่างต่อเนื่องและจำเจย่อมเผชิญกับสภาพการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ (Muldary, 1983: 11) Goodwin (cited in Littlewood 1987: 101-102) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลเยี่ยมบ้านในด้านลักษณะงาน คือ เป็นการปฏิบัติงานที่ต้องเผชิญกับผู้รับบริการที่มีปัญหาอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน ผู้รับบริการที่เรียกร้องมากเกินไป การที่ต้องเผชิญกับสภาพอารมณ์ต่างๆ ของประชาชน การทำงานร่วมกับบุคลากรอื่นๆ ที่มีความแตกต่างกัน Muldary (1983: 87) กล่าวว่า ลักษณะงานที่ขาดการใช้ทักษะและความสามารถหรือได้รับมอบหมายงานที่ไม่น่าสนใจ ไม่ตรงกับความสามารถ ย่อมมีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงานได้ นอกจากนี้ทัศนคติของบุคคลต่อลักษณะงาน ผู้ที่มีทัศนคติต่องานในด้านลบ พบว่า มีความเหนื่อยหน่ายในการงานสูงกว่าบุคคลที่มีทัศนคติต่องานในด้านบวก (Kabill อ้างใน นวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์, 2534: 50)

หน้าที่ความรับผิดชอบ ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่องานสูงจะมีความเครียดในการทำงานได้มาก (ชินโอสถ หัสบำเรอ อ้างในพรรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติ, 2529: 22) และผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเองต้องรับผิดชอบมากกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่สามารถจะปฏิบัติงานที่มีคุณภาพที่ดี (Ridder and Hartley, 1992: 419) และจากการศึกษาของ Fong ได้ศึกษาแบบไปข้างหน้าระยะเวลา 2 ปี พบว่า ความอ่อนล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการทำงานมากเกินกว่าหน้าที่รับผิดชอบ (Fong, 1993: 24)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน โดยมีผู้ที่กล่าวถึงเรื่องนี้หลายท่านเช่น Spaniol (กิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 18) กล่าวว่า สาเหตุที่สำคัญของความเหนื่อยหน่ายจะมาจากการขาดความก้าวหน้าในการทำงาน เช่นเดียวกับ Suran and Sheridan (1985 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 21) และจากการวิจัยของ Anderson and Iwanicki (1984 อ้างในไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, 2533: 187) พบว่า ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาในภาคกลาง โดยความก้าวหน้าที่การงานมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายทั้ง 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, 2533: 174-175)

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

ความสัมพันธ์กับบุคคลในหน่วยงาน เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปฏิบัติงานซึ่งมีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน โดย Swick and Hanley (1980 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 19) กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายในการทำงานสำหรับผู้มีอาชีพครูจะประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ก็เป็นองค์ประกอบประเภทหนึ่ง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ นั้นจะประกอบด้วยความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์กับนักเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บริหารซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Suran and Muldary (1983) และจากผลการวิจัยของ จินตนา ญาติบรรทุง (2531) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับระดับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคลากรพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเหนื่อยหน่าย

4. ปัจจัยด้านการบริหาร

การบริหารงานของหน่วยงาน ระบบบริหาร เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความเหนื่อยหน่าย หน่วยงานที่มีการจัดการและระบบบริหารไม่ดี ขาดการติดต่อประสานงานที่ชัดเจนระหว่างผู้บริหารและผู้ใต้บังคับบัญชา เกิดความคลุมเครือ ไม่ทราบเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการบริการ (Maslach 1986 อ้างในสิระยา สัมมาวาจ, 2532: 20) ปัญหาที่เกิดจากการบริหารที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่าย คือ การ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขาดการสนับสนุนให้มีโอกาสก้าวหน้าในงาน ไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติงานได้ หลีกเลี่ยงการพูดคุยเมื่อเกิดปัญหา ไม่ให้อำนาจในการตัดสินใจในการทำงาน และนโยบายของหน่วยงานไม่แน่นอน สิระยา สัมมาวาจ (2532: 20) และจากการศึกษาของจินตนา ญาติบรรทุง (2531) พบว่า การรับรู้ต่อระบบบริหาร มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเหนื่อยหน่าย

พฤติกรรมผู้นำ นวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์ (2534: 52) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบภาวะผู้นำของหัวหน้าพยาบาลกับความเหนื่อยหน่ายและความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาลจำนวน 283 คน ที่ปฏิบัติงานใน Neovatal Intensive Care Unit ในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบภาวะผู้นำของหัวหน้าพยาบาลด้านมุ่งคนต่ำ มุ่งงานสูงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมของผู้นำเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน (Faber and Miller อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย 2531: 18)

การประเมินผลการปฏิบัติงาน Maslach (1986 อ้างในสิระยา สัมมาวาจ, 2532: 20) กล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้พยาบาลเกิดความไม่พึงพอใจในงานมีทัศนคติในด้านลบต่อหน่วยงาน เนื่องจากบุคลากรในทีมสุขภาพมักจะได้รับการประเมินผลการทำงานเฉพาะทางด้านลบ เมื่อทำงานผิดพลาด ขาดการชมเชยเมื่อผลงานดี และมีกฎเกณฑ์ข้อบังคับต่างๆ มากมาย ซึ่งก่อให้เกิดความกดดันทางอารมณ์และนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายได้ สอดคล้องกับ Schwab (อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย 2531: 22) ซึ่งกล่าวว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายประการหนึ่งก็คือระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรม และจากการศึกษาของกิตติ แสงเทียนฉาย (2531: 28) พบว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 7 ลำดับที่ 1 คือระบบการพิจารณาความดีความชอบที่ไม่เป็นธรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิตติ แสงเทียนฉาย (2531) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเหนื่อยหน่ายในครูสายปฏิบัติการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 7 จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้มี 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นแบบวัดความเหนื่อยหน่าย (The Maslach Burnout Inventory) ผลการศึกษาพบว่าระดับความเหนื่อยหน่ายของครู โรงเรียนมัธยมศึกษาเขตการศึกษา 7 คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำ ด้านความสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความรู้สึกไม่ประสบผลความสำเร็จในการทำงาน อยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของระดับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของครูที่มีลักษณะทางประชาการที่แตกต่างกัน ในการวิเคราะห์สาเหตุความเหนื่อยหน่ายพบว่า สาเหตุที่มีผู้ประเมินให้อยู่ในอันดับที่ 1 และ 2 คือ สาเหตุจากระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรมและสาเหตุจากโรงเรียนไม่สามารถจัดการกับปัญหาระเบียบวินัยของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิระยา สัมมาวาจ (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 546 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวัดความเหนื่อยหน่ายของแมสแลช (The Maslach Burnout Inventory) ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาธิบดี มีความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงทั้ง 3 ด้าน โดยพยาบาลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสถานภาพสมรสแผนกที่ปฏิบัติ และลักษณะงานที่ปฏิบัติแตกต่างกัน จะมีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานแตกต่างกัน ลักษณะงานที่ปฏิบัติและสถานภาพสมรสสามารถทำนายความเหนื่อยหน่ายทางด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จได้ร้อยละ 9.81 10.10 และ 9.14 ตามลำดับ

พีรเจต ริ้วทอง (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536เปรียบเทียบแรงจูงใจของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536 และเปรียบเทียบแรงจูงใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมในการแข่งขันครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาจำนวน 800 คน แยกเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล 400 คน นักกีฬาประเภททีม 400 คน และในจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จำนวน 256 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดแรงจูงใจภายใน/แรงจูงใจภายนอกของไวส์ ที่ได้มีการแปลเป็นภาษาไทย และค่าเฉลี่ยความเที่ยงโดยใช้สูตรประสิทธ์อัลฟา เท่ากับ .073 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1. นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ที่เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก 2. แรงจูงใจของนักกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3. นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก 4. แรงจูงใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทิพย์วัลย์ อภิวัฒนนันท์ (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่องบุคลิกภาพและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว-มั่นคงทางสภาวะทาวอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01และบุคลิกภาพแบบแสดงออก-เก็บตัว มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว-มั่นคงทางสภาวะทาวอารมณ์ บุคลิกภาพแบบแสดงออก-เก็บตัว สภาพแวดล้อมการทำงานด้านการได้รับการสนับสนุนและอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเหนื่อยหน่ายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ โดยที่บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว-มั่นคงทางสภาวะทาวอารมณ์ สามารถพยากรณ์ความเหนื่อยหน่ายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ได้ดีที่สุด

สุรีย์ พันธ์รักษ์ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏ หมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ และสมาคมจักรยานสมัคร เล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ.2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ความถนัดและสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านเกียรติยศชื่อเสียง 2. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาระดับอายุ ไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ ด้านความ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง 3. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีจากการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในลักษณะปานกลางค่อนข้างสูง ความวิตกกังวลตามสถาณการณ์อยู่ในระดับปานกลาง การตอบสนองต่อการแข่งขันอยู่ในระดับสูง

นันทิยา บุณยะจินดา (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงาน ความเหนื่อยหน่าย และการตั้งใจลาออกของผู้ที่ทำงานด้านนิติเวช ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำงานด้านนิติเวชส่วนใหญ่มีความเหนื่อยหน่ายในระดับต่ำ บุคลิกภาพสามารถพยากรณ์ความเหนื่อยหน่ายของผู้ทำงานด้านนิติเวชได้ดีที่สุด

กมลกานต์ เทพธรานนท์ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำแรงจูงใจภายในคุณลักษณะของผู้ประกอบการ กับความสำเร็จในการประกอบการของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ผลงานวิจัยพบว่า 1) ภาวะผู้นำ แรงจูงใจภายใน คุณลักษณะของผู้ประกอบการ และความสำเร็จในการประกอบการของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม อยู่ในระดับสูง 2) ภาวะผู้นำ แรงจูงใจภายใน และคุณลักษณะของผู้ประกอบการ มีความทางบวกกับความสำเร็จในการประกอบการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .05 .47 และ.54 ตามลำดับ 3) ตัวแปรภาวะผู้นำ แรงจูงใจภายใน และคุณลักษณะของผู้ประกอบการ สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในการประกอบการได้ร้อยละ 32.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธรรม อัศวศักดิ์สกุล (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ ภาวะผู้นำบรรยากาศองค์กรและผลการปฏิบัติงานของผู้จัดการ ผลงานวิจัยพบว่า 1) ผู้จัดการมีแรงจูงใจภายในโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับปานกลาง ภาวะผู้นำการแลกเปลี่ยนอยู่ในระดับปานกลาง ภาวะผู้นำแบบปล่อยตามสบายอยู่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในระดับต่ำ บรรยากาศองค์การอยู่ในระดับปานกลาง ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง 2) แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง บรรยากาศองค์การ มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และภาวะผู้นำแบบปล่อยตามสบาย มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานในเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 3) แรงจูงใจภายนอก ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ภาวะผู้นำการแลกเปลี่ยนแบบการให้รางวัลตามสถานการณ์ ภาวะผู้นำการแลกเปลี่ยนแบบการบริหารแบบวางเฉยเชิงรุก และบรรยากาศองค์การ สามารถร่วมกันทำนายผลปฏิบัติงานของผู้จัดการได้ร้อยละ33.6

กิตติศักดิ์ มีเจริญ (2550) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นฟุตซอลของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ภาคกรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมการแข่งขันควิกจูเนียร์ฟุตซอลไทยแลนด์แชมป์เปี้ยนชิพ ครั้งที่ 7 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตซอลด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต โดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) นักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่มีระยะเวลาในการเล่นฟุตซอลน้อยกว่า 3 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตซอล ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตโดยรวมอยู่ในระดับมาก 3) นักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่มีระยะเวลาในการเล่นฟุตซอลตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตซอล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสำหรับด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก

อมรรัตน์ มาวัน (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ผลงานวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง 2) เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ประเภทกีฬา และระดับการเข้าร่วมการแข่งขันไม่มีผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา 3) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการข่งขัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 และ 4) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .007

ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551)ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ซึ่งถือว่าการหมดไฟในนักกีฬามีลักษณะเป็นพหุปัจจัย ปัจจัยด้านลักษณะนิสัย (การหล่อหลอมแบบมุ่งมั่นที่งาน การหล่อหลอมแบบมุ่งมั่นที่ตัวเอง ความวิตกกังวล) และปัจจัยด้านสังคม (การฝึกหนักเกินไป การควบคุมจากปัจจัยภายนอก) ส่วนใหญ่มีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬา ยกเว้นทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่ไม่มีอิทธิพลทางตรงแต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านปัจจัยด้านลักษณะนิสัย อย่างไรก็ตามสาเหตุเบื้องต้นของการหมดไฟเริ่มมาจากลักษณะนิสัย ยิ่งได้รับแรงหรืออิทธิพลจากสังคมเข้าร่วมด้วยก็ยิ่งที่จะทำให้การหมดไฟเกิดมากขึ้น

สกล สุชาตวุฒิ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการวิจัยพบว่า หัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินส่วนใหญ่ มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลในระดับต่ำ และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ อยู่ในระดับสูง หัวหน้าพนักงานที่มีเพศแตกต่างกัน มีอายุแตกต่างกัน มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีระยะเวลาในการดำรงตำแหน่งแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05

สาวิตรี กลิ่นหอม (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลงานวิจัยพบว่า นักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถาณการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและเยาวชนหญิงไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Farber (1991) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของครูในเขตอำเภอเมืองและนอกเขตอำเภอเมือง ของรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบวัดความเหนื่อย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน่ายในการทำงานของ Maslach และแบบสำรวจทัศนคติของครู กับกลุ่มตัวอย่างครูจำนวน 693 คน พบว่าครูในเขตอำเภอเมือง และนอกเขตอำเภอเมือง มีความเหนื่อยหน่ายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Huebner (1992) ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร แรงสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในการทำงาน กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ของครูจิตวิทยา เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 114 คน ในเซาท์ แคโรไลนา สหรัฐอเมริกา โดยใช้ข้อมูลประเมินมาตรฐาน ในการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยทางประชากร ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในการทำงานและมิติของความเหนื่อยหน่าย ของนักจิตวิทยาที่ถูกจ้างมาให้ปฏิบัติงานในโรงเรียน จากการศึกษาพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานและความพึงพอใจในการทำงาน โดยเฉพาะแรงสนับสนุนจากผู้บริหาร เพื่อน คู่สมรสและเพื่อนร่วมงานซึ่งอิทธิพลสนับสนุนให้ครูจิตวิทยามีความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติงานและการศึกษาค้นคว้าวิจัย

Fong (1993) ได้ทำการศึกษาแบบไปข้างหน้า เป็นระยะเวลา 2 ปี (Longitudinal study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทหน้าที่มากเกินไป การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลใน California State University System จำนวน 84 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามมี 3 ส่วนคือแบบวัดการรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของงาน (The work environment scale) แบบวัดบทบาทหน้าที่ที่มากเกินไป (Mueller role overload scale) และแบบวัดความเหนื่อยหน่าย (MBI) วิธีการเก็บข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังกลุ่มตัวอย่าง 156 คน 2 ครั้ง ห่างกัน 2 ปี ครั้งแรกได้แบบสอบถามกลับคืนมา 140 ชุด ครั้งที่สองได้ 84 ชุด ผลการศึกษาพบว่าบทบาทหน้าที่ที่มีมากเกินไปมีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายทั้ง 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยย่อยที่สามารถทำนายความเหนื่อยหน่ายได้ คือ ภาระหน้าที่สามารถทำนายความอ่อนล้าทางอารมณ์ การขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานสามารถทำนายการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงาน

Hodge, *et al*., (1994) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดความทุกข์ และเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ของครูดนตรีและครูคณิตศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 107 คน ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย โดยใช้วิธีการสืบสวนเพื่อศึกษาถึง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเครียดและอาการของความเครียดในการทำงานรวมทั้งตัวแปรทางประชากร เพื่อยืนยันถึงความรู้สึกมีความทุกข์และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานระหว่างครูดนตรีและครูคณิตศาสตร์ จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple regresstion) พบว่าครูคณิตศาสตร์ให้ผลแตกต่างในตัวแปร ยืนยันถึงความรู้สึกมีความทุกข์และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานได้มากกว่าครูดนตรี ทั้งนี้และทั้งนั้นจึงน่าจะพิจารณาในทีมการศึกษาว่า ในความรู้สึกที่ดีมีความสุขของครู ได้เกิดช่องว่างขึ้นในวิชาชีพครู

Chi, J. Lang-Yueh (1996) ศึกษาเพื่อวัดระดับความเหนื่อยหน่าย และความสัมพันธ์ของความเหนื่อยหน่ายกับรูปแบบของความเป็นผู้นำ บรรยากาศองค์กรและปัจจัยส่วนบุคคลในกลุ่มตัวอย่างครูมัธยมศึกษาจำนวน 809 คน ผลการวิจัยพบว่าครูไต้หวันมีความเหนื่อยหน่ายในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 8 เท่านั้นที่มีความเหนื่อยหน่ายในระดับสูงนอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบของความเป็นผู้นำ บรรยากาศองค์กร ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย โดยความมีชื่อเสียงของโรงเรียน อายุ รูปแบบของผู้นำที่มีเหตุผลการทำงานนอกเวลาและเพศ มีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความมีชื่อเสียงของ โรงเรียน อายุ รูปแบบของผู้นำที่มีเหตุผล การทำงานนอกเวลา มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกสูญเสียความเป็นบุคคล รูปแบบผู้นำที่มีความคิดริเริ่ม โรงเรียนที่มีการควบคุมกระตุ้นการทำงานและอายุ มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกประสบความสำเร็จลดลง

Oliver (1996) ได้ทำการศึกษาถึงความเครียดและความสัมพันธ์ในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ที่ทำงานทางด้านสุขภาพจิตชุมชน พบว่าผู้ที่ทำงานมีความเครียดและความเหนื่อยหน่ายสัมพันธ์กับการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต โดยพบว่ามีความเครียดและความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าระดับปกติของคนทั่วๆ ไป และพบว่าหากผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตมากๆ จะทำให้ตนเองมีความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงขึ้นด้วย

Kolbert (1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในการทำงานกับความเหนื่อยหน่ายของนักบำบัดโรค จำนวน 38 คน พบว่า ผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานระดับสูงจะรับรู้ว่าสภาพแวดล้อมในการทำงานมีอิสระในการทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับต่ำ ส่วยผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานระดับสูงและปานกลางพบว่ารับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงานด้านความชัดเจน คาวมเกี่ยวข้องในงาน ลักษณะมุ่งงาน การนำนวัตกรรมใหม่มาใช้อยู่ในระดับต่ำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

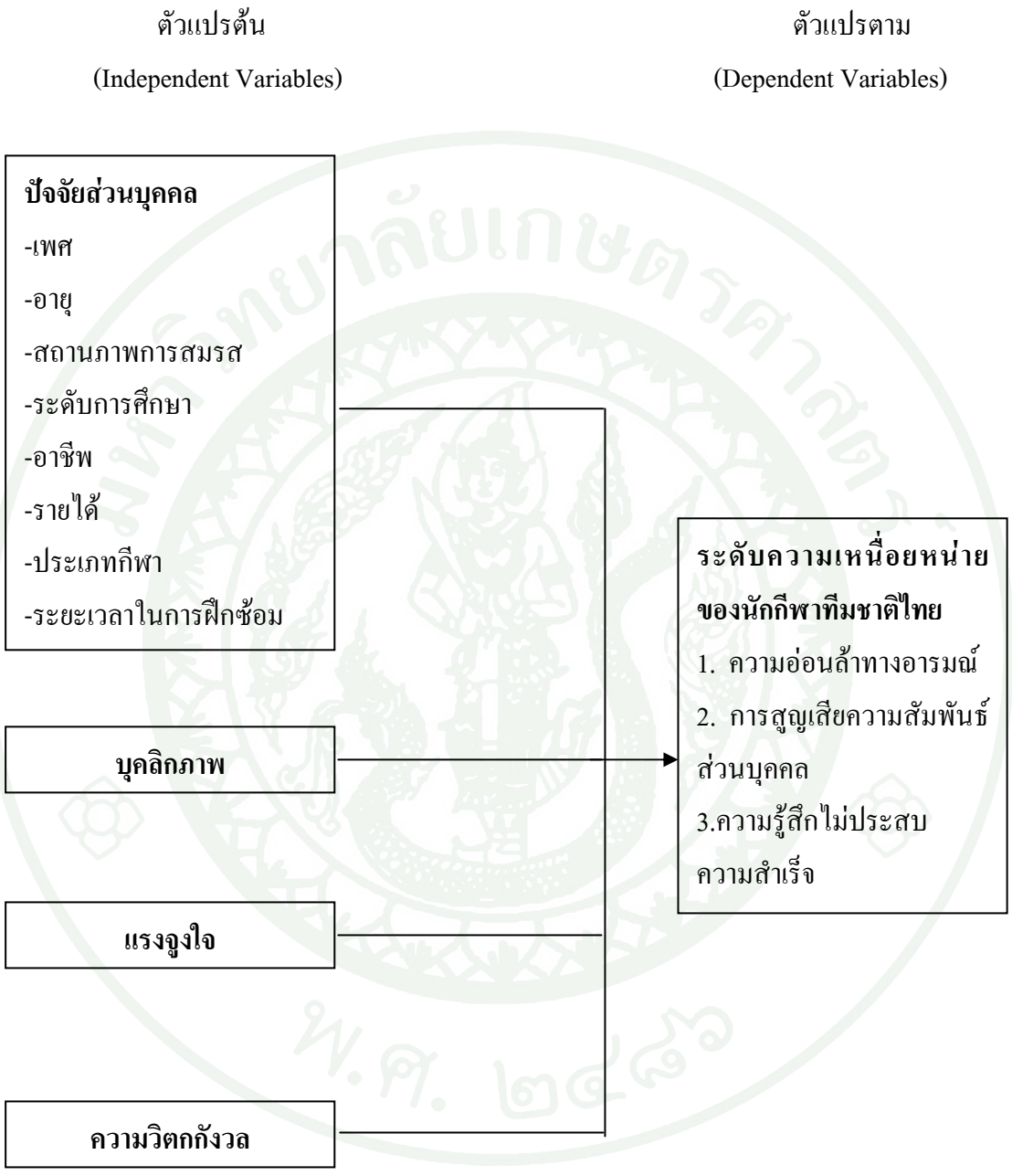
Larson (1998) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความเหนื่อยหน่าย และการตั้งลาออก ในผู้ตรวจสอบภายใน 1,500 คน พบว่า ปัจจัยด้านองค์การ ได้แก่ ค่าตอบแทน โอกาสก้าวหน้า นโยบาย และการมีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความเครียด ส่วนความเหนื่อยหน่ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งใจลาออกของพนักงาน

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า บุคลิกภาพแรงจูงใจ ความวิตกกังวล กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมกีฬา จะนำไปสู่การพัฒนาในการฝึกซ้อม และนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยได้สนใจที่จะศึกษา บุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาต่อไป

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและประมวลทำให้สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดทางการวิจัย



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.5 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.6 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

สมมติฐานที่ 2.2 บุคลิกประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

สมมติฐานที่ 4 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาระดับของความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยในกลุ่มอาการ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุระหว่าง 15 - 40 ปี จากสถิติพบว่า มีนักกีฬาทีมชาติไทยที่เก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 จำนวน 1,130 คน(ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2550)

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาทีมชาติไทยอายุระหว่าง 15 - 40 ปี ที่เก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 1,130 คน โดยนำแบบทดสอบไปทดสอบความเชื่อมั่นกับนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ดังนั้นในการศึกษานี้จึงกำหนดขนาดของประชากรเท่ากับ 1,100 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ค่าความเชื่อมั่น 95% ของ Yamane' แล้วหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 293 คน

$$n = \frac{N}{1+ Ne^2}$$

n = ขนาดตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ กำหนดที่ระดับ 0.05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

$$n = \frac{1,100}{1+ 1,100\ (0.0025)}$$

$$N = 293$$

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบสัดส่วน (Stratified Random Sampling)

$$\text{กลุ่มตัวอย่าง} = \frac{\text{จำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยแต่ละประเภท}}{\text{จำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งหมด}} \times 100$$

ตารางที่ 1 จำนวนนักกีฬาทีมชาติไทยและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภท

ประเภท	จำนวนนักกีฬาทีมชาติไทย	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ประเภทบุคคล	665	177
ประเภททีม	435	116
รวม	**1,100**	**293**

3. ทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การจับฉลากให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ประเภทกีฬา และระยะเวลาในการฝึกซ้อมเพศ จำนวน 8 ข้อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ (Eysenck Personality Inventory – EPI) ของ (Eysenck แปลโดย อารี เพชรผุด 2529)ประกอบด้วยด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว และด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง จำนวน 48 ข้อ

การตรวจแบบสอบถามและการให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ประกอบด้วยบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว และบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง จำนวน 48 ข้อ โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 2 ระดับ คือ ใช่และไม่ใช่

1. ด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว จำนวน 24 ข้อ
2. ด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง จำนวน 24 ข้อ

เกณฑ์ในการให้คะแนน

การให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
ใช่	1	0
ไม่ใช่	0	1

คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14,15,17,18,19,20,21,22,23,24,26,28, 30,32,33,34,36,37,38,39,40,41,42,444,45,46,47,48

คำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 5,13,16,25,27,29,31,35,43

จากคะแนนที่ได้ จะทำการรวมคะแนนของข้อคำถามด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว 24 ข้อ และด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง 24 ข้อ โดยมีคะแนนเต็ม 48 คะแนน

การแปลความหมายบุคลิกภาพรายด้าน

1. ด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว หรือคะแนนรวมใน Scale E

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

E Scale 6.552 - 11.095 มีลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว

E Scale 11.095 - 15.638 มีลักษณะบุคลิกภาพแสดงออก

2. ด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง หรือคะแนนรวมใน Scale N

N Scale 5.0 - 10.006 มีลักษณะบุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง

N Scale 10.006 - 15.012 มีลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัวอารมณ์หวั่นไหว

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ แรงจูงใจในการฝึกซ้อมโดยอาศัยแนวความคิดของ (Taylor and Luthan, 1959 อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ 2542) ประกอบด้วยด้านแรงจูงใจภายในและด้านแรงจูงใจภายนอก จำนวน 14 ข้อ

การตรวจแบบสอบถามและการให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับ แรงจูงใจในการฝึกซ้อม ประกอบด้วยด้านแรงจูงใจภายในและด้านแรงจูงใจภายนอก จำนวน 14 ข้อ เป็นมาตราประเมินส่วนค่า (rating scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

1. ด้านแรงจูงใจภายใน จำนวน 6 ข้อ
2. ด้านแรงจูงใจภายนอก จำนวน 8 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

ทำการรวบรวมและหาค่าเฉลี่ยรายข้อ เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{3}$$

$$= 1.33$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจรายข้อ
1.00 - 2.33	ต่ำ
2.34 - 3.67	ปานกลาง
3.68 - 5.00	สูง

การแปลความหมายแรงจูงใจรายด้าน

1. การแปลความหมายคะแนนด้านแรงจูงใจภายใน มีข้อคำถาม 6 ข้อ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{30 - 6}{3}$$

$$= 8$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจภายใน
6.00 - 14.00	ต่ำ
14.01 - 22.00	ปานกลาง
22.01 - 30.00	สูง

2. การแปลความหมายคะแนนด้านแรงจูงใจภายนอก มีข้อคำถาม 8 ข้อ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{40 - 8}{3}$$

$$= 10.67$$

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจภายนอก
8.00 – 18.67	ต่ำ
18.68 – 29.34	ปานกลาง
29.35 – 40.00	สูง

การแปลความหมายแรงจูงใจโดยรวม มีข้อคำถาม 14 ข้อ

ทำการรวบรวมและหาค่าเฉลี่ยคะแนนแรงจูงใจรวม 2 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจภายใน และด้านแรงจูงใจภายนอก โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{70 - 14}{3}$$

$$= 18.67$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจโดยรวม
14.00 – 32.67	ต่ำ
32.68 – 51.34	ปานกลาง
51.35 – 70.00	สูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล STAI Form Y -2 Trait ของ Spielberger (1994) จำนวน 20 ข้อ

การตรวจแบบสอบถามและการให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล จำนวน 20 ข้อ เป็นมาตราประเมินส่วนค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแบ่งออกเป็นการให้คะแนนสำหรับคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
น้อยที่สุด	1	5
น้อย	2	4
ปานกลาง	3	3
มาก	4	2
มากที่สุด	5	1

คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1,2,5,8,10,11,15,16,19 และ 20

คำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 3,4,6,7,9,12,13,14,17 และ 18

การแปลความหมายความวิตกกังวลรายข้อ

ทำการรวบรวมและหาค่าเฉลี่ยรายข้อ เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวล โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{3}$$

$$= 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความวิตกกังวลรายข้อ
1.00 - 2.33	ต่ำ
2.34 - 3.67	ปานกลาง
3.68 - 5.00	สูง

การแปลความหมายความวิตกกังวลโดยรวม มีข้อคำถาม 20 ข้อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{100 - 20}{3}$$

$$= 26.67$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความวิตกกังวลโดยรวม
20.00 – 46.67	ต่ำ
46.68 – 74.34	ปานกลาง
74.35 – 100.00	สูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายโดยอาศัยแนวความคิดของ Maslach and Jackson ประกอบด้วย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ จำนวน 13 ข้อ

การตรวจแบบสอบถามและการให้คะแนน

แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย ประกอบด้วยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ จำนวน 13 ข้อ เป็นมาตราประเมินส่วนค่า (Rating Scale) โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 5 ข้อ
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ จำนวน 3 ข้อ

การแปลความหมายความเหนื่อยหน่ายรายข้อ

ทำการรวบรวมและหาค่าเฉลี่ยรายข้อ เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยหน่าย โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{3}$$

$$= 1.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับแรงจูงใจรายข้อ
1.00 - 2.33	ต่ำ
2.34 - 3.67	ปานกลาง
3.68 - 5.00	สูง

การแปลความหมายความเหนื่อยหน่ายรายด้าน

1. การแปลความหมายคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล มีข้อคำถาม 5 ข้อ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{25 - 5}{3}$$

$$= 6.67$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล
5.00 – 11.67	ต่ำ
11.68 – 23.34	ปานกลาง
23.35 – 30.00	สูง

2. การแปลความหมายคะแนนด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ มีข้อคำถาม 3 ข้อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{15 - 5}{3}$$

$$= 3.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ
5.00 – 8.33	ต่ำ
8.34 – 11.66	ปานกลาง
11.67 – 15.00	สูง

การแปลความหมายความเหนื่อยหน่ายโดยรวม มีข้อคำถาม 13 ข้อ

ทำการรวบรวมและหาค่าเฉลี่ยคะแนนความเหนื่อยหน่ายรวม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ

$$\text{ช่วงกว้างระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{65 - 13}{3}$$

$$= 17.33$$

จากเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยได้ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความเหนื่อยหน่ายโดยรวม
13.00 – 30.33	ต่ำ
30.34 – 47.66	ปานกลาง
47.67 – 65.00	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามสำหรับการวิจัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวล และความเหนื่อยหน่าย

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยค้นคว้าและรวบรวมขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เมื่อพิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบไปด้วย พันเอก วรวุฒิ วุฒิศิริ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนายสมคิด พงษ์อยู่ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา (Content validity) และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

4. นำแบบสอบถามทดลองใช้กับนักกีฬาทีมชาติไทยที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นดังนี้

แบบสอบถามบุคลิกภาพ	ค่าความเชื่อมั่น
บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว	.7042
บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง	.8390

แบบสอบถาม แรงจูงใจ	ค่าความเชื่อมั่น
ด้านแรงจูงใจภายใน	.8220
ด้านแรงจูงใจภายนอก	.8341

แบบสอบถามความวิตกกังวล	ค่าความเชื่อมั่น
ความวิตกกังวล	.8926

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความเหนื่อยหน่าย	ค่าความเชื่อมั่น
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	.8604
ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	.8089
ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	.8776
ความเหนื่อยหน่ายโดยรวม	.7302

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ในเดือนธันวาคม 2550 - กุมภาพันธ์ 2551 จำนวน 293 ชุด โดย

1. ติดต่อและขอหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตทำวิจัยและเก็บข้อมูล

2. นำหนังสือขออนุญาตเพื่อขออนุมัติในการเก็บข้อมูล เสนอผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

3. ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้นักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย รายละเอียดของแบบสอบถาม และวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างเข้าใจ นำมาตรวจสอบความถูกต้อง ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง ครบถ้วน และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

1. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้แปลความหมายของข้อมูลต่างๆ

3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ใช้แสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

4. t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม

5. F- test ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3 กลุ่มเป็นต้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

6. LSD ใช้ทดสอบการเปรียบเทียบเป็นรายคู่

7. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเชื่อด้านสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยเด็กวัยรุ่น เป็นการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นไปในทิศทางใด โดยใช้สูตรของ Pearson’s Product - Moment Correlation Coefficient

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่างๆ และเสนอผลการวิจัยเป็น 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแรงจูงใจ
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวล
ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเหนื่อยหน่าย
ส่วนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐาน

รายละเอียดมีดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ประเภทกีฬา และระยะเวลาในการฝึกซ้อม เพศ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n = 293)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	144	49.1
หญิง	149	50.9
อายุ		
ต่ำกว่า 21 ปี	88	30.0
21 – 25 ปี	87	29.7
26 – 30 ปี	108	36.9
มากกว่า 30 ปี	10	3.4
$\bar{X}$ = 24.63 ปี SD = 4.44	Min = 15 ปี	Max = 38 ปี
สถานภาพการสมรส		
โสด	262	89.4
สมรส	31	10.6
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	44	15.0
ปริญญาตรี	191	65.2
สูงกว่าปริญญาตรี	58	19.8

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 293)

ปัจจัยส่วนบุคคล			จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ				
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา			207	70.6
รับราชการ			51	17.4
รัฐวิสาหกิจ			24	8.2
ธุรกิจส่วนตัว			11	3.8
รายได้				
ต่ำกว่า 10,001 บาท			51	17.4
10,001 – 15,000 บาท			126	43.0
15,001 – 20,000 บาท			85	29.0
สูงกว่า 20,001 บาท			31	10.6
$\overline{X}$ = 15411.26 บาท	SD = 5613.46	Min = 6,000 บาท		Max = 52,000 บาท
ประเภทกีฬา				
บุคคล			177	60.4
ทีม			116	39.6
ระยะเวลาในการฝึกซ้อม				
1 - 5 ปี			188	64.2
มากกว่า 5 ปี			105	35.8
$\overline{X}$ = 5.08 ปี	SD = 1.851	Min = 2 ปี		Max = 15 ปี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จากตารางที่ 2 สรุปได้ดังนี้ คือ

เพศ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50.9) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 49.1)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อายุ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 26 – 30 ปี (ร้อยละ 36.9) มีอายุต่ำกว่า 21 ปี (ร้อยละ 30.0) 21 – 25 ปี (ร้อยละ 29.7) และมากกว่า 30 ปี (ร้อยละ 3.4) ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ย 24.63 ปี

สถานภาพการสมรส พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรสโสด (ร้อยละ 89.4) มากกว่าสมรส (ร้อยละ 10.6)

ระดับการศึกษา พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 65.2) รองลงมามีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 19.8) และการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 15.0) ตามลำดับ

อาชีพ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา (ร้อยละ 70.6) รองลงมามีรับราชการ (ร้อยละ 17.4) รัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 8.2) ธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 3.8) ตามลำดับ

รายได้ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ 43.0) รองลงมามีรายได้ 15,001 – 20,000 บาท (ร้อยละ 29.0) ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 17.4) และสูงกว่า 20,001 บาท(ร้อยละ 10.6) ตามลำดับ โดยมีรายได้เฉลี่ย 15,411.26 บาท

ประเภทกีฬา พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีกีฬาประเภทบุคคล (ร้อยละ 60.4) มากกว่ากีฬาประเภททีม (ร้อยละ 10.6)

ระยะเวลาในการฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 1 – 5 ปี (ร้อยละ 64.2) รองลงมามีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 6 – 10 ปี (ร้อยละ 34.5) และมากกว่า 10 ปี (ร้อยละ 1.4) ตามลำดับ โดยมีระยะเวลาในการฝึกซ้อมเฉลี่ย 5.08 ปี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพ

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลบุคลิกภาพของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ประกอบด้วยด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว และด้านบุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง จำนวน 48 ข้อ โดยแบ่งข้อความแต่ละข้อเป็น 2 ระดับ คือ ใช่และไม่ใช่ ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จำแนกตามบุคลิกภาพ

(n = 293)

	บุคลิกภาพ	$\overline{X}$	SD	การแปลผล
1.	ด้านบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว	13.90	3.242	บุคลิกภาพประเภทแสดงออก
2.	ด้านบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง	13.51	3.055	บุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างจากตารางที่ 3 พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก โดยมีคะแนนเฉลี่ย 13.90 ($\overline{X}$ = 13.90) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.242 และบุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว โดยมีคะแนนเฉลี่ย 13.51 ($\overline{X}$ = 13.51) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.055

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจ

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ประกอบด้วยแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง

(n = 293)

ข้อ	แรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น					$\overline{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	ด้านแรงจูงใจภายใน								
1.	ท่านตื่นเต้น และสะใจที่อยากจะเล่นกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้	0 (0.0)	0 (0.0)	38 (13.0)	98 (33.4)	157 (53.6)	4.41	.709	สูง
2.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬากับคนอื่น ๆ	0 (0.0)	0 (0.0)	82 (28.0)	114 (38.9)	97 (33.1)	4.05	.781	สูง
3.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง	0 (0.0)	15 (5.1)	79 (27.0)	60 (20.5)	139 (47.4)	4.10	.970	สูง
4.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะประสบความสำเร็จของตน	0 (0.0)	12 (4.1)	55 (18.8)	67 (22.9)	159 (54.3)	4.24	.907	สูง
5.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อสร้างสถิติและสร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง	0 (0.0)	37 (12.6)	48 (16.4)	87 (29.7)	121 (41.3)	4.00	1.042	สูง
6.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะท้าทายความสามารถของตนเอง	0 (0.0)	3 (1.0)	60 (20.5)	97 (33.1)	133 (45.4)	4.23	.806	สูง
	รวมด้านแรงจูงใจภายใน						25.05	2.680	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 293)

ข้อ	แรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	ด้านแรงจูงใจภายนอก								
7.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ เพื่อเงินอัดฉีด	26 (8.9)	6 (2.0)	72 (24.6)	88 (30.0)	101 (34.5)	3.79	1.197	สูง
8.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อรางวัล โล่เกียรติยศ เหรียญรางวัล	0 (0.0)	0 (0.0)	29 (9.9)	92 (31.4)	172 (58.7)	4.49	.670	สูง
9.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชัยชนะ	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (8.5)	45 (15.4)	223 (76.1)	4.68	.625	สูง
10.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชื่อเสียงของประเทศชาติ	0 (0.0)	0 (0.0)	67 (22.9)	58 (19.8)	168 (57.3)	4.34	.828	สูง
11.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อเป็นวีรบุรุษของประเทศชาติ	0 (0.0)	50 (17.1)	72 (24.6)	115 (32.9)	56 (19.1)	3.60	.983	ปานกลาง
12.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อเป็นตัวแทนของประเทศชาติ	0 (0.0)	16 (5.5)	62 (21.2)	88 (30.0)	127 (43.3)	4.11	.924	สูง
13.	ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะอยากได้ทุนการศึกษา	0 (0.0)	29 (9.9)	172 (58.7)	54 (18.4)	38 (13.0)	3.34	.828	ปานกลาง
14.	ท่านฝึกซ้อมและเข้ารวมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะได้มีโอกาสไปสถานที่ต่างๆ	0 (0.0)	7 (2.4)	173 (59.0)	60 (20.5)	53 (18.1)	3.54	.812	ปานกลาง
	รวมด้านแรงจูงใจภายนอก						31.90	3.203	สูง
	แรงจูงใจโดยรวม						**56.96**	**5.190**	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จากตารางที่ 4 สรุปได้ดังนี้ คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แรงจูงใจ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมี แรงจูงใจ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 56.96) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้ คือ

ด้านแรงจูงใจภายในเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 25.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมี แรงจูงใจ ด้านแรงจูงใจภายในเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 6 ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 1. ท่านตื่นเต้น และสะใจที่อยากจะเล่นกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้ ($\overline{X}$ = 4.41) รองลงมา คือ ข้อ 4. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะประสบความสำเร็จของตน ($\overline{X}$ = 4.24) และข้อ 6. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะท้าทายความสามารถของตนเอง ($\overline{X}$ = 4.23) ตามลำดับ

ด้านแรงจูงใจภายนอกโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 31.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมี แรงจูงใจ ด้านแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับสูง 5 ข้อ และปานกลาง 3 ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 9. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชัยชนะ ($\overline{X}$ = 4.68) รองลงมา คือ ข้อ 8. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อรางวัล โล่ เกียรติยศ เหรียญรางวัล($\overline{X}$ = 4.46) และข้อ 10. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชื่อเสียงของประเทศชาติ($\overline{X}$ = 4.34) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยปานกลาง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 11. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อเป็นวีรบุรุษของประเทศชาติ ($\overline{X}$ = 3.60) ข้อ 14. ท่านฝึกซ้อมและเข้ารวมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะได้มีโอกาสไปสถานที่ต่างๆ ($\overline{X}$ = 3.54) และข้อ 13. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะอยากได้ทุนการศึกษา ($\overline{X}$ = 3.34) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลความวิตกกังวลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง

(n = 293)

ข้อ	ความวิตกกังวล	ระดับความคิดเห็น					$\overline{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
1.	ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง	0 (0.0)	15 (5.1)	79 (27.0)	119 (40.6)	80 (27.3)	3.90	.860	สูง
2.	ฉันรู้สึกปลอดภัย	1 (0.3)	8 (2.7)	115 (39.2)	104 (35.5)	65 (22.2)	3.76	.837	สูง
3.*	ฉันรู้สึกเครียด	32 (10.9)	56 (19.1)	100 (34.1)	101 (34.5)	4 (1.4)	3.04	1.015	ปานกลาง
4.*	ฉันรู้สึกเสียใจ	83 (28.3)	51 (17.4)	97 (33.1)	47 (16.0)	15 (5.1)	3.48	1.204	ปานกลาง
5.	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	19 (6.5)	32 (10.9)	95 (32.4)	117 (39.9)	30 (10.2)	3.37	1.024	ปานกลาง
6.*	ฉันรู้สึกวุ่นวายใจ	54 (18.4)	71 (24.2)	134 (45.7)	22 (7.5)	12 (4.1)	3.45	1.008	ปานกลาง
7.*	ฉันรู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องเคราะห์ร้ายที่จะเกิดขึ้น	0 (0.0)	49 (16.7)	50 (17.1)	169 (57.7)	25 (8.5)	3.42	.867	ปานกลาง
8.	ฉันรู้สึกสดชื่น	5 (1.7)	15 (5.1)	104 (35.5)	114 (38.9)	55 (18.8)	3.68	.895	สูง
9.*	ฉันรู้สึกกังวลใจ	62 (21.2)	40 (13.7)	118 (40.3)	70 (23.9)	3 (1.0)	3.60	1.085	ปานกลาง
10.	ฉันรู้สึกสบาย	0 (0.0)	12 (4.1)	87 (29.7)	88 (30.0)	106 (36.2)	3.98	.908	สูง
11.	ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	0 (0.0)	3 (1.0)	107 (36.5)	116 (39.6)	67 (22.9)	3.84	.782	สูง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 293)

ข้อ	ความวิตกกังวล	ระดับความคิดเห็น					$\overline{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
12.*	ฉันรู้สึกหวาดกลัว	79 (27.0).	118 (40.3)	90 (3.7)	5 (1.7)	1 (0.3)	3.92	.819	สูง
13.*	ฉันรู้สึกตื่นเต้น	6 (2.0)	84 (28.7)	119 (40.6)	67 (22.9)	17 (5.8)	2.98	.912	ปานกลาง
14.*	ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย	50 (17.1)	105 (35.8)	116 (39.6)	16 (5.5)	6 (2.0)	3.60	.903	ปานกลาง
15.	ฉันรู้สึกได้พักผ่อนอย่างเต็มที่	19 (6.5)	16 (5.5)	125 (42.7)	78 (26.6)	55 (18.8)	3.46	1.061	ปานกลาง
16.	ฉันรู้สึกมีความสุข	17 (5.8)	25 (8.5)	61 (20.8)	108 (36.9)	82 (28.0)	3.73	1.132	สูง
17.*	ฉันรู้สึกกระวนกระวาย	59 (20.1)	90 (30.7)	98 (33.4)	43 (14.7)	3 (1.0)	3.54	1.005	ปานกลาง
18.*	ฉันรู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่สามารถบังคับตนเองได้	85 (29.0)	93 (31.7)	60 (20.5)	25 (8.5)	30 (10.2)	3.61	1.269	ปานกลาง
19.	ฉันรู้สึกร่าเริงแจ่มใส	0 (0.0)	18 (6.1)	120 (41.0)	99 (33.8)	56 (19.1)	3.66	.856	ปานกลาง
20.	ฉันรู้สึกสบายใจ	0 (0.0)	30 (10.2)	98 (33.4)	82 (28.0)	83 (28.3)	3.74	.982	สูง
	ความวิตกกังวลโดยรวม						**71.47**	**6.937**	**ปานกลาง**

* หมายถึง ข้อคำถามด้านลบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จากตารางที่ 5 สรุปได้ดังนี้ คือ

ความวิตกกังวล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความวิตกกังวล โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 71.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความวิตกกังวลเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 8 ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 10. ฉันรู้สึกสบายใจ ($\overline{X}$ = 3.98) รองลงมา คือ ข้อ 12. ฉันรู้สึกหวาดกลัว ($\overline{X}$ = 3.92) และข้อ 1. ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

($\overline{X}$ = 3.90) ตามลำดับ และในระดับปานกลาง 12 ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 19. ฉันรู้สึกร่าเริงแจ่มใส ($\overline{X}$ = 3.66) รองลงมา คือ ข้อ 18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่สามารถบังคับตนเองได้ ($\overline{X}$ = 3.61) ข้อ 9. ฉันรู้สึกกังวลใจ ($\overline{X}$ = 3.60) และข้อ 14. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย ($\overline{X}$ = 3.60) ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเหนื่อยหน่าย

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ประกอบด้วย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง

(n = 293)

ข้อ	ความเหนื่อยหน่าย	ระดับความคิดเห็น					$\overline{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์								
1.	ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ	14 (4.8)	81 (27.6)	161 (54.9)	32 (10.9)	5 (1.7)	2.77	.771	ปานกลาง
2.	ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา	14 (4.8)	79 (27.0)	148 (50.5)	42 (14.3)	10 (3.4)	2.85	.848	ปานกลาง
3.	ฉันรู้สึกเหนื่อยมากๆ จากการเล่นกีฬา	22 (7.5)	85 (29.0)	113 (38.6)	68 (23.2)	5 (1.7)	2.83	.929	ปานกลาง
4.	ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา	2 (0.7)	106 (36.2)	129 (44.0)	55 (18.8)	1 (0.3)	2.82	.748	ปานกลาง
5.	ฉันรู้สึกหมดแรงจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเล่นกีฬา	4 (1.4)	92 (31.4)	86 (29.4)	72 (24.6)	39 (13.3)	3.17	1.059	ปานกลาง
	รวมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์						14.33	2.480	ปานกลาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 293)

ข้อ	ความเหนื่อยหน่าย	ระดับความคิดเห็น					$\overline{X}$	SD	สรุประดับความคิดเห็น
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
	ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล								
6.	ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่น ๆ	0 (0.00)	0 (0.00)	68 (23.2)	174 (59.4)	51 (17.4)	3.94	.636	สูง
7.	ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน	0 (0.00)	36 (12.3)	111 (37.9)	102 (34.8)	44 (15.0)	3.53	.893	ปานกลาง
8.	ฉันไม่มุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเหมือนเมื่อก่อนที่ฉันเคยทำ	0 (0.00)	88 (30.0)	136 (46.4)	31 (10.6)	38 (13.0)	3.06	.961	ปานกลาง
9.	ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน	17 (5.8)	40 (13.7)	91 (31.1)	81 (27.6)	64 (21.8)	3.46	1.145	ปานกลาง
10.	ฉันรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา	19 (6.5)	62 (21.2)	104 (35.5)	68 (23.2)	40 (13.7)	3.16	1.107	ปานกลาง
	รวมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล						17.16	2.750	ปานกลาง
	ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ								
11.	ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก	16 (5.5)	45 (15.4)	107 (36.5)	98 (33.4)	27 (9.2)	3.26	1.006	ปานกลาง
12.	ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี	11 (3.8)	86 (29.4)	125 (42.7)	52 (17.7)	19 (6.5)	2.94	.938	ปานกลาง
13.	ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร	23 (7.8)	44 (15.0)	140 (47.8)	80 (27.3)	6 (2.0)	3.01	.907	ปานกลาง
	รวมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ						9.20	1.772	ปานกลาง
	ความเหนื่อยหน่ายโดยรวม						**40.79**	**4.463**	**ปานกลาง**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จากตารางที่ 6 สรุปได้ดังนี้ คือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเหนื่อยหน่าย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 40.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้ คือ

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 14.33) สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 5. ฉันรู้สึกหมดแรงจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 3.17) รองลงมา คือ ข้อ 2. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 2.83) 4. ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 2.82) ตามลำดับ

ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 17.16) สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง 1 ข้อ คือ ข้อ 6. ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่นๆ ($\overline{X}$ = 3.94) และในระดับปานกลาง 6 ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง 3 ข้อแรก คือ ข้อ 7. ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน ($\overline{X}$ = 3.53) รองลงมา คือ ข้อ 9. ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน ($\overline{X}$ = 3.46) และข้อ 10. ฉันรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 3.16) ตามลำดับ

ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 9.20) ได้แก่ ข้อ 11. ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก ($\overline{X}$ = 3.26) รองลงมา คือ ข้อ 13. ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร ($\overline{X}$ = 3.01) และข้อ 12. ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี ($\overline{X}$ = 2.94) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามเพศ

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามเพศ	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์						
ชาย	144	14.53	2.359	.639 ns	.415	ไม่แตกต่าง
หญิง	149	14.34	2.596			
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล						
ชาย	144	17.11	2.637	-.280 ns	.536	ไม่แตกต่าง
หญิง	149	17.20	2.864			
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ						
ชาย	144	9.10	1.751	-.989 ns	.860	ไม่แตกต่าง
หญิง	149	9.30	1.792			
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม						
ชาย	**144**	**40.74**	**4.663**	**-.196 ns**	**.886**	**ไม่แตกต่าง**
หญิง	**149**	**40.85**	**4.872**			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามเพศ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมและรายด้านเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.2 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 8 จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุ

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามอายุ	**n**	$\overline{X}$	**SD**
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์			
ต่ำกว่า 21 ปี	88	13.75	2.988
21 – 25 ปี	87	14.95	2.416
26 – 30 ปี	108	14.50	1.887
มากกว่า 30 ปี	10	15.20	2.670
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล			
ต่ำกว่า 21 ปี	88	17.84	3.028
21 – 25 ปี	87	17.06	2.717
26 – 30 ปี	108	16.81	2.194
มากกว่า 30 ปี	10	15.80	4.566
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ			
ต่ำกว่า 21 ปี	88	9.28	1.478
21 – 25 ปี	87	9.25	1.960
26 – 30 ปี	108	9.10	1.854
มากกว่า 30 ปี	10	9.10	1.729
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม			
ต่ำกว่า 21 ปี	**88**	**40.88**	**5.610**
21 – 25 ปี	**87**	**41.26**	**4.950**
26 – 30 ปี	**108**	**40.41**	**3.754**
มากกว่า 30 ปี	**10**	**40.10**	**5.065**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุ

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์							
	ระหว่างกลุ่ม	3	71.036	23.679	3.967**	.009	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	1724.916	5.969			
	รวม	292	1795.952				
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล							
	ระหว่างกลุ่ม	3	73.776	24.592	3.329*	.020	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	2135.002	7.388			
	รวม	292	2208.778				
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ							
	ระหว่างกลุ่ม	3	2.005	.668	.211 ns	.889	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	915.114	3.166			
	รวม	292	917.119				
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม							
	ระหว่างกลุ่ม	**3**	**40.782**	**13.594**	**.597 ns**	**.618**	**ไม่แตกต่าง**
	ภายในกลุ่ม	**289**	**6583.519**	**22.780**			
	รวม	**292**	**6624.300**				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุ ในตารางที่ 9 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม		**อายุ**			
จำแนกตามอายุ		**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	$\overline{X}$	13.75	14.95	14.50	15.20
(1) ต่ำกว่า 21 ปี	13.75	-			
(2) 21 – 25 ปี	14.95	**	-		
(3) 26 – 30 ปี	14.50	*	ns	-	
(4) มากกว่า 30 ปี	15.20	ns	ns	ns	-
ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	$\overline{X}$	17.84	17.06	16.81	15.80
(1) ต่ำกว่า 21 ปี	17.84	-			
(2) 21 – 25 ปี	17.06	ns	-		
(3) 26 – 30 ปี	16.81	**	ns	-	
(4) มากกว่า 30 ปี	15.80	*	ns	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ ในตารางที่ 10 พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 21 – 25 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.75) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 21 – 25 ปี ($\overline{X}$ = 14.95)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.75) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี ($\overline{X}$ = 14.50)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.84) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี ($\overline{X}$ = 16.81)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.84) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ($\overline{X}$ = 15.80)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามสถานภาพการสมรส

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามสถานภาพ การสมรส	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์						
โสด	262	14.44	2.506	.110 ns	.281	ไม่แตกต่าง
สมรส	31	14.39	2.290			
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล						
โสด	262	17.25	2.739	1.723 ns	.929	ไม่แตกต่าง
สมรส	31	16.35	2.761			
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ						
โสด	262	9.24	1.761	.990 ns	.824	ไม่แตกต่าง
สมรส	31	8.90	1.868			
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม						
โสด	**262**	**40.93**	**4.827**	**1.420 ns**	**1.092**	**ไม่แตกต่าง**
สมรส	**31**	**39.65**	**4.070**			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามสถานภาพการสมรส ในตารางที่ 11 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.4 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 12 จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษา

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามระดับการศึกษา	**n**	$\overline{X}$	**SD**
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	44	13.57	2.952
ปริญญาตรี	191	14.51	2.467
สูงกว่าปริญญาตรี	58	14.84	1.972
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	44	17.70	3.092
ปริญญาตรี	191	17.09	2.662
สูงกว่าปริญญาตรี	58	16.95	2.762
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	44	9.23	1.723
ปริญญาตรี	191	9.12	1.800
สูงกว่าปริญญาตรี	58	9.47	1.719
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	**44**	**40.50**	**5.865**
ปริญญาตรี	**191**	**40.72**	**4.643**
สูงกว่าปริญญาตรี	**58**	**41.26**	**4.253**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษา

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์							
	ระหว่างกลุ่ม	2	43.815	21.908	3.626*	.028	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	290	1752.137	6.042			
	รวม	292	1795.952				
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล							
	ระหว่างกลุ่ม	2	16.471	8.235	1.089 ns	.338	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	290	2192.308	7.560			
	รวม	292	2208.778				
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ							
	ระหว่างกลุ่ม	2	5.495	2.748	.874 ns	.418	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	290	911.624	3.144			
	รวม	292	917.119				
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม							
	ระหว่างกลุ่ม	**2**	**17.447**	**8.723**	**.383 ns**	**.682**	**ไม่แตกต่าง**
	ภายในกลุ่ม	**290**	**6606.854**	**22.782**			
	รวม	**292**	**6624.300**				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาในตารางที่ 13 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาเป็นรายสมรส มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาเป็นรายสมรส โดยวิธี LSD (Least significant difference)

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามระดับการศึกษา		**ระดับการศึกษา**		
		(1)	**(2)**	**(3)**
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	$\overline{X}$	13.57	14.51	14.84
(1) ต่ำกว่าปริญญาตรี	13.57	-		
(2) ปริญญาตรี	14.51	*	-	
(3) สูงกว่าปริญญาตรี	14.84	**	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาเป็นรายสมรส ตามตารางที่ 14 พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.57) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ($\overline{X}$ = 14.51)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.57) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ($\overline{X}$ = 14.84)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.5 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 15 จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพ

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามอาชีพ	n	$\overline{X}$	SD
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์			
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	207	14.39	2.629
รับราชการ	51	14.29	2.194
รัฐวิสาหกิจ	24	14.71	2.216
ธุรกิจส่วนตัว	11	15.27	.905
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล			
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	207	17.43	2.752
รับราชการ	51	16.76	2.527
รัฐวิสาหกิจ	24	16.58	2.858
ธุรกิจส่วนตัว	11	15.18	2.601
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ			
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	207	9.21	1.744
รับราชการ	51	9.29	1.921
รัฐวิสาหกิจ	24	8.75	1.800
ธุรกิจส่วนตัว	11	9.55	1.572
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม			
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	**207**	**41.03**	**4.931**
รับราชการ	**51**	**40.35**	**4.534**
รัฐวิสาหกิจ	**24**	**40.04**	**4.544**
ธุรกิจส่วนตัว	**11**	**40.00**	**2.648**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพ

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์							
	ระหว่างกลุ่ม	3	10.919	3.640	.589 ns	.622	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	1785.033	6.177			
	รวม	292	1795.952				
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล							
	ระหว่างกลุ่ม	3	73.534	24.514	3.318*	.020	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	2135.236	7.388			
	รวม	292	2208.778				
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ							
	ระหว่างกลุ่ม	3	6.657	2.219	.704 ns	.550	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	910.463	3.150			
	รวม	292	917.119				
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม							
	ระหว่างกลุ่ม	**3**	**41.869**	**13.956**	**.613 ns**	**.607**	**ไม่แตกต่าง**
	ภายในกลุ่ม	**289**	**6582.4316**	**22.777**			
	รวม	**292**	**6624.300**				

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพในตารางที่ 16 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพเป็นรายสมรส มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามอาชีพ		**อาชีพ**			
		(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**
ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	$\overline{X}$	17.43	16.76	16.58	15.18
(1) นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	17.43	-			
(2) รับราชการ	16.76	ns	-		
(3) รัฐวิสาหกิจ	16.58	ns	ns	-	
(4) ธุรกิจส่วนตัว	15.18	**	ns	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพเป็นรายคู่ ตามตารางที่ 17 พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษาและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษามีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.43) สูงกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\overline{X}$ = 15.18)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.6 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 18 จำนวน ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามรายได้	n	$\overline{X}$	SD
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์			
ต่ำกว่า 10,000 บาท	51	13.78	2.766
10,001 – 15,000 บาท	126	14.49	2.773
15,000 – 20,000 บาท	85	14.62	1.864
มากกว่า 20,000 บาท	31	14.74	2.097
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล			
ต่ำกว่า 10,000 บาท	51	17.78	2.962
10,001 – 15,000 บาท	126	17.33	2.850
15,000 – 20,000 บาท	85	16.55	2.195
มากกว่า 20,000 บาท	31	16.19	3.114
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ			
ต่ำกว่า 10,000 บาท	51	9.12	1.728
10,001 – 15,000 บาท	126	9.32	1.695
15,000 – 20,000 บาท	85	9.11	1.903
มากกว่า 20,000 บาท	31	9.13	1.839
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม			
ต่ำกว่า 10,000 บาท	**51**	**40.69**	**5.598**
10,001 – 15,000 บาท	**126**	**41.17**	**4.940**
15,000 – 20,000 บาท	**85**	**40.61**	**4.112**
มากกว่า 20,000 บาท	**31**	**40.07**	**4.289**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม	แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์							
	ระหว่างกลุ่ม	3	27.944	9.315	1.523 ns	.209	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	1795.952	6.118			
	รวม	293	2149.948				
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล							
	ระหว่างกลุ่ม	3	58.830	19.610	2.636*	.050	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	2149.948	7.439			
	รวม	293	2208.778				
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ							
	ระหว่างกลุ่ม	3	2.993	.998	.315 ns	.814	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	289	914.127	3.163			
	รวม	293	917.119				
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม							
	ระหว่างกลุ่ม	**3**	**34.554**	**11.518**	**.505 ns**	**.679**	**ไม่แตกต่าง**
	ภายในกลุ่ม	**289**	**6589.746**	**22.802**			
	รวม	**293**	**6624.300**				

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้ในตารางที่ 7 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least significant difference)

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามรายได้		**อาชีพ**			
		(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**
ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	$\overline{X}$	17.78	17.33	16.55	16.19
(1) ต่ำกว่า 10,000 บาท	17.78	-			
(2) 10,001 – 15,000 บาท	17.33	ns	-		
(3) 15,000 – 20,000 บาท	16.55	ns	ns	-	
(4) มากกว่า 20,000 บาท	16.19	*	ns	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ ตามตารางที่ 20 พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษามีความเหนื่อย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.78) สูงกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\overline{X}$ = 16.19)

สมมติฐานที่ 1.7 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามประเภทกีฬา

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามประเภทกีฬา	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์						
บุคคล	177	14.31	2.595	-1.095 ns	.545	ไม่แตกต่าง
ทีม	116	14.63	2.290			
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล						
บุคคล	177	17.13	2.882	-.208 ns	.180	ไม่แตกต่าง
ทีม	116	17.20	2.548			
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ						
บุคคล	177	9.08	1.783	-1.394 ns	.900	ไม่แตกต่าง
ทีม	116	9.38	1.748			
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม						
บุคคล	177	**40.52**	**4.941**	**-1.209** ns	**.270**	**ไม่แตกต่าง**
ทีม	116	**41.21**	**4.467**			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามประเภทกีฬาในตารางที่ 21 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.8 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระยะเวลาในการฝึกซ้อม

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม จำแนกตามประเภทกีฬา	n	$\overline{X}$	S.D.	t	p - value	สรุปผลการทดสอบ
1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์						
1 – 5 ปี	188	24.71	2.984	-2.738**	.007	แตกต่าง
มากกว่า 5 ปี	105	24.95	2.737			
2. ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล						
1 – 5 ปี	188	17.27	2.875	.952 ns	.091	ไม่แตกต่าง
มากกว่า 5 ปี	105	16.95	2.513			
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ						
1 – 5 ปี	188	33.89	2.793	-1.475 ns	.142	ไม่แตกต่าง
มากกว่า 5 ปี	105	34.47	3.703			
ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวม						
1 – 5 ปี	**188**	**40.69**	**5.010**	**-.507 ns**	**.065**	**ไม่แตกต่าง**
มากกว่า 5 ปี	**105**	**40.98**	**4.301**			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระยะเวลาในการฝึกซ้อมในตารางที่ 22 พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 2 บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

สมมติฐานที่ 2.2 บุคลิกประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพประเภทแสดงออกและประเภทหวั่นไหว กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม / บุคลิกภาพ	ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		โดยรวม	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ประเภทแสดงออก	-.188**	.001	-.085 ns	.073 ns	.146	.073	-.120*	.041
ประเภทหวั่นไหว	-.650 ns	.266	.017 ns	.777	-.017 ns	.772	-.031 ns	.601

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพประเภทแสดงออกความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยในตารางที่ 23 พบว่า บุคลิกภาพประเภทแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิต .05

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม / แรงจูงใจ	ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		โดยรวม	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ภายใน	.053 ns	.367	.271**	.000	.244**	.000	.275**	.000
ภายนอก	-.154**	.008	.371**	.000	.245**	.000	.225**	.000

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยในตารางที่ 25 พบว่า แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

แรงจูงใจภายใน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 4 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ตารางที่ 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

(n = 293)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม / ความวิตกกังวล	ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		โดยรวม	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ความวิตกกังวล	.020 ns	.738	.132*	.024	-.019 ns	.741	.079 ns	.176

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยในตารางที่ 27 พบว่า ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ความวิตกกังวล ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ความวิตกกังวล ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อวิจารณ์

ผู้วิจัยได้ทำการวิจารณ์ผลการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล นักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50.9) เพศชาย (ร้อยละ 49.1) มีอายุอยู่ระหว่าง 26 – 30 ปี (ร้อยละ 36.9) มีสถานภาพการสมรสโสด (ร้อยละ 89.4) มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 65.2) มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา (ร้อยละ 70.6) มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ 43.0) ประเภทกีฬา พบมีกีฬาประเภทบุคคล (ร้อยละ 60.4) มีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 1 – 5 ปี (ร้อยละ 64.2)

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง จำนวนเพศหญิงใกล้เคียงกับเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกีฬาแต่ละประเภทได้กำหนดจำนวนนักกีฬาไว้แล้ว ส่วนใหญ่มีอายุ 26 – 30 ปี เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่เริ่มเล่นกีฬาตั้งแต่อายุประมาณ 15 ปี และได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติเมื่ออายุมากขึ้น และมีประสบการณ์ในการแข่งขัน ทักษะ ความสามารถมากขึ้นและมีการฝึกซ้อมเพียงพอที่จะแข่งขันในกีฬาระดับชาติ มีสถานภาพการสมรสโสดเนื่องจากนักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีและมีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีช่วงอายุที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยได้ให้สนับสนุนในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทยมีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ซึ่งได้รับค่าตอบแทนในการฝึกซ้อมเดือนละประมาณ 13,500 บาท นักกีฬาทีมชาติไทยประเภทบุคคลมีจำนวนนักกีฬามากกว่านักกีฬาประเภททีม เพราะกีฬาประเภทบุคคลมีการกำหนดไว้ในโอลิมปิกสากลมากกว่าประเภททีม ระยะเวลาในการฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 1 – 5 ปี เนื่องจากนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมมากกว่า 5 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมมากกว่าจึงเลิกเล่นกีฬาในนามทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพ

ผลการศึกษาบุคลิกภาพ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก และบุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ บุคลิกภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ความสามารถในการเผชิญความเครียด และการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมและผู้ที่มีอารมณ์หวั่นไหวจะมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ตื่นเต้น หงุดหงิดง่ายมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลสูงและจากการที่บุคคลมีความเครียดสูงเป็นระยะเวลานานๆนั้นทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมได้สูง ผู้ที่มีอารมณ์หวั่นไหวไม่มั่นคง อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่แน่นอนจนกลายเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของนวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์ (2534) และ พรทิพย์ สุรโยธี ณ ราชสีมา (2537) ที่พบว่าพยาบาลที่มีบุคลิกภาพเชิงสภาพอารมณ์ประเภทหวั่นไหว มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานสูงกว่าประเภทอารมณ์มั่นคง

แรงจูงใจ

ผลการศึกษาความวิตกกังวล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง มี แรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมี แรงจูงใจด้านแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับสูง

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มี แรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาทีมชาติไทยต้องทำชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติ ต้องมีความพยายาม เต็มใจและตั้งใจฝึกซ้อม มีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนคิดค้นหาวิธีการเล่นกีฬาในแบบฉบับของตนเอง เพื่อให้ประสบชัยชนะต่อผู้แข่งขันอื่น การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเช่นนี้ทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยทุกคนเกิดแรงจูงใจภายในระดับสูง อีกทั้งการได้รับชื่อเสียง เกียรติยศ และเงินอัดฉีดต่างๆ ทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยเกิดแรงจูงใจภายนอกในระดับสูงเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532 : 51) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยแข่งขันให้ไปสู่มาตรฐานอันดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เยี่ยมหรือการพยายามทำให้ดีกว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ดังนั้น บุคคลที่มี แรงจูงใจสูงจึงมักมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน นำมาซึ่งผลงานที่มีประสิทธิภาพ

ความวิตกกังวล

ผลการศึกษาความวิตกกังวล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง มีความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงระหว่างการฝึกซ้อม นักกีฬาทีมชาติไทยปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อม ทำผลงาน และสถิติที่ตั้งไว้ได้ไม่ดีนัก รวมทั้งมีความตื่นเต้น ความเครียด หวาดกลัว และกังวลใจ ในการแข่งขันที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ในขณะเดียวกันการกีฬาแห่งประเทศไทยได้ให้นักกีฬาทีมชาติไทยสามารถรับการปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อปรึกษาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ให้คลายความวิตกกังวลและมีความผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกาของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกัยระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเซปัคตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ความเหนื่อยหน่าย

ผลการศึกษาความเหนื่อยหน่าย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่าง มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ระดับความเหนื่อยหน่ายที่เกิดขึ้นคือระดับที่ผู้ทำงานคิดว่าตนเองประสบกับอาการลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งในสามประการที่กล่าวมาไม่ใช่เป็นขั้นสุดท้ายของลักษณะความเหนื่อยหน่ายทั้งสามด้าน และความเหนื่อยหน่ายในแต่ละด้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยังเป็นอิสระต่อกันไม่จำเป็นต้องสืบกันเป็นขั้นๆจากลักษณะหนึ่งไปอีกลักษณะหนึ่ง ผู้ที่ประสบความเหนื่อยหน่ายบางคนอาจจะประสบกับความเหนื่อยหน่ายทั้งสามด้านพร้อมกัน หรือบางคนอาจจะประสบกับด้านหนึ่งมากกว่าด้านอื่นๆ (Maslash and Jacson, 1981 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531:15) ซึ่งลักษณะของความเหนื่อยหน่ายที่เกิดขึ้นอาจจะเนื่องมาจากการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยเป็นการฝึกซ้อมที่มองไม่เห็นความสำเร็จของการปฏิบัติในทันที ซึ่งการฝึกซ้อมในลักษณะนี้จะทำให้นักกีฬารู้สึกว่าประโยชน์ที่ได้ไม่คุ้มค่า มองเห็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมน้อย รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน (Littlewood, 1987: 101-102) ทั้งนี้อาจจะมีสาเหตุมาจากการบริหารงานที่เป็นธรรม ความกดดันจากนโยบายของผู้บริหาร ทำให้นักกีฬารู้สึกว่าตนเองไม่มีความเจริญก้าวหน้า ไม่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผลการวิจัยนี้คล้ายกับผลการวิจัยของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551)ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ซึ่งถือว่าการหมดไฟในนักกีฬามีลักษณะเป็นพหุปัจจัย ปัจจัยด้านลักษณะนิสัย (การหล่อหลอมแบบมุ่งมั่นที่งาน การหล่อหลอมแบบมุ่งมั่นที่ตัวเอง ความวิตกกังวล) และปัจจัยด้านสังคม (การฝึกหนักเกินไป การควบคุมจากปัจจัยภายนอก) ส่วนใหญ่มีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬา ยกเว้นทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่ไม่มีอิทธิพลทางตรงแต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านปัจจัยด้านลักษณะนิสัย อย่างไรก็ตามสาเหตุเบื้องต้นของการหมดไฟเริ่มมาจากลักษณะนิสัย ยิ่งได้รับแรงหรืออิทธิพลจากสังคมเข้าร่วมด้วยก็ยิ่งที่จะทำให้การหมดไฟเกิดมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแต่ละด้านโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในอดีตผู้ชายมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิงหรือได้รับสิ่งตอบแทนจากทางสังคมมากกว่าการชมเชย การเป็นที่รู้จักสถานภาพและศักดิ์ศรีดูเหมือนจะได้รับมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักจะได้รับการกระตุ้นจากสังคมจากสังคมให้กระตือรือร้นต่อการแข่งขันขณะที่ผู้หญิงไม่ได้ แต่ทั้งนี้เนื่องมาจากปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสถานภาพทางสังคมเท่าเทียมกัน และในการฝึกซ้อมกีฬาแต่ละชนิดไม่มีข้อจำกัดเรื่องเพศมาเกี่ยวข้อง อีกทั้งมีการฝึกซ้อมร่วมกัน และมีการแข่งขันทางการกีฬาสูงมากขึ้น ทำให้นักกีฬาทีมชาติไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา และอาจเป็นไปได้ที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันระดับนานาชาติส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาเพศหญิง ด้วยเหตุนี้จึงไม่สามารถแบ่งแยกในเรื่องความแตกต่างของเพศ เนื่องจากทุกคนต้องขยันฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพูนทักษะและเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการแข่งขัน และเนื่องจากปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีความทัดเทียมกันมากขึ้นทำให้เพศที่ต่างกันไม่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมและแข่งขันแต่อย่างใด

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอมรรัตน์ มาวัน (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.2 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาทีมชาติไทยทุกคนมีความคาดหวังในการฝึกซ้อมสูง ต้องการมีชัยชนะในการแข่งขัน โดยตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย พิสูจน์ตนเองด้วยผลงาน ทำทุกสิ่งด้วยความมั่นใจ มุ่งในความสำเร็จของการแข่งขันเป็นสำคัญ และนักกีฬาทีมชาติที่มีอายุมากขึ้นมีความก้าวหน้าในการเล่นกีฬาที่ตนสังกัด มีการฝึกซ้อมโดยอาศัยความเคยชินและประสบการณ์ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุน้อยมีพลังในการฝึกซ้อมสูง ฝึกซ้อมด้วยความกระตือรือร้น ขวนขวายหาประสบการณ์ความรู้เพิ่มเติม มีความตั้งใจในการฝึกซ้อม มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมและความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมากกว่ามีการฝึกซ้อมเป็นระยะนาน และบางครั้งอาจไม่ประสบความสำเร็จกับสิ่งที่คาดหวัง ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดไฟ ส่งผลให้นักกีฬาทีมชาติไทยมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ หล่อสุวรรณกุล (2544) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยคัดสรร ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ และการรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ: กรณีศึกษาพยาบาลวิชาชีพในห้องผ่าตัดใหญ่ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแต่ละด้านโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพโสด ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักนักกีฬาร่วมกับเพื่อนนักกีฬาทีมชาติไทยคนอื่นๆ ซึ่งทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเพื่อนนักกีฬาทีมชาติไทยเหล่านี้อาจมีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมมากกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่แต่งงานแล้ว ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีคู่สมรส เนื่องจาก ผู้ที่มีคู่สมรสจะมีคนช่วยแบ่งเบาปัญหาหรือความเครียดต่างๆ ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในจิตใจได้และช่วยให้เกิดความมั่งคงทางอารมณ์ นอกจากนั้นสถาบันครอบครัวยังมีความสำคัญมาก บุคคลที่มีครอบครัวที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจกันซึ่งกันและกัน และได้รับกำลังใจจากคู่สมรสและบุตร เมื่อบุคคลมีความยุ่งยากจะช่วยให้บุคคลนั้นจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งทางอารมณ์ได้ เมื่อมีความทุกข์บุคคลสามารถระบายให้กับคนในครอบครัวฟังได้ การได้ความรัก ความห่วงใย การประคับประคองและการช่วยเหลือจากครอบครัวมีความสุขจะให้ความสำคัญกับงาน (Maslach, 1982) จะไม่เห็นความสำคัญหรือทุ่มเทยึดงานเป็นหลักมากไปกว่าชีวิตครอบครัว แม้ว่าอยากประสบความสำเร็จด้านการงาน แต่เขาก็ต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวด้วย (Maslach, 1986) ดังนั้น นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมและรายด้านโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Huebner (1992) จากการศึกษาพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานและความพึงพอใจในการทำงาน โดยเฉพาะแรงสนับสนุนจาก ผู้บริหาร เพื่อน คู่สมรสและเพื่อนร่วมงานซึ่งอิทธิพลสนับสนุนให้ครูจิตวิทยามีความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติงานและการศึกษาค้นคว้าวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.4 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคคลที่มีการศึกษาสูงมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า ทั้งทางด้านการฝึกซ้อม หน้าที่การงาน และบางคนอยู่ในช่วงกำลังศึกษาต่อ มีงานในความรับผิดชอบมาก บุคคลที่จบการศึกษาระดับสูงจะมีความคาดหวังในชีวิตและสิ่งที่เขาทำสูง เขาอาจมีอุดมคติและความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ถ้าบุคคลไม่ได้รับการเตรียมตัวให้พร้อมตามสภาพความเป็นจริงให้ดี และความจริงนั้นขัดแย้งกับอุดมคติของเขาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าใจผิดและเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ บุคคลที่จบการศึกษาสูงจะมีความปรารถนาสูงและมีช่องว่างระหว่างเป้าหมายและการประสบความสำเร็จมาก และถึงแม้ว่าการศึกษาของบุคคลจะมีผลทำให้เขามีเป้าหมายที่สูงและเป็นแรงกดดันให้ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่หากไม่ได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม บุคคลก็อาจเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ (Maslach, 1982) ดังนั้น นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีการศึกษาสูงกว่า มีความอ่อนล้าทางอารมณ์มากกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่า

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อมรรัตน์ มาวัน (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.5 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ซึ่งในเวลาที่ไม่มีการฝึกซ้อมต้องไปเรียนหนังสือพอถึงเวลาฝึกซ้อมนักกีฬาก็ต้องมาฝึกซ้อมให้ตรงต่อเวลาทำให้ไม่มีเวลาส่วนตัวและทำให้สูญเสียการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างรวมทั้งครอบครัว ทำให้ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kolbert (1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมในการทำงานกับความเหนื่อยหน่ายของนักบำบัดโรค จำนวน 38 คน พบว่า ผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานระดับสูงจะรับรู้ว่าสภาพแวดล้อมในการทำงานมีอิสระในการทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้ที่มีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานระดับสูงและปานกลางพบว่ารับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงานด้านความชัดเจน ความเกี่ยวข้องในงาน ลักษณะมุ่งงาน การนำนวัตกรรมใหม่มาใช้อยู่ในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 1.6 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรายได้เป็นแหล่งประโยชน์ด้านวัตถุที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามความต้องการ ซึ่งนักกีฬาส่วนใหญ่มีรายได้ที่ใกล้เคียงกัน ได้รับสิทธิประโยชน์และสวัสดิการต่างๆ ที่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายของ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬา เช่น หอพัก ค่าอาหาร ค่าตอบแทนในการฝึกซ้อมที่เท่าเทียมกัน เมื่อนำมาเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายจึงไม่พบความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความเหนื่อยหน่ายด้านสูญเสียสัมพันธภาพส่วนบุคคล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยของความเหนื่อยหน่ายด้านสูญเสียสัมพันธภาพสูงกว่ากลุ่มนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในช่วงนี้สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันมีสภาพที่ตกต่ำจึงทำให้นักกีฬามีการคาดการณ์เกี่ยวกับรายได้ที่ได้รับ ส่งผลให้ต้องมีความประหยัด มัธยัสถ์ และโอกาสในการเข้าสังคมกับผู้อื่นน้อยลง รวมทั้งนักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่ที่รายได้น้อยเป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ที่ต้องศึกษาเล่าเรียนร่วมกับฝึกซ้อมกีฬา ทำให้ไม่มีเวลาส่วนตัวและทำให้สูญเสียการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างรวมทั้งครอบครัว ทำให้ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแต่ละด้านโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กีฬาประเภทบุคคลเป็นกีฬาที่ต้องมีความอดทนและมีความรับผิดชอบสูงทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ต้องมีความคิด ตัดสินใจและประเมินสถานการณ์การแข่งขันกับเพื่อนร่วมทีม สามารถคิด ตัดสินใจ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันร่วมกันได้ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นจากสถานการณ์ต่างๆ จึงแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะเมื่อเกิดสถานการณ์ต่างๆ เช่น การเห็นสนามแข่งขัน ได้ยินเสียงคนดู การใส่เครื่องอุปกรณ์ การเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ การพูดเตรียมทีมหรือการวอร์มอัพ สิ่งเหล่านี้เป็นการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางกายได้เสมอ (Toni Morris, 2535: 84) จากเหตุผลในเรื่องธรรมชาติของกีฬา ดูเหมือนว่านักกีฬาประเภทบุคคล และอีกประเด็นหนึ่งในเรื่องบุคลิกภาพของนักกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมมีบุคลิกภาพที่มีทั้งความแตกต่างและคล้ายคลึงกันขึ้นอยู่กับชนิดกีฬาที่เล่น และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541: 21) ซึ่งอิทธิพลของบุคลิกภาพของนักกีฬาจะทำให้นักกีฬาเกิดการตอบสนองต่อความวิตกกังวลและการแสดงความสามารถที่แตกต่างกัน และจากการที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกันจะมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมไม่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากการที่นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกมาเป็นตัวแทนทีม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ชาติไทยต่างมีความมุ่งมั่นที่ต้องการประสบผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยการปลูกฝังของสมาคมกีฬาและการกีฬาแห่งประเทศไทยได้แบ่งแยกว่านักกีฬาจะเป็นนักกีฬาประเภทใด

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอมรรัตน์ มาวัน (2550) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมีอิทธิพลต่อความเครียด และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อม เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมาก มีประสบการณ์และระยะเวลาในการฝึกซ้อมเพิ่มมากขึ้น มีความคาดหวังในความสำเร็จสูง เมื่อต้องพบกับสภาพความเป็นจริงที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่คาดหวังหรือไม่สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงได้ ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้และเกิดความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้ ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประสบการณ์และระยะเวลาในการฝึกซ้อมน้อยจะมีความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม มีความคาดหวังในการฝึกซ้อมสูง ส่งผลให้มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมน้อยกว่าซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) พบว่า ระยะเวลาในการฝึกซ้อมเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นในการฝึกกีฬา และการฝึกซ้อมนั้นมีความจำเป็นสำหรับการพัฒนาทักษะความสามารถ หากสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในทางบวกจะทำให้นักกีฬาได้รับประโยชน์จากการฝึกโดยที่ไม่คิดว่าการฝึกเป็นเรื่องที่ซ้ำซากจำเจ หากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวและจิตใจให้ยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นได้นักกีฬาบวกกับการพักผ่อนไม่เพียงพอและไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเกิดสภาวะหมดไฟ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 2 บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 บุคลิกภาพประเภทแสดงออก มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

จากผลการวิจัย พบว่า บุคลิกภาพประเภทแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกล่าวได้ว่านักกีฬาที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออกส่งผลให้นักกีฬาไม่มีความเหนื่อยหน่าย ซึ่ง Parkes (1986 : 1277-1292 อ้างใน ทิพย์วัลย์ อภิวัฒนานันท์, 2539: 128) พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงออก มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกจะมีการแสดงตัวที่สูงกว่า และสามารถเลือกใช้วิธีแก้ปัญหา สามารถปรับตัวได้ดีและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีจึงทำให้ไม่เกิดความเหนื่อยหน่าย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า บุคลิกภาพประเภทแสดงออก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบุคลิกภาพประเภทแสดงออกไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลิกภาพเป็นอีกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายจะประกอบด้วย เป็นคนอ่อนแอ และต้องพึ่งพาบุคคลอื่นเสมอ เช่น กลัว วิตกกังวลในงานที่ยุ่งยากลำบาก ต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลข้างเคียง ขาดศักยภาพของตนเอง และมักทำงานตามคำสั่งอยู่เสมอ บุคคลเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงต่อความท้อแท้ทางอารมณ์ได้สูง (Maslach, 1986: 72) บุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยหน่าย คือ ไม่อดทน ไม่สามารถ อดกลั้นอารมณ์โกรธ มักเป็นคนดื้อรั้น ไม่ปฏิบัติงานตามระเบียบ เกิดความคับข้องใจต่ออุปสรรคในการทำงาน จะมีโอกาสลดความเป็นบุคคลและก่อให้เกิดความเสียหายเป็นอันตรายต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจไม่มั่นคง ชอบความสะดวกสบาย ชอบทำงานตามสถานการณ์ ชอบแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้สึกเป็นความยุ่งยากที่จะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 2.2 บุคลิกประเภทหวั่นไหว มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

จากผลการวิจัย พบว่า บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหวไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งโดยรวมและรายด้านที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีอารมณ์หวั่นไหวจะมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ตื่นเต้นและหงุดหงิดง่าย มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้สูง จากการที่นักกีฬาทีมชาติไทยมีความเครียดสูงเป็นระยะเวลานานๆ นี้เองที่ทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมได้สูง อีกทั้งผู้ที่มีอารมณ์อ่อนไหวไม่มั่นคงนี้ อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่แน่นอนจนกลายเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและขัดขวางการแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคมจากสภาพแวดล้อมได้อีกด้วย จึงพบว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอารมณ์หวั่นไหวมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมได้สูงกว่าผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง และยังมีปัจจัยอื่นที่อาจจะมีผลเช่น ประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้ที่มีประสบการณ์ฝึกซ้อมมานานผ่านสถานการณ์ต่างๆ มามากอาจจะเรียนรู้ที่จะปรับตัวและควบคุมตนเองได้ และพยายามฟันฝ่าอุปสรรคจนฝึกซ้อมสำเร็จมีผลการแข่งขันที่ดีได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Parkes (1986: 1277-1292) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านบุคคล และสภาพแวดล้อมต่อความเครียด และการใช้วิธีการเผชิญกับปัญหา พบว่า บุคคลที่มีลักษณะหวั่นไหวทางสภาวะอารมณ์ จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถในการจัดการกับปัญหา มีการปรับตัวได้ไม่ดี และมักประเมินสภาพแวดล้อมในแง่ร้ายเสมอ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมั่นคง

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

จากผลการวิจัย พบว่า แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกล่าวได้ว่านักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายในมากจะมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลมากขึ้นด้วย ส่วนแรงจูงใจภายในไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการรับรู้ความสามารถเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากหลายมิติ ส่งผลโดยตรงต่อการคิดของนักกีฬาทีมชาติไทย ความสำเร็จหรือล้มเหลวเป็นสิ่งสำคัญที่ถูกวัดทั้งจากตนเองและผู้อื่น ความต้องการประสบผลสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่จะไปถึงสิ่งนั้นต้องฝ่าฟันอุปสรรคหลายๆ อย่าง การฝ่าฟันนั้นอาจจะนำมาซึ่งความไม่สมหวัง ความไม่พึงพอใจ และเป็นส่วนสำคัญที่นำไปสู่ความวิตกกังวล และลดความต้องการลง นอกจากนั้นยังมีหลักฐานบางชิ้นชี้ให้เห็นว่านักกีฬาเลิกเล่นกีฬา เพราะนักกีฬามีการเชื่อมโยงการเลิกเล่นกีฬากับการรับรู้เป้าหมายในการอธิบายความสามารถของตนเอง (Ewing, 1981) ทั้งนี้เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยจะรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาไม่ได้นำเข้าสู่ความสำเร็จ หรือกล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาไม่ได้เป็นตัวสร้างความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จ ดังนั้นนักกีฬาทีมชาติไทยจึงต้องแสวงหาความสำเร็จอื่นๆ ซึ่งมีแนวโน้มว่าทีมชาติไทยจะออกจากการเล่นกีฬาเพื่อไปหากิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ และน่าจะสร้างความสำเร็จให้ตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่าทีมชาติไทยทุกคนต้องการประสบความสำเร็จและหลีกหนีความล้มเหลว (Roberts, 1984)

นักกีฬาทีมชาติไทยต้องทำชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติ ต้องมีความพยายาม เต็มใจและตั้งใจฝึกซ้อม มีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนคิดค้นหาวิธีการเล่นกีฬาในแบบฉบับของตนเอง เพื่อให้ประสบชัยชนะต่อผู้แข่งขันอื่น ในขณะเดียวกันอาจไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ทำให้แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

จากผลการวิจัย พบว่า แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนแรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางลบกับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ แรงจูงใจเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลในอาชีพต่างๆ ประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน (McClelland, 1987 cited in Rue and Byars, 2003) และ Suran and Sheridan (1973 อ้างในกิตติ แสงเทียนฉาย, 2531: 21) กล่าวว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายจากปัจจัยภายนอก 2 ปัจจัยใหญ่ด้วยกัน คือ จากสภาพแวดล้อมและจากสภาพในองค์การ ซึ่งจะแยกออกได้เป็นความไม่เด่นชัดในบทบาท ความเครียดที่มาจากเพื่อนร่วมงาน ระบบการพิจารณาความดีความชอบไม่เป็นธรรม ปราศจากความก้าวหน้าในอาชีพ มีภาระที่หนักเกินไป ค่าตอบแทนที่ได้รับไม่เพียงพอ มีหน้าที่รับผิดชอบต่อผู้มารับบริการหรือความช่วยเหลือมากเกินไป ขาดการสนับสนุนส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ไม่มีอำนาจในการปฏิบัติงาน การเมืองในสถานที่ทำงาน ปัญหาด้านส่วนตัวและอาชีพที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การคาดหวังต่อผลสำเร็จสูง มีอุดมคติมากเกินไป การติดงานการ ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทุ่มเทให้กับการทำงานมากเกินไป คาดหวังในสิ่งที่จำเป็นต้องการมีอำนาจอย่างสมบูรณ์ มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลอื่นๆ และความรู้สึกโดดเดี่ยว และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทย มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เดซี่และไรอัน (Deci & Ryan, 1985) กล่าวถึงว่าเมื่อใดก็ตามที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามามีบทบาทแทนที่หรือเหนือกว่าแรงจูงใจภายในซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา บุคคลนั้นจะรู้สึกสูญเสียการควบคุม ในอันที่เกี่ยวข้องกับการรู้สึกถึงการถูกควบคุมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อตัดสินใจของพวกเขาว่าอย่างไรและเมื่อไหร่ บางครั้งมันอาจจะมาจากความต้องการของผู้ปกครอง ในขณะที่พวกเขาอาจจะมีความสนุกสนานกับการแข่งขัน แต่พวกเขาอาจจะรู้สึกเบื่อเมื่อต้องสนองตอบความต้องการของผู้ปกครองในการคาดหวังชัยชนะ

สมมติฐานที่ 4 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

จากผลการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพราะนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสีย ของการแข่งขันมากนักจะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้และผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย Tutko ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากที่สุด และ Levitt (1967) ได้กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่กระตุ้นอินทรีย์ให้เกิดพลังเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งแรงจูงใจที่เกิดขึ้นมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สาวิตรี กลิ่นหอม (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่านักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถาณการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและเยาวชนหญิงไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างปรากฏดังนี้

เพศ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50.9) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 49.1)

อายุ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 26 – 30 ปี (ร้อยละ 36.9) มีอายุต่ำกว่า 21 ปี (ร้อยละ 30.0) 21 – 25 ปี (ร้อยละ 29.7) และมากกว่า 30 ปี (ร้อยละ 3.4) ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ย 24.63 ปี

สถานภาพการสมรส พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรสโสด (ร้อยละ 89.4) มากกว่าสมรส (ร้อยละ 10.6)

ระดับการศึกษา พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 65.2) รองลงมามีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 19.8) และการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 15.0) ตามลำดับ

อาชีพ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา (ร้อยละ 70.6) รองลงมามีรับราชการ (ร้อยละ 17.4) รัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 8.2) ธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 3.8) ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายได้ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ 10,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ 43.0) รองลงมามีรายได้ 15,001 – 20,000 บาท (ร้อยละ 29.0) ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 17.4) และสูงกว่า 20,001 บาท(ร้อยละ 10.6) ตามลำดับ โดยมีรายได้เฉลี่ย 15,411.26 บาท

ประเภทกีฬา พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีกีฬาประเภทบุคคล (ร้อยละ 60.4) มากกว่ากีฬาประเภททีม (ร้อยละ 10.6)

ระยะเวลาในการฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 1 – 5 ปี (ร้อยละ 64.2) รองลงมามีระยะเวลาในการฝึกซ้อม 6 – 10 ปี (ร้อยละ 34.5) และมากกว่า 10 ปี (ร้อยละ 1.4) ตามลำดับ โดยมีระยะเวลาในการฝึกซ้อมเฉลี่ย 5.08 ปี

บุคลิกภาพของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างปรากฏดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก โดยมีคะแนนเฉลี่ย 13.90 ($\overline{X}$ = 13.90) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.242 และบุคลิกภาพประเภทอารมณ์หวั่นไหว โดยมีคะแนนเฉลี่ย 13.51 ($\overline{X}$ = 13.51) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.055

แรงจูงใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างปรากฏดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมี แรงจูงใจ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 56.96) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านปรากฏ ดังนี้ คือ

ด้านแรงจูงใจภายในเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 25.05)

ด้านแรงจูงใจภายนอกโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 31.90)

ความวิตกกังวลของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างปรากฏดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความวิตกกังวล โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 71.47)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างปรากฏดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยมีความเหนื่อยหน่ายโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 40.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้ คือ

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 14.33)

ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 17.16)

ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยตัวอย่างมีความเหนื่อยหน่ายเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 9.20)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 1.2 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอายุเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 21 – 25 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.75) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 21 – 25 ปี ($\overline{X}$ = 14.95)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.75) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี ($\overline{X}$ = 14.50)

ความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.84) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุ 26 – 30 ปี ($\overline{X}$ = 16.81)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี และนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมากกว่า 30 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.84) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ($\overline{X}$ = 15.80)

สมมติฐานที่ 1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 1.4 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามระดับการศึกษาเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.57) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ($\overline{X}$ = 14.51)

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาตรี มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\overline{X}$ = 13.57) ต่ำกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ($\overline{X}$ = 14.84)

สมมติฐานที่ 1.5 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามอาชีพเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษาและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษามีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.43) สูงกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\overline{X}$ = 15.18)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.6 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดูแลตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย จำแนกตามรายได้เป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทและนักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยที่นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษามีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ($\overline{X}$ = 17.78) สูงกว่านักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\overline{X}$ = 16.19)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 1.7 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 1.8 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานที่ 2 บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิต .05

สมมติฐานที่ 2.2 บุคลิกประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

แรงจูงใจภายใน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

แรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

สมมติฐานที่ 4 ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ความวิตกกังวล ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคลของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ความวิตกกังวล ไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 26 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ความเหนื่อยหน่าย	สรุปผลการทดสอบ	
		ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
ปัจจัยส่วนบุคคล			
1. นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน แบ่งเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้			
1.1 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีเพศต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.2 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอายุต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		✓
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีสถานภาพการสมรสต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.4 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		✓
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 26 (ต่อ)

สมมติฐาน	ความเหนื่อยหน่าย	สรุปผลการทดสอบ	
		ไม่แตกต่าง	แตกต่าง
1.5 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอาชีพต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.6 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.7 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	
1.8 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		✓
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 26 (ต่อ)

สมมติฐาน	ความเหนื่อยหน่าย	สรุปผลการทดสอบ	
		ไม่มีความสัมพันธ์กัน	มีความสัมพันธ์กัน
บุคลิกภาพ			
2. บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้			
2.1 บุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัวมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		✓
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
		✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		✓
	- โดยรวม		
2.2 บุคลิกประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	✓	
		✓	
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม		
แรงจูงใจ			
3. แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย แยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้			
3.1 แรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
			✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		✓
	- โดยรวม		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 26 (ต่อ)

สมมติฐาน	ความเหนื่อยหน่าย	สรุปผลการทดสอบ	
		ไม่มีความสัมพันธ์กัน	มีความสัมพันธ์กัน
3.2 แรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์		✓
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ		✓
	- โดยรวม		✓
ความวิตกกังวล			
4. ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย	- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	
	- ด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล		✓
	- ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	✓	
	- โดยรวม	✓	

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากงานวิจัย พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความเหนื่อยหน่ายต่างกัน พบในปัจจัยต่อไปนี้

1.1 นักกีฬาทีมชาติที่มีอายุ และระยะเวลาในการฝึกซ้อมมากมีความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมมาก สมาคมกีฬาแต่ละชนิดกีฬารวมถึงผู้ฝึกสอน ควรมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ บรรยากาศ สถานที่และสิ่งแวดล้อมในการฝึกซ้อม เพื่อเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมให้นักกีฬามีความสุขสนุกกับการฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น นำกิจกรรมนันทนาการเกมส์การแข่งที่มีความสนุกสนานสลับกับการฝึกซ้อมในแต่ละวัน เก็บตัวฝึกซ้อมต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ

1.2 นักกีฬาทีมชาติที่เป็นนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา มีความเหนื่อยหน่ายมากกว่านักกีฬาที่มีอาชีพอื่นๆ ควรจัดเวลาในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับการศึกษา เช่นทำการฝึกซ้อมในวันหยุด เสาร์อาทิตย์ ให้มากขึ้น และในช่วงเย็นหลังเวลาเลิกเรียนให้เหมาะสมกับการเดินทางมาฝึกซ้อมเพื่อให้นักกีฬามีเวลาเรียนและเดินทางมาฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่และสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทมีความเหนื่อยหน่ายมาก เนื่องจากการเบิกจ่ายเบี้ยเลี้ยงฝึกซ้อมไม่ตรงเวลา และเต็มจำนวน การกีฬาแห่งประเทศไทยและผู้ที่เกี่ยวข้องควรจะเข้ามาดูแลและปรับปรุงแก้ไขระบบการบริหารทางการเงินให้รวดเร็วยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬามีกำลังใจในการทำการฝึกซ้อมมากขึ้น

2. สมาคมกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬาควรส่งเสริมให้นักกีฬาทีมชาติไทยที่มีอารมณ์หวั่นไหว มีความเหนื่อยหน่ายได้ง่าย ได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ความตื่นเต้นและความหงุดหงิดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ง่าย ให้มีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้นเพื่อสามารถปรับตัวต่อการฝึกซ้อมและแข่งขันรวมถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้นเพื่อที่จะลดความเหนื่อยหน่ายให้น้อยลง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. รัฐบาล กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สมาคมกีฬา และผู้ฝึกสอนควรส่งเสริมให้นักกีฬาทีมชาติไทยให้เกิดแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น เช่น ปลูกฝังค่านิยมในการทำชื่อเสียงให้กับประเทศชาติเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจ ปลูกฝังจิตสำนักในการทำประโยชน์และรับใช้ประเทศชาติโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ส่งเสริมให้มีความรักในประเทศชาติมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้มีการแข่งขันทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศเพื่อยกระดับและความสามารถของนักกีฬาทีมชาติไทย รวมถึงการฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถ

4. นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลมากมีความเหนื่อยหน่ายมาก และสามารถเกิดความเหนื่อยหน่ายได้ง่าย ควรฝึกการควบคุมความวิตกกังวลโดยการฝึกสมาธิลดความเครียดและความตื่นเต้น ฝึกจิตใจให้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน ออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬาและสร้างความสามัคคี จะทำให้นักกีฬามีความตึงเครียดก่อนการแข่งขันได้น้อย ควรมีการฝึกควบคุมและบำบัดสภาพจิตใจของนักกีฬาในแต่ละบุคคลมีคลินิกเปิดรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษานักกีฬาเป็นรายบุคคลเพิ่มมากขึ้น ควรมีการแนะนำการผ่อนคลายความวิตกกังวลให้นักกีฬาฝึกปฏิบัติแบบง่ายๆ เช่น การเกร็งและผ่อนคลาย การสร้างมโนภาพว่าตนเองเป็นคนเก่งเป็นผู้ชนะก่อนนอนก่อน 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน เสริมสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลที่จะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายขึ้น

5. รัฐบาล กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สมาคมกีฬา และผู้ฝึกสอน ควรมีการดูแลเอาใจใส่ส่งเสริม และสนับสนุนนักกีฬาตั้งแต่เยาวชนจนกระทั่งเป็นนักกีฬาทีมชาติในการฝึกซ้อมแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและยังไม่ประสบความสำเร็จให้มีแรงกระตุ้นแรงผลักดันในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและ ปลูกฝังให้นักกีฬาทีมชาติไทยให้รู้สึกมีความเสียสละมีความภาคภูมิใจในในตนเองและ มองความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การกีฬาแห่งประเทศไทยควรจัดระบบการบริหารงานของสมาคมกีฬาให้พัฒนาและก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบเพิ่มเติมเกี่ยวกับนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันในกีฬาระดับอื่นๆ เช่น กีฬาเอเชี่ยนเกมส์ กีฬาโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น

2. มีการศึกษาถึงปัจจัยและตัวแปรอื่นๆ เช่น การสนับสนุนทางสังคม ความคาดหวัง ความมุ่งมั่น ซึ่งอาจมีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของนักกีฬาทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ศึกษานักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นนักกีฬาคนพิการ นักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย หรือศึกษานักกีฬากลุ่มอื่นๆ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาเปรียบเทียบและปรับปรุง แก้ไขความเหนื่อยหน่ายอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กิตติ แสงเทียนฉาย. 2531. **การศึกษาระดับความท้อถอยของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาของเขตการศึกษา.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กังสดาล สุทธวิรีสรรค์. 2535. **ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยมหิดล.

กันยา สุวรรณแสง. 2531. **การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว**. ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กัลยาณี สนธิสุวรรณ. 2542. **ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ กับผลการปฏิบัติงานของพนักงานกลุ่มธุรกิจโทรคมนาคม เครือเจริญโภคภัณฑ์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จันทรา วีรปฏิญญา. 2537. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลสังกัดสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จินตนา ญาติบรรทุง. 2539. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับระดับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉัตรกมล สิงห์น้อย. 2547. **แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชน และระดับสโมสร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และการกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฉัตรกมล สิงห์น้อย. 2551. **ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.

ชาญชัย โพธิ์คลัง. 2532. **หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ช่อลดา โรจน์ดำรงค์ฤทธิ์. 2533. **การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของลูกจ้างในเขตอุตสาหกรรมใหม่ จังหวัดระยอง.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทิพย์วัลย์ อภิวัฒนานันท์. 2539. **บุคลิกภาพและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของพนักงานธนาคารพาณิชย์.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นวลอนงค์ ศรีธัญรัตน์. 2534. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ. 2526. **การวัดบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร**:** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เบญจมาศ หล่อสุวรรณกุล. 2544. **ปัจจัยคัดสรร ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ และการรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ: กรณีศึกษาพยาบาลวิชาชีพในห้องผ่าตัดใหญ่ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข ในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญศรี ชัยชิตามร. 2534. **สภาพแวดล้อมในการทำงาน แรงสนับสนุนทางสังคม และความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในหออภิบาลผู้ป่วยหนักใน โรงพยาบาลของรัฐ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประยุทธ แก้วสุข. 2548. **แรงจูงใจในการลือกฝึกกีฬาตะกร้อ ของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547**. ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาลัยศรีนครินทวิโรฒ ประสานมิตร.

พรทิพย์ สุรโยธี ณ ราชสีมา. 2537. **อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมในการทำงานและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงรัตน์ บุญญารัตน์. 2525. “ความเหนื่อยหน่าย.” **วารสารวารสารคณะพยาบาลศาสตร์** 5 (3): 45-59

พรรณี ช. เจนจิต. 2528. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์.

พรรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติ. 2529. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับพฤติกรรม ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของอาจารย์พยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534. **จิตวิยาการกีฬา.** (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พีระ ครึกครื้นจิตร. 2529. **ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา: ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา 5.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวสถิติ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ. 2529. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษาในภาคกลาง.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภิญโญ เสือพิทักษ์. 2541. **ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการทำงานกับความตั้งใจลาออกจากองค์ของพนักงานบริหารระดับกลาง ธนาคารกรุงศรีอยุธยาจำกัด (มหาชน).** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มาลินี วงศ์พานิช. **จิตสลายในผู้หญิง วิธีหยั่งรู้ แก้ไขและการป้องกัน.** กรุงเทพฯ: งานแปลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. แปลจาก Dr. Herbert J. Freudenberger and Gail North. 1980. **Burnout: How to Spot It, How to Reverse It, and How to Prevent It.**

มยุรี เถาลัดดา. 2536. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาลเยี่ยมบ้าน สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหารสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลักษณา อินทร์กลับ. 2528. “กลุ่มอาการเหนื่อยหน่ายในวิชาชีพพยาบาลและวิธีการแก้ปัญหาสำหรับปัจเจกบุคคล.” **วารสารพยาบาล** 34 (4): 415-427.

วัชรี ทรัพย์มี. ม.ป.ป. **การปรับปรุงบุคลิกภาพ ทธ.-305.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือบริหารธุรกิจ.

วรนุช กิติสัมบันท์. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งอดทน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลจิเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิภา ภักดี. 2541. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์.

วิไล พัวรักษา. 2541. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านการปฏิบัติงานกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลทั่วไป สังกัดกระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุข, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542. **จิตวิทยาการกีฬา แนวทางสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาวิตรี กลิ่นหอม. 2551. **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สิระยา สัมมาวาจ. 2532. **ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามาธิบดี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศัลยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุชา จันทร์เอม. 2541. **จิตวิทยาทั่วไป.** (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

ศจีมาจ ขวัญเมือง. 2541. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความพึงพอใจในการทำงานกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลรามาธิบดี.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2544. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

อมรรัตน์ มาวัน. 2550. **ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อัญชลี เชี่ยวโสธร, อุบล นิวัติชัย และวารุณี แก่นสุข. 2524. **ปัจจัยที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการ ในโรงพยาบาลมหานครเชียงใหม่**. รายงาน.

อุดม พิมพา. 2526. **กติกาบาสเกตบอลและแนวปฏิบัติของผู้ตัดสิน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

อรพินทร์ และ คณะ. 2542. **รายงานการวิจัยบับที่ 70 การพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจภายใน.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Allport, G.W. 1967. **Becoming: Basic Considerations for A Psychology of Personality.** New Haven: Yale University Press.

Avery, G. and E. Baker. 1990. **Psychology at work**. Sydney: Prectice hall of Australia.

Baron, R.A. 1998. **Psychology.** (4 ed.) Boston: Allyn and Bacon.

Cherniss, C. 1986. "Different ways of thinking about burnout." In E. Seidman & J. Rappaport (Eds.), **Redefining social problems**. New York: Plenum, 217-229.

Chiriboga, D.A., and J. Bailey. 1986. "Stress and burnout among critical care and medical surgical nurse: a Comparative study." **Critical Care Quarterly** 9 (December): 84-91

Chi, S.J. Lang - Yueh. 1996. **The Relationship of Leadership Style and Organization Climate to Job Burnout Level Among Twai Public Secondary School Teacher.** [CD-ROM (Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstact Item: 9613219)].

Deci, E. L., Ryan, R. M. 1985**. Intrinsic motivation and self –determination in human behavior**. NY: Plenum .

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Deci, E. L., Koestner, R. Ryan, R. M. **Extrinsic rewards and intrinsic motivation in Education**: recomidered once agin. Rewiew of Education Research 2001; 71(1): 1–27.

Edelwich J. and A. Brodsky. 1980. **Burn-out : stages of disillusionment in the helping professions.** New York: Human Sciences Press.

Ewing, M.E. 1981.**Achievement orientations and sport behavior of males and females**. Doctoral dissertation, University of Illinois.

Eysenck, H.J. 1970. **The Structure of Human Personality**. London: Methuen.

Farber, B. A. 1983. **Stress and Burnout in the Human Service Profession**. NewYork: Pergamom Prress.

Fong, C.M. 1993. "A Longitudinal Study of The Relationships between Overload, Social Support, and Burnout Among Nursing Elactors." **The Jounal of Nursing Education** 32 (1): 24-29

Freud, S. 1970. **Concepts of Anxiety**. New York: John Wiley and sons.

Freudenberger, H. J., and G., North. 1985. **Women's burnout**. New York: Doubleday and company.

Huebner, E.S. 1994. **Relationships among Demographics, Socail Support, Job Satisfaction and Burnout among School Psychologists.** [CD-ROM (Abstract from: Sociofile: Dissertation Abstracta Item: 9412772)].

Hubbard, P., A.F. Muhlenkamp, and N. Brown (eds.). 1984. "The relationship between social support and self cars pratice." **Nursing Research** 23 (September-October): 266-269

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Isaacs, A. 1996. **Mental health and psychiatric nursing**. (2 ed.). Philadelphia: Lippincott – Raven.

Jalowice, A., and M.J. Power. 1981. "Stress and coping in hypotensive and emergency room patients." **Nursing Research** 30: 10-15

Lazalus, R.S., and S. Folkman (eds.). 1982. **Stress, Appraisal and Coping.** New York: Springer Publishing.

Levitt, E. E. 1967. **The Psychology oF Anxiety.** New York: Bobbs-Merill.

Littlewood, Jenny. 1987. **Recent Advance in Nursing Community Nersing.** Edinburg: Churchill Livingstone.

Maslach, C. 1982. **Burnout: The Cost of Caring.** New Jersey: Prentice Hall.

Maslach, C. 1982. "Burnout: "Job Burnout: How People Cope"." **Burnout in The Nursing Professional: Coping Strategies Causas and Cost.** London: The C.V. Masby Company.

Maslash, C., and S.E., Jackson. 1981. "The measurement of experience burnout." **Journal of Occupational Behavior** 2: 99-113.

Maslach, C., and S.E. Jackson. 1986. **Maslach Burnout Inventory Manual.** California: Consulting Phychologists Press.

McClelland, D.C. 1953. The Achievement Motive. New York: Appleton Crofts, Inc.

McConnell, E. A. 1982. **Burnout in the professional: Coping strategies, causes and cost**, St. Louis: C. V. Mosby.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Muchinsky, P. M. 1996. **Psychology Applied to Work.** University of Nort Carolina: An International thomson publishing company.

Muldary, T. W. 1983. **Burnout and health Professional: Manifestation and management.** New York: Appleton-Cenyury-Ceofts.

Orem, Dorothea E. 1985. **Nursing Concept of Practice.** 3 ed. United State: McGraw-Hill, Inc.

Parkes, K. B. 1986. "Coping in Streesful Episodes : The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics". **Journal of Personality and Social Psychology**. 51 (December 1986) : 1277-1292. Wiley & Son Inc.

Pines, A. M. 1993. Burnout. In L. Goldberger and S. Breznitz. (eds.), **Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects** (2 ed). New York: The Free Press. 77-100.

Pines, A.M. and E. Aronson. 1981. **Burnout From Tedium to Personal Growth**, New York: Free Press.

Roberts, G.C., Kleiber, D.A., Duda, J.L. **An analysis of motivation in childrens' in sport**: The role of perceived competence in participation. Journal of Sport Psychology 1981; 3: 206–216.

Rubinston, E. 1984. "Stuff Burnout in a Detox Center an Exploratory Study". **Psychological abstracts**. 72 (January, 1984): 61-71.

Salzman, C., and R. D., Lebowitz. 1991. **Anxiety in the elderly: Treatment & research**. New York: Springer.

Schaufeli, W., and D. Enzmann. 1998. **The Burnout Companian to Study and Pratice: A Criitical Analysis.** Philadelphia: Wilmar Schaufeli and Dirk Enzmann.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Simendinger, E. A. and F. T., Moore. 1985. **Organizationl Burnout in Earth Care Facilities.** Maryland: An Aspen Publication.

Spielberger, C. D. 1972. Anxiety as and emotional state. In C. D. Spielberger. **Anxiety: Current trends in theory and research**. New York: Academic Press. 23-49.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., and G. A., Jacobs. 1983. **Manual for state-trait anxiety inventory Form Y: Self evaluation questionnaire**. Polo Atto, CA: Phycholgist Press.

Spielberger, C. D., and R. D., Gueervero. 1982. **Cross-culture anxiety**. New York: Hemisphere / McGraw-Hill.

Spielberger, C. D., and S. J., Sydeman. 1994. State-trait anxiety inventory and state-trait anger expressions inventory. In M. E. Maevish. **The use of psychological test for treatment planning an outcome assessment**. Hillsdale: LEA. 292-321.

Staurt, G. W. 1995. Anxiety response and anxiety disorder. In G. W. Stuart & S. J. Sundeen. **Principle and practice of psychiatric nursing**. Saint Louis: The C. V. Mosby-Year Book. 327-345.

Stuart, G. W. and S. J. Sundeen. 1987. **Principle and Pratice of Psychiatric Nursing**. Saint Louis: The C. V. Mosby.

Taylor, S. E. 1991. **Health psychology**. (2 Ed). New York: MC Graw- Hill Inc.

Veninga, R. L. and L. P., Spradey. 1981. **The Work Stress Connection How to Cope with Job Burnout.** Boston: Litte Brown.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Wayne, W. and A. L. Margaret. 1990. **Psychology Applied to Modern Life.** U. S. A.: Brook cole publishing Co.

Webter, N. 1966. **Webster's Third New Internation Dictionary**. Springfield: Gand c Merrian Co.

Weiten, W., M. A. Lloy and R. L. Lashley. 1990. **Psychology Applied to Modern Life Adjustment in the 90s.** California: Brooks cole publishing.

Zimbardo, P. 1980. **Essentials of Psychology and life**. New York: Glenview III.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ ศธ 0513.11202/50

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร
กรุงเทพ 10900

5 พฤศจิกายน 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ว่าการกีฬาแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย นายสุพจน์ ชวาลานฤมิต นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “บุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวลกับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย” โดยมี ผศ.ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ทั้งนี้นิสิตจะได้ประสานงานวันและเวลาในการเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. พันเอกพิเศษวรวุฒิ วุฒิสิริ

ผู้บังคับบัญชาการ กรมทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ 1 รักษาพระองค์ สังกัดกระทรวงกลาโหม

2. ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย

อาจารย์พิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา และนักจิตวิทยา สังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

3. นายสมคิด พงษ์อยู่

ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา สมาคมฟันดาบสมัครเล่นแห่งประเทศไทย สังกัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความวิตกกังวล กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ แรงจูงใจ และความวิตกกังวล กับความเหนื่อยหน่ายในการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งการวิจัยดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือให้ท่านช่วยตอบแบบสอบถามทุกข้อที่ตรงกับความเป็นจริง ความคิดเห็น หรือความรู้สึกของตัวท่านมากที่สุด คำตอบของท่านถือเป็นความลับ ไม่มีการนำไปเปิดเผยเป็นรายบุคคลและไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่าน

งานวิจัยนี้จะสำเร็จลุล่วงไม่ได้ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ข้อแนะนำ

1. แบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้
   ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
   ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
   ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ แรงจูงใจ
   ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล
   ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบคำถามแต่ละตอนอย่างละเอียด

นาย สุพจน์ ชวาลานฤมิต
นิสิตจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน □ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงของตัวท่านเอง

1. เพศ □ ชาย □ หญิง

2. อายุ _____ ปี _____ เดือน

3. สถานภาพการสมรส
   - □ โสด □ สมรส
   - □ หย่า □ แยกกันอยู่
   - □ หม้าย

4. ระดับการศึกษา
   - □ ประถมศึกษา □ มัธยมศึกษาตอนต้น
   - □ มัธยมศึกษาตอนปลาย □ ปวช.
   - □ ปวส. □ ปริญญาตรี
   - □ ปริญญาโท □ ปริญญาเอก
   - □ อื่นๆ โปรดระบุ _____

5. อาชีพ โปรดระบุ _____

6. รายได้ _____ บาท/เดือน

7. ประเภทกีฬา
   - □ บุคคล □ ทีม

8. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม _____ ปี _____ เดือน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นของท่าน ซึ่งแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว

ใช่ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความคิดเห็น	ใช่	ไม่ใช่
1. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกอยากมีความตื่นเต้น		
2. บ่อยครั้งที่ท่านปรารถนาให้เพื่อนที่เข้าใจมาทำให้ท่านสดชื่น มีชีวิตชีวา		
3. ตามปกติแล้วท่านเป็นคนไม่ค่อยกังวลกับสิ่งต่างๆ		
4. ท่านพบว่าเป็นการยากที่จะปฏิเสธ		
5. ท่านหยุดและคิดถึงสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบก่อนทำอะไรลงไป		
6. บ่อยครั้งที่อารมณ์ของท่านแปรปรวน		
7. โดยทั่วๆไป ท่านทำและพูดถึงสิ่งต่างๆอย่างรวดเร็วโดยปราศจากการยั้งคิด		
8. ท่านเคยรู้สึกเศร้าใจโดยไม่มีเหตุผล		
9. ท่านทำสิ่งใดๆไปเกือบทุกอย่างเพียงเพื่อเป็นการลองดี		
10. ท่านรู้สึกกระดากอายขึ้นมาทันทีเมื่อท่านต้องการจะพูดกับคนแปลกหน้าที่มีเสน่ห์		
11. บ่อยครั้งที่ท่านกระทำสิ่งต่างๆโดยหุนหันพลันแล่น		
12. ท่านกังวลบ่อยๆเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่ท่านไม่ควรทำหรือพูดไปแล้ว		
13. โดยทั่วไปแล้วท่านชอบการอ่านมากกว่าการพบปะผู้คน		
14. ท่านรู้สึกสะเทือนใจง่าย		
15. ท่านชอบที่จะออกไปนอกบ้านมาก		
16. บางครั้งท่านมีความกระตือรือร้นมาก บางครั้งก็เฉื่อยชา		
17. ท่านชอบที่จะมีเพื่อนสนิทเพียง 2-3 คน		
18. ท่านชอบฝันกลางวันบ่อยๆ		
19. เมื่อมีคนตวาดใส่ท่าน ท่านจะตวาดตอบ		
20. บ่อยครั้งที่ท่านรู้สึกยุ่งยากใจเกี่ยวกับความรู้สึกผิดของท่าน		
21. ตามธรรมดาแล้วท่านปล่อยตัวตามสบายและสนุกสนานกับงานรื่นเริงที่สนุกสนาน		
22. ท่านคิดว่าตัวท่านเองเป็นคนเคร่งเครียด		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดเห็น	ใช่	ไม่ใช่
23. คนอื่นคิดว่าท่านเป็นคนมีชีวิตชีวา		
24. ภายหลังที่ท่านได้ทำบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญไปแล้ว ท่านเคยรู้สึกบ่อยครั้งว่าสามารถจะทำได้ดีกว่านั้น		
25. เวลาอยู่กับคนอื่น ส่วนใหญ่ท่านมักจะเงียบ		
26. ท่านคิดมากจนนอนไม่หลับ		
27. ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างที่ท่านต้องการ ท่านจะค้นจากหนังสือมากกว่าไปถามจากผู้อื่น		
28. ท่านรู้สึกว่าท่านมีอาการใจสั่น		
29. ท่านชอบงานที่ท่านจำเป็นต้องเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด		
30. ท่านเคยมีอาการกลัวจนตัวสั่น		
31. ท่านเกลียดการไปอยู่กับฝูงชนที่พูดล้อเลียนกันและกัน		
32. ท่านเป็นคนฉุนเฉียวง่าย		
33. ท่านชอบทำสิ่งต่างๆที่ต้องทำโดยเร็ว		
34. ท่านกังวลถึงสิ่งที่น่ากลัวต่างๆที่อาจเกิดขึ้น		
35. ท่านเป็นคนเคลื่อนไหวช้าและไม่รีบร้อน		
36. ท่านฝันร้ายหลายๆครั้ง		
37. ท่านชอบพูดคุยกันคนแปลกหน้ามาก ดังนั้น เมื่อมีโอกาสท่านจะไม่ปล่อยให้โอกาสนั้นผ่านไป		
38. ท่านถูกรบกวนด้วยความรู้สึกเจ็บปวดและอาการปวด		
39. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลยถ้าไม่ได้พบปะติดต่อกับคนอื่นหรือเข้าสังคมบ่อยๆ		
40. ท่านคิดว่าตัวท่านเป็นคนประสาทอ่อน ขี้ตื่น		
41. ท่านเป็นคนเชื่อมั่นในตนเองมากพอใช้		
42. ท่านรู้สึกไม่สบายใจง่ายเมื่อมีคนจับผิดตัวท่านหรืองานของท่าน		
43. ท่านรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะปล่อยใจให้สนุกเต็มที่ในงานรื่นเริงสนุกสนาน		
44. ท่านเดือดร้อนกับความรู้สึกต่ำต้อย		
45. ท่านสามารถทำให้งานรื่นเริงที่ค่อนข้างซบเซาให้สนุกสนานได้ง่าย		
46. ท่านกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน		
47. ท่านชอบทำให้คนอื่นเป็นตัวตลก		
48. ท่านทนทุกข์ทรมานกับการนอนไม่หลับ		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ แรงจูงใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงตามความรู้สึกของท่าน ซึ่งแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด
มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านตื่นเต้น และสะใจที่อยากจะเล่นกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้					
2. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อทดสอบความสามารถทางทักษะกีฬากับคนอื่น ๆ					
3. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง					
4. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะประสบความสำเร็จของตน					
5. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อสร้างสถิติและสร้างชื่อเสียงแก่ประเทศ					
6. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะท้าทายความสามารถของตนเองและทำลายสถิติประเทศไทย					
7. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ เพื่อเงินอัดฉีด					
8. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อรางวัล โล่เกียรติยศ เหรียญรางวัล					
9. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชัยชนะ					
10. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อชื่อเสียงของประเทศชาติ					
11. ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อเป็นวีรบุรุษของประเทศชาติ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12.ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อเป็นตัวแทนของประเทศชาติ					
13.ท่านฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้เพราะอยากได้ทุนการศึกษา					
14.ท่านฝึกซ้อมและเข้ารวมการแข่งขันครั้งนี้เพื่อจะได้มีโอกาสไปสถานที่ต่างๆ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงตามความรู้สึกของท่าน ซึ่งแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด
มาก หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง					
2. ฉันรู้สึกปลอดภัย					
3. ฉันรู้สึกเครียด					
4. ฉันรู้สึกเสียใจ					
5. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย					
6. ฉันรู้สึกวุ่นวายใจ					
7. ฉันรู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องเคราะห์ร้ายที่จะเกิดขึ้น					
8. ฉันรู้สึกสดชื่น					
9. ฉันรู้สึกกังวลใจ					
10. ฉันรู้สึกสบาย					
11. ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง					
12. ฉันรู้สึกหวาดกลัว					
13. ฉันรู้สึกตื่นเต้น					
14. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย					
15. ฉันรู้สึกได้พักผ่อนอย่างเต็มที่					
16. ฉันรู้สึกมีความสุข					
17. ฉันรู้สึกกระวนกระวาย					
18. ฉันรู้สึกตื่นเต้นมากจนไม่สามารถบังคับตนเองได้					
19. ฉันรู้สึกร่าเริงแจ่มใส					
20. ฉันรู้สึกสบายใจ					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่าน ซึ่งแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ตลอดเวลา หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด

เกิดขึ้นบ่อยๆ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

บางครั้ง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง

มีบ้างแต่ไม่บ่อย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย

ไม่เคยเลย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ความคิดเห็น	ตลอดเวลา	เกิดขึ้นบ่อยๆ	บางครั้ง	มีบ้างแต่ไม่บ่อย	ไม่เคยเลย
1. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ					
2. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา					
3. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากๆ จากการเล่นกีฬา					
4. ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา					
5. ฉันรู้สึกหมดแรงจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเล่นกีฬา					
6. ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่นๆ					
7. ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน					
8. ฉันไม่มุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเหมือนเมื่อก่อนที่ฉันเคยทำ					
9. ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน					
10. ฉันมีความรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา					
11. ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก					
12. ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี					
13. ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

ค่า Item Correlation (r) ของข้อคำถามรายข้อ

และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้านและรายฉบับ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพโดยรวม

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	26.6000	45.0069	.5520	.7917
2	26.6333	45.1368	.5029	.7927
3	26.7333	45.7195	.3649	.7965
4	26.6333	45.9644	.3626	.7969
5	26.6333	46.2402	.3164	.7982
6	26.5667	46.4609	.3158	.7985
7	26.8000	46.7172	.2042	.8016
8	26.8333	46.2126	.2766	.7993
9	27.0000	47.0345	.1641	.8028
10	26.8667	44.1195	.5921	.7888
11	26.7000	46.9069	.1890	.8020
12	26.7000	43.8724	.6732	.7868
13	27.000	46.9069	.1890	.8020
14	26.7000	46.5517	.2372	.8005
15	26.6667	44.9885	.5074	.7923
16	26.6333	46.0333	.3510	.7972
17	27.0333	48.1023	.0069	.8074
18	26.9000	45.7483	.3456	.7970
19	27.0333	44.4471	.5789	.7898
20	26.5667	45.7023	.4564	.7948
21	26.6333	46.0333	.3510	.7972
22	27.1667	48.5575	-.0608	.8081
23	26.5000	48.6724	-.0858	.8076
24	26.4667	46.2575	.4885	.7959

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
25	26.9333	45.7195	.3528	.7968
26	26.8333	44.4195	.5472	.7903
27	27.8333	47.7299	.0557	.8064
28	26.9667	44.6540	.5220	.7913
29	26.9967	48.6540	-.0754	.8103
30	27.0667	46.1333	.3202	.7980
31	27.1333	48.5333	-.0568	.8084
32	26.9333	45.1678	.4364	.7941
33	26.5667	46.1161	.3794	.7968
34	26.8333	44.4885	.5366	.7907
35	26.7000	49.0448	-.1335	.8116
36	27.0000	46.7586	.2058	.8015
37	26.9333	47.4437	.0980	.8050
38	26.6667	49.0575	-.1373	.8114
39	26.7333	46.7540	.2065	.8015
40	27.2000	47.9586	.0525	.8050
41	26.7000	49.3207	-.1741	.8027
42	26.5000	49.0862	-.1708	.8094
43	26.8333	47.8678	.0360	.8070
44	26.8667	45.4989	.3820	.7958
45	26.8000	47.4207	.1304	.8034
46	26.5333	48.2575	-.0044	.8063
47	27.1333	46.1195	.3549	.7972
48	26.7667	46.1161	.2976	.7986
Alpha = .8390				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 2 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-เก็บตัว

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	12.9333	14.2713	.5418	.6728
3	13.0667	14.6851	.3439	.6872
5	12.9667	15.3437	.1905	.7000
7	13.1333	15.9126	.0126	.7157
9	13.3333	15.6092	.0950	.7084
11	13.0333	14.9989	.2662	.6940
13	13.0333	14.8609	.3047	.6907
15	13.0000	14.2759	.4895	.6753
17	13.3667	15.4126	.1527	.7034
19	13.3667	14.3092	.4626	.6770
21	12.9667	14.9299	.3122	.6904
23	12.8333	14.9713	.4210	.6856
25	13.2667	14.0644	.5023	.6724
27	13.1667	15.1782	.1977	.7000
29	13.3000	14.9759	.2575	.6947
31	13.4667	15.5678	.1368	.7038
33	12.9000	14.8517	.3827	.6860
35	13.0333	15.9644	.0060	.7152
37	13.2667	15.8575	.0263	.7146
39	13.0667	14.4092	.4213	.6803
41	13.0333	15.8264	.0422	.7124
43	13.1667	15.6609	.0744	.7107
45	12.9333	14.6161	.4305	.6816
47	13.4667	15.4989	.1575	.7023
Alpha = .7042				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพประเภทหวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
2	12.9333	23.8575	.3840	.8332
4	12.9333	24.0644	.3355	.8350
6	12.8667	23.7747	.4554	.8308
8	13.1333	23.4299	.4193	.8318
10	13.1667	22.9713	.5164	.8276
12	13.0000	22.2759	.7162	.8194
14	13.0000	22.9069	.5542	.8261
16	12.9333	23.5816	.4494	.8307
18	13.2000	23.0621	.4981	.8284
20	12.8667	23.7747	.4554	.8308
22	13.4667	24.5333	.2601	.8375
24	12.7667	24.2540	.4658	.8320
26	13.1333	23.0161	.5081	.8279
28	13.2667	22.3402	.6706	.8209
30	13.3667	23.8954	.3587	.8342
32	13.2333	22.9437	.5280	.8271
34	13.1333	23.3609	.4340	.8312
36	13.3000	23.5276	.4163	.8319
38	12.9667	26.72630	-.2476	.8565
40	13.5000	24.6034	.2659	.8371
42	12.8000	26.5103	-.2479	.8512
44	13.1667	23.0402	.5015	.8282
46	12.8333	24.9023	.1853	.8396
48	13.0667	24.1333	.2789	.8376
Alpha = .8390				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 4 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถาม แรงจูงใจโดยรวม

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	54.9333	50.2713	.6008	.8780
2	54.9333	51.1885	.5330	.8812
3	55.0000	52.2759	.3644	.8890
4	54.6667	48.9195	.6463	.8756
5	54.6667	48.5747	.7138	.8726
6	54.6667	50.4368	.5804	.8789
7	55.0000	50.8966	.4311	.8866
8	54.5000	49.6379	.7372	.8730
9	54.3000	50.2862	.7784	.8730
10	54.6333	48.8609	.6831	.8740
11	55.0333	49.4126	.5112	.8830
12	54.5667	46.8057	.8240	.8666
13	55.2667	52.4782	.3440	.8900
14	55.2667	52.6161	.3329	.8905
Alpha = .8873				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 5 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามด้านแรงจูงใจภายใน

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	21.2333	10.5989	.3469	.8410
2	21.2333	9.9782	.5719	.7983
3	21.3000	9.3207	.5419	.8047
4	20.9667	8.3092	.7711	.7504
5	20.9667	8.7230	.7190	.7643
6	20.9667	9.4126	.6027	.7907
Alpha = .8220				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 6 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามด้านแรงจูงใจภายนอก

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
7	29.6667	18.5057	.3602	.8433
8	29.1667	18.2816	.5779	.8141
9	28.9667	18.0333	.7329	.8012
10	29.3000	16.8379	.6919	.7975
11	29.7000	16.7000	.5641	.8157
12	29.2333	16.5299	.6952	.7962
13	29.9333	17.7195	.5159	.8208
14	29.9333	17.9954	.4757	.8261
Alpha = .8341				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 7 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยรวม

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	68.1667	122.6264	.5436	.8869
2	68.0667	124.8230	.4584	.8891
3	68.8667	121.8437	.5560	.8865
4	68.8667	120.7402	.4647	.8891
5	68.6333	120.5161	.4412	.8902
6	68.7333	118.3402	.6557	.8833
7	68.6667	122.1609	.5337	.8870
8	68.4333	125.0816	.3186	.8932
9	68.8000	116.9241	.7089	.8816
10	68.3333	120.4368	.5878	.8854
11	68.0333	124.3782	.5011	.8882
12	68.0333	123.6885	.4147	.8902
13	69.4667	125.9816	.3184	.8927
14	68.2667	117.7195	.6844	.8824
15	68.5667	121.0126	.4479	.8897
16	68.3000	115.8034	.6334	.8835
17	68.3333	120.5747	.5343	.8868
18	68.0000	123.3793	.3363	.8936
19	68.3000	119.3207	.5995	.8849
20	68.4000	118.1793	.5947	.8849
Alpha = .8926				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 8 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายโดยรวม

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	40.8333	33.3851	.6173	.6830
2	39.6000	37.8345	.2971	.7206
3	40.9000	35.7483	.3455	.7149
4	40.1667	42.4885	-.1856	.7710
5	39.7667	36.3920	.3589	.7137
6	40.0667	43.0989	.2496	.7690
7	40.6333	33.9644	.5055	.6948
8	40.0667	30.8230	.6872	.6651
9	40.5333	35.8437	.3634	.7127
10	39.9333	33.2368	.4518	.7003
11	40.1333	30.3264	.7866	.6529
12	40.1000	41.3345	-.0955	.7624
13	39.6667	30.8506	.6628	.6680
Alpha = .7302				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 9 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1	11.9333	11.2368	.7172	.8224
3	12.0000	10.4138	.7859	.8026
7	11.7333	10.6851	.7403	.8150
9	11.6333	12.1023	.5346	.8654
11	11.2333	10.9437	.6263	.8461
Alpha = .8604				

ตารางผนวกที่ 10 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายด้านการสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
2	14.7000	12.9759	.4581	.8107
5	14.8667	12.0506	.4987	.7992
8	15.1667	9.4540	.7178	.7308
10	15.0333	9.9644	.5853	.7789
13	14.7667	9.0816	.7566	.7162
Alpha = .8089				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 11 ค่า Item Correlation (r) ของแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายด้านด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ

ลำดับข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item - Total Correlation	Alpha if Item Deleted
4	6.9000	2.4379	.9184	.6752
6	6.8000	3.5448	.6214	.9429
12	6.8333	2.6954	.7820	.8119
		Alpha = .8089		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นายสุพจน์ ชวาลานฤมิต
วัน เดือน ปี ที่เกิด	27 มกราคม 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครู ค.ศ1 และ ผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สนามกีฬากลางกรุงเทพมหานคร
ผลงานดีเด่นและ/ หรือรางวัลทางวิชาการ	เหรียญเงินกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 23 ประเทศฟิลิปปินส์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์