

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องแรงจูงใจของการเข้าร่วมเป็นนักฟุตบอลในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงทางด้านฟุตบอลทั้ง 12 โรงเรียนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อดังนี้

1. โรงเรียนและหลักสูตรในโรงเรียน
2. ความสำคัญของแรงจูงใจ
3. ความหมายเกี่ยวกับแรงจูงใจ
4. ประเภทและลักษณะของแรงจูงใจ
5. องค์ประกอบของแรงจูงใจ
6. หลักและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
7. แรงจูงใจกับการกีฬา
8. แรงจูงใจที่เด็กและเยาวชนเข้าร่วมในการกีฬา
9. ปัจจัยและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการเล่นกีฬานักกีฬาเยาวชน
10. แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน
11. เพศกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

โรงเรียนและหลักสูตรในโรงเรียน

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนโดยตรงอยู่แล้ว ผู้วิจัยจึงต้องการชี้ประเด็นว่า โรงเรียนซึ่งเป็นสถานบันการศึกษาที่สำคัญอย่างยิ่งในการที่จะสร้างพฤติกรรมที่ดีและช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านขั้นตอนในการพัฒนาตนเองได้ ดังนั้นการสนับสนุนในโรงเรียน จึงมีส่วนช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นพลเมืองดีของชาติ ปานแก้ว จันทราชัยโชติ (2540) ได้เขียนไว้ว่า หน่วยงานที่ทำหน้าที่ฝึกอบรมบ่มนิสัยต่อจากครอบครัว คือสถาบันการศึกษาหรือโรงเรียน สถาบันดังกล่าวนอกจากจะมีหน้าที่ให้ความรู้ทางวิชาการแล้วยังต้องเอาใจใส่อบรมสั่งสอนด้านจริยศึกษา ฝึกฝนให้เด็กและเยาวชนรู้จักแนวทางในการประพฤติตนที่ถูกต้อง ให้เป็นผู้ที่อยู่ในระเบียบวินัย และมีศีลธรรมอันดีงาม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาภายใต้การควบคุมดูแลของ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ เป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษา โดยรัฐเป็นผู้จัดให้แก่ประชาชน โดยมีหลักการและจุดมุ่งหมายในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2534 ดังนี้

หลักการ

1. เป็นการศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้านที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ ให้สอดคล้องกับสภาวะเศรษฐกิจและสังคม
2. เป็นการศึกษาที่สนองตอบต่อการพัฒนาอาชีพในท้องถิ่น หรือการศึกษาต่อ
3. เป็นการศึกษาที่ส่งเสริม การนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่เหมาะสม ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ท้องถิ่น และประเทศชาติ

จุดมุ่งหมาย

มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิต และให้สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมตามบทบาท และหน้าที่ของตน ในฐานะพลเมืองดี ตามระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มี พระมหากษัตริย์เป็นประมุข โดยให้ผู้เรียนได้พัฒนาเชาว์ปัญญา มีความรู้และทักษะเฉพาะด้าน ตามศักยภาพ เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ ร่วมพัฒนาสังคมด้วยแนวทางและวิธีการใหม่ ๆ และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในวิชาสามัญเฉพาะด้าน
2. มีความรู้เกี่ยวกับวิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ
3. สามารถเป็นผู้นำและเป็นผู้ให้บริการชุมชนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั้งส่วน

บุคคลและส่วนรวม

4. สามารถวางแผนแก้ปัญหาในชุมชนของตนได้
5. มีความภูมิใจในความเป็นไทย เสียสละเพื่อส่วนรวมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่าง เท้าเทียมกัน

6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสามารถนำแนวทางและวิธีการใหม่ ๆ ไปใช้ในการ พัฒนาชุมชนของตน

7. มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพและเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ

8. มีนิสัยรักการทำงาน เต็มใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีทักษะในการจัดการ เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมในประเทศและในโลก มุ่งมั่นในการพัฒนาประเทศตาม บทบาทและหน้าที่ของตน ตลอดจนอนุรักษ์และเสริมสร้างทรัพยากร ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ของประเทศ

จึงสรุปได้ว่า โรงเรียนเป็นแหล่งที่สร้างเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญของชาติให้เจริญก้าวหน้า มีหน้าที่ให้การศึกษาและพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตในอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โรงเรียนที่มีการจัดระบบการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมและการกีฬาที่ดี มีผลงานเป็นที่ประจักษ์แก่ประชาชน ก็จะเป็นแรงจูงใจในการที่จะสนับสนุนให้ลูกหลานของตนเข้าไปศึกษาในโรงเรียนดังกล่าว

ความสำคัญของแรงจูงใจ

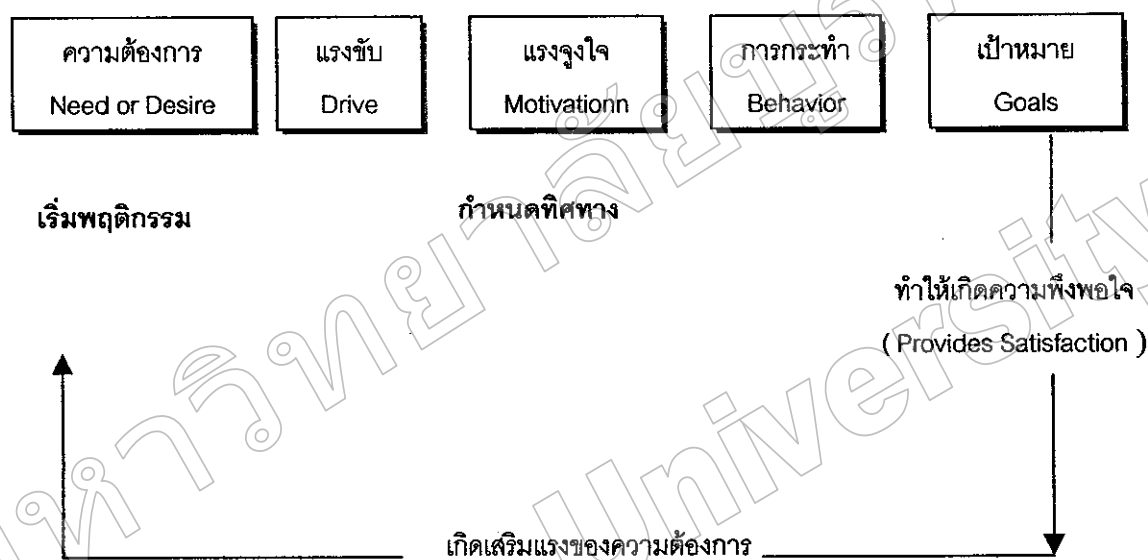
อนันต์ อัฐ (2538, หน้า 8-9) ได้กล่าวว่า นักกีฬาบางคนเป็นผู้เล่นในทีมหรือลงเล่น เพราะจะต้องลงเล่นแต่ไม่ได้ลงเล่นด้วยความเต็มใจอยากที่จะเล่น ลงเล่นโดยไม่มีแรงจูงใจที่อยากจะชนะ บางครั้งเราพูดว่า นักกีฬา “ถอดใจ” ถ้าเป็นเช่นนั้น โอกาสที่จะไปสู่ชัยชนะคงจะยาก การที่จะให้นักกีฬามีแรงจูงใจในการที่จะเล่น ที่จะฝึกและประสงค์ที่จะเป็นผู้ชนะนั้นก็ต้องมาจากหลาย ๆ สิ่ง เช่น แรงกระตุ้นจากผู้ฝึก แรงเชียร์จากหมู่คณะ เพื่อนร่วมทีมและญาติ และรางวัล ความมีเกียรติ ความมีชื่อเสียง การยอมรับของบุคคลทั่วไป สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี บางครั้งตัวนักกีฬาเองเกิดแรงจูงใจ อยากจะเป็นผู้ชนะด้วยตัวของนักกีฬาเอง สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ และเป็นแรงผลักดันที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ นักกีฬาเป็นผู้ชนะในที่สุด อย่างไรก็ตามผู้ฝึกต้องระลึกอยู่เสมอว่า แรงจูงใจที่มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับหลาย ๆ อย่าง นักกีฬาบางคนก็มีแรงจูงใจมาก และ บางครั้งถ้าเป็นทักษะที่ยาก ๆ นักกีฬามักจะทำได้ บางคนก็มีความพยายามมีมานะที่จะเอาชนะอุปสรรคให้ได้ ฉะนั้นผู้ฝึกจะต้องรู้จักอุปนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน บางครั้งต้องรู้จักจังหวะการให้แรงจูงใจ ถ้าให้มากเกินไปอาจจะได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้น ควรจะต้องรู้ว่าเมื่อไหร่จะให้และจะให้เท่าไร ในแต่ละคน ความสำเร็จของนักกีฬาก็เป็นแรงจูงใจเหมือนกัน

จากตัวอย่างดังกล่าว การศึกษาเรื่องแรงจูงใจ จึงทำให้สามารถอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ถูกต้องมากขึ้น รวมทั้งสามารถใช้สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการได้

ความหมายเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย เช่น นักกีฬาที่เลือกเล่น กีฬาชนิดหนึ่งขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แรงจูงใจที่น้อยเกินไปจะทำให้ นักกีฬาขาดความกระตือรือร้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ลดน้อยลง หรือแรงจูงใจที่มีมากเกินไป เช่น การคาดหวังที่สูงจนไม่สามารถทำให้บรรลุตาม

เป้าหมายที่วางไว้ได้ก็จะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด ท้อแท้ และเลิกเล่นไปในที่สุด ดังนั้นการ
สร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมให้นักกีฬาจะช่วยทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ และแรงจูงใจนี้
อาจมาจากภายในตัวนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนหรือเพื่อความพึงพอใจของตน
เอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อเกียรติยศ ชื่อเสียง
(ประโยค สุทธิสง่า, 2541, หน้า 214)



ภาพที่ 1 กระบวนการสร้างแรงจูงใจของ อัลเดอร์แมนและ วูดต์ (Alderman & Wood, 1976)

สืบสาย บุญวิรูปตร (2536) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง แนวทางในการกระตุ้นให้มนุษย์
แสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความพึงพอใจ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้
ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุ
ตามเป้าประสงค์

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ กระบวนการที่จะกระตุ้นให้
พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำ มีความ
มุ่งมั่นจะกระทำหรือปฏิบัติ ซึ่งมีผลต่อคุณภาพและความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อให้บรรลุ
เป้าหมายที่กำหนดไว้

อร่าม ตั้งใจ (2536) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในกีฬาว่า แรงจูงใจคือ สิ่ง
กระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้น ไม่ได้ทำให้

สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ถ้าอยากเล่น พอใจที่จะได้เล่น จะทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ ดังที่ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2538) ได้กล่าวว่า ผู้ที่ได้รับการจูงใจนั้นจะเป็นผู้ที่มีพลังและเกิดความพยายามที่จะดิ้นรนต่อสู้ ไม่ท้อถอย หรือล้มเลิกการกระทำนั้น ๆ ลงไปโดยง่าย

กิลและคณะ (Gill, Gross, & Huddleston, 1983, p. 14) ดูดาและอัลลิสัน (Duda & Allison, 1990, p. 114) และไวส์และฮอร์น (Weiss & Horn, 1990, pp. 250-258) ได้กล่าวว่า ปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมที่นอกเหนือจากประโยชน์ทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว มนุษย์คำนึงถึงความสนุกสนาน ความตื่นเต้นท้าทาย จุดมุ่งหมายที่จะประสบความสำเร็จ การได้รับรางวัล ผลทางสรีระและผลทางสังคม

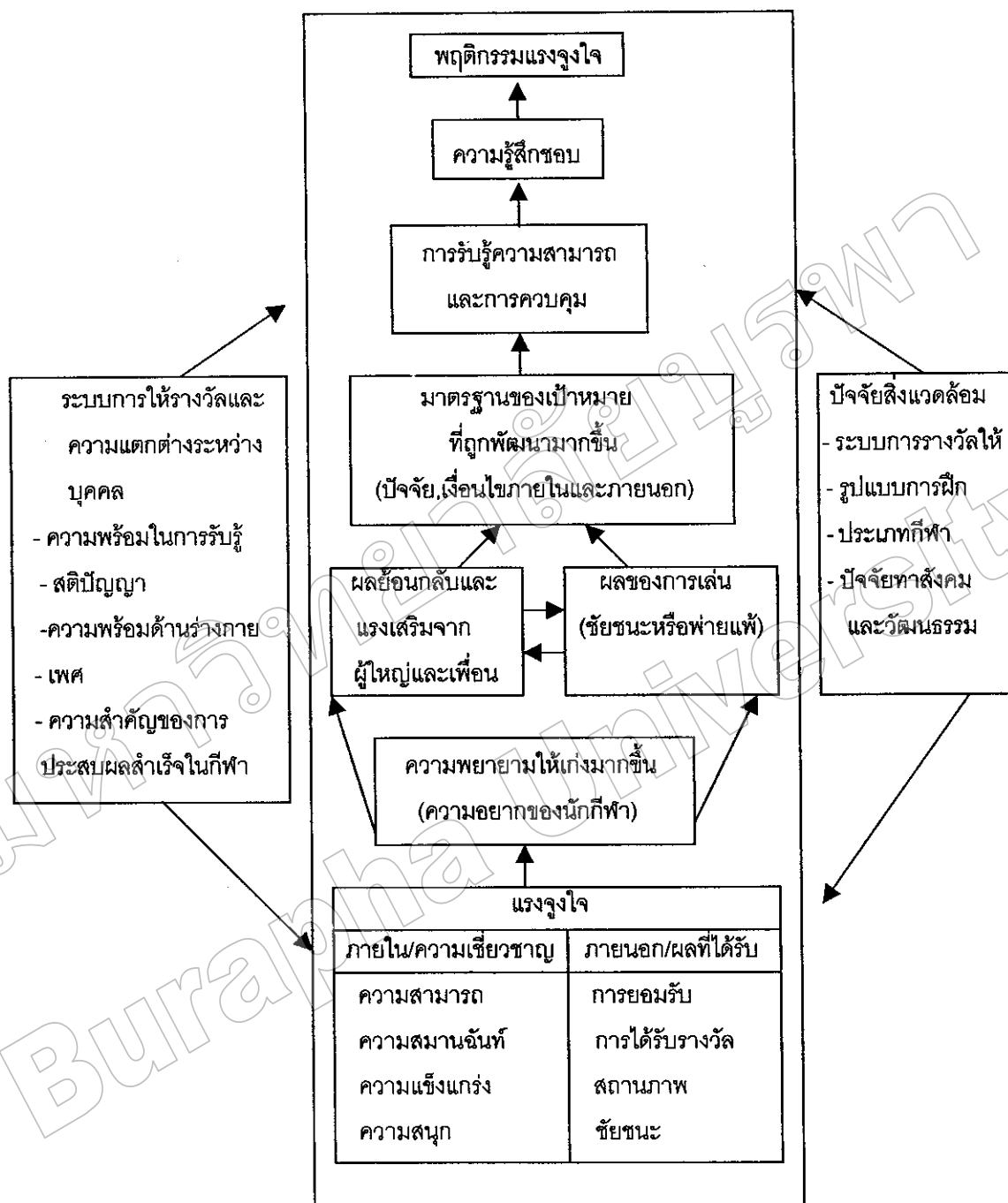
กลูเอ็ค (Glueck, 1987) มองว่าแรงจูงใจเป็นสภาวะภายในของบุคคลซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้นและดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน สำหรับแรงจูงใจในการแข่งขันกีฬานั้น

ไวส์และโชเมตัน (Weiss & Chaumeton, 1992, p. 81) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกไว้ว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษานั้นก็เพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ และประสบการณ์ว่าตนเองมีความสามารถ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าแรงจูงใจภายในหรือแรงขับภายในของการเข้าร่วม (Internal Motivation for Participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอกนั้นเป็นพฤติกรรมในการเข้าร่วมอันเกิดจากการยอมรับของสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม และไวส์ยังได้กล่าวถึงงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษาในช่วงหลังจะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ในส่วนของความท้าทายของนักกีฬา (Challenges of Sport) การพัฒนาทักษะ (Skill Improvement) ความตื่นเต้น (Excitement and Thrills) จุดมุ่งหมายที่จะประสบความสำเร็จ (Achievement of Personal Performance Goal) ชัยชนะ (Winning) และการได้รับรางวัล (Trophies and Award)

นอกจากนั้น ไวส์และโชเมตัน (Weiss & Chaumeton, 1992, p. 87, อ้างถึงใน สุรัชย์ พันกำเนิด, 2544, หน้า 16) ยังได้เสนอรูปแบบของแรงจูงใจในกีฬา (The Model of Sport Motivation) โดยกล่าวว่ารูปแบบแรงจูงใจนั้นเกิดขึ้นได้จากพื้นฐาน 2 ประการ คือ ประการที่ 1 ความแตกต่างระหว่างบุคคลประกอบด้วย ความพร้อมในการรับรู้หรือการเรียนรู้ สถิติปัญญา ความพร้อมทางร่างกาย เพศ และความต้องการความสำคัญของการประสบความสำเร็จ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจ ประการที่ 2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อแรงจูงใจ ประกอบด้วยระบบการให้รางวัล รูปแบบการฝึก ประเภทและชนิดกีฬา รวมถึงปัจจัยทางวัฒนธรรม

และสังคม ซึ่งจะเริ่มต้นจาก แรงจูงใจของแต่ละบุคคลนำไปสู่ความพยายามที่จะให้เก่งหรือเชี่ยวชาญมากขึ้น (Mastery Attempts) ความสามารถที่แสดงออก(Performance Outcome) ระบบรางวัล และมาตรฐานของเป้าหมายที่ถูกพัฒนาขึ้น (Reward System and Standard of Goal Developed) การรับรู้ถึงความสามารถและการควบคุม (Perception of Competence and Control) ความรู้สึกชอบ (Affective) จนเกิดเป็นพฤติกรรมแรงจูงใจ และรูปแบบของแรงจูงใจนี้ จะมีปัจจัยที่ทำให้มีผลกระทบต่อแรงจูงใจซึ่งกล่าวไว้ข้างต้นก็คือ ปัจจัยความแตกต่างของบุคคล (Individual Difference Factors) และ ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Contextual Factors) ดังภาพที่ 2

สมบัติ กาญจนกิจ (2534, หน้า 3) ได้เสนอลักษณะของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จว่า จะต้องเป็นนักกีฬาที่มีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลน้อย มีความมุ่งมั่นในผลสำเร็จ มีความมั่นใจกับแรงจูงใจที่สูงกว่า มนุษย์จะทำงานได้ดีที่สุดเมื่อได้รับแรงจูงใจ นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร และ จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2540, หน้า 29) ได้เขียนว่า แรงจูงใจนี้สามารถสร้างขึ้นได้โดยผู้ฝึกสอน กล่าวคือผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ที่ส่งเสริมหรือสร้างความอยากให้กับนักกีฬามาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ดังนั้นการใช้แรงจูงใจมาก ๆ จะช่วยทำให้บุคคลนั้นมีความได้เปรียบในการแสดงความสามารถได้ดีขึ้น ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2532, หน้า 19) ยังกล่าวเสริมอีกว่าแรงจูงใจมีส่วนทำให้นักกีฬามีความพยายามในการฝึกซ้อมมากขึ้น อีกทั้งการใช้แรงเสริมและการให้ผลย้อนกลับที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้นักกีฬาได้รับพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีตามความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 2 แผนผังอธิบายรูปแบบแรงจูงใจในการกีฬาของไวส์และโชเมตัน (Weiss & Chaumeton, 1992)

จากความหมายทั้งหมดนี้ จึงสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการหรือสิ่งเร้า ที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปในทิศทางที่กำหนดไว้ โดยการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งบอกถึง ความต้องการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะกับนักกีฬาระดับเยาวชนชายและหญิง การ สร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นมีความจำเป็นและสำคัญยิ่ง เพราะจะหานักกีฬาที่เล่นกีฬาโดยไม่หวังอะไร ตอบแทนเลยย่อมไม่มี อย่างน้อยก็หวังให้ตนเองได้เข้าอยู่ในทีม ได้ลงเล่นหรือแข่งขันบ้าง

ประเภทและลักษณะของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการจำแนกประเภทของแรงจูงใจวิธีการ หนึ่งคือ การแบ่งออกตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจขั้นปฐมภูมิ (Primary Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานทางด้านร่างกาย ติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่ใช่เป็นการเรียนรู้หรือประสบการณ์

2. แรงจูงใจขั้นทุติยภูมิ (Secondary Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสังคม และการเรียนรู้และประสบการณ์

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528, หน้า 11) และ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539, หน้า 27-29) ได้สรุปไว้ดังนี้ แบ่งตามที่มาของแรงจูงใจ สามารถแยกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motive) เป็นแรงจูงใจที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตซึ่งเกิดจากความต้องการของร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความ กระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

1. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดมาที่หลังจากการเรียนรู้ทาง สังคม ได้แก่ การต้องการความรัก ความอบอุ่น การเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

2. แบ่งตามเหตุผลของเบื้องหลังในการแสดงออกของพฤติกรรมได้ 2 ประเภท คือ

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นคุณค่าที่จะ กระทำด้วยความเต็มใจ ซึ่งเชื่อกันว่าถ้าผู้เรียนมีแรงจูงใจภายในนี้ จะเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในมักจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน เช่น ดีใจที่ได้ดีดตีหมาด ภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกของทีม เป็นต้น และการเกิดแรงจูงใจภายในได้นั้นมี 3 องค์ประกอบ คือ

2.1.1 ความสนใจ (Interest) เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจทุ่มเทให้กับสิ่งที่ สนใจนั้น เช่น สนใจกีฬาฟุตบอลจะพยายามฝึกทักษะฟุตบอลอยู่เสมอ

2.1.2 ความต้องการ (Needs) เป็นความต้องการที่จะประสบความสำเร็จและความต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ เช่น ต้องการเป็นสมาชิกในทีมบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย จึงต้องขยันฝึกซ้อมเพื่อให้บรรลุความต้องการนั้น เป็นต้น

2.1.3 เจตคติ (Attitude) เป็นความรู้สึกภายในของบุคคลซึ่งมีความคิดหรือความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็จะเป็แรงจูงใจให้พยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ เช่น นักกีฬาที่มีเจตคติที่ดีต่อกีฬาบาสเกตบอล ก็จะพยายามฝึกซ้อมเพื่อให้ประสบความสำเร็จ แต่หากมีเจตคติที่ไม่ดีต่อกีฬานั้นแล้วอาจจะเลิกฝึกได้

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motive) หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งแสดงพฤติกรรมก็เพราะต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ของรางวัล คะแนน เงิน เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะการณ์จากภายนอกที่ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย อันจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมออกมา องค์ประกอบของสิ่งเร้าภายนอกนี้มีลักษณะ 2 อย่าง คือ

2.2.1 ลักษณะของเป้าหมาย (Goal) เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2.2 การเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (knowledge of Progress) นักกีฬาที่มีโอกาสทราบความก้าวหน้าในอาชีพหรือกิจกรรมใดของตนยอมทำให้คนนั้นเกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป เช่น นักมวยรู้ว่าถ้าชกชนะครั้งนี้แล้วจะมีโอกาสได้ชิงแชมป์โลก เป็นต้น

สุชา จันทน์เอม (2534, หน้า 101 - 110) ได้แบ่งแรงจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ การได้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางด้านสรีรวิทยาเพราะความจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจ จะทำให้สุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้ อยากรูเห็น และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางด้านสังคมในอดีตของบุคคลและจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้ มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อเรา แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็ก จากผลของการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเองฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเองตามวัยจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ต้องการความสำเร็จในชีวิต การฝึกให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จึงต้องเริ่มต้นจากครอบครัว

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความรู้สึกนับถือตนเอง

ในปัจจุบัน วงการกีฬาทั่วโลกตื่นตัวกับการให้แรงจูงใจภายนอกกับนักกีฬามาก โดยเห็นได้จากการตั้งรางวัลสูง ๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อม และนำมาซึ่งชัยชนะในเกมการแข่งขัน จนบางครั้งลืมนึกถึงการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬา นอกจากนั้นตัวของนักกีฬาเองก็มีความต้องการอยากจะได้รางวัล เหตุผลอาจเนื่องมาจากปัญหาสภาพสังคมและเศรษฐกิจของตัวนักกีฬาและครอบครัว จึงทำให้เกิดแรงจูงใจภายนอกสูงกว่าแรงจูงใจภายใน เพราะรางวัลเป็นแรงจูงใจที่สามารถจับต้องได้และเป็นรูปธรรม ซึ่งผิดกับนักกีฬาในสมัยก่อนมาก นักกีฬาในสมัยก่อนเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จ เพราะมีแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญ นักกีฬาทีมชาติฝึกซ้อม และตั้งใจเล่นอย่างเต็มความสามารถในเกมการแข่งขันเพื่อเกียรติยศของประเทศ มีความต้องการอยากเล่นอย่างจริงจังโดยไม่ได้มีการตั้งรางวัลเหมือนดังเช่นในปัจจุบัน

จึงสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายควรหันมาสนใจการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬาบ้าง เพื่อจะให้นักกีฬาได้เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาประเภทนั้น ๆ และเล่นกีฬาเพื่อกีฬา ไม่ใช่เล่นเพื่อมุ่งหวังรางวัลเพียงอย่างเดียว

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อาร์ พันธ์มณี (2534, หน้า 192 - 193) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของแรงจูงใจ ซึ่งจัดว่ามีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมทำให้พฤติกรรมและการเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่มีแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการอาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ 2 ประการ คือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และแรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดัน จนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการกระทำ พฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น

1.3 เด็กเล็ก ๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลง กลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม ย่อมส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่น ๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วย ลักษณะสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 แข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ต้องการจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ที่ดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะสำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเอง เป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตนไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคมมีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคลจึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ แต่ในบางครั้งแม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ที่ตนตั้งไว้ได้ ด้วยเหตุนี้ การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะ คือ

2.3.1 การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อย ๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น การตั้งจุดมุ่งหมายชีวิตว่า จะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลกแต่ขณะนี้อายุยังน้อย จึงมีเป้าหมายย่อย ๆ หลายจุดมุ่งหมายมารวมกันคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับคำชมจากครู จะวาดรูปให้เพื่อน ๆ ยอมรับ

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีวุฒิภาวะทางด้านสมองพอสมควร จะไม่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความพยายามมานะอย่างมากที่สุดที่จะทำให้สำเร็จ การตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยานจึงเป็นแรงจูงใจที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้น ๆ หรือเกิดความท้อถอย หรือถ้าตั้งความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถของตนเอง ก็จะไม่มีความพอใจที่จะกระทำ เพราะว่า ตนประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ ง่ายเกินไป ความยากง่ายของงาน จึงมีผลต่อแรงจูงใจ

ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามุ่งมั่นที่จะเข้าไปศึกษาและเล่นกีฬาในโรงเรียนที่มีการส่งเสริมกีฬาอย่างจริงจังและมีชื่อเสียงทางด้านกีฬา โดยเฉพาะกับโรงเรียนที่ส่งเสริมกีฬาฟุตบอล ซึ่งตัวนักกีฬาบางคนได้พิจารณาแล้วเห็นว่าการที่ตนเองมีผลการเรียนที่ไม่ค่อยดีแต่มีความสามารถทางด้านกีฬา ถ้าได้เข้าเรียนในโรงเรียนดังกล่าวก็อาจจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะสร้างอนาคตให้กับตนเองได้มากกว่าเข้าเรียนในโรงเรียนที่เน้นหนักทางด้านวิชาการและไม่ส่งเสริมกีฬาเท่าที่ควร เมื่อได้เข้าเรียนแล้วก็จะทุ่มเททั้ง

กำลังกาย กำลังความสามารถในการฝึกซ้อม เป้าหมายเพื่อให้ตนเองเป็นผู้เล่นตัวจริงของทีม เพื่อให้ได้ชัยชนะจากการแข่งขันในแต่ละครั้ง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วทีมกีฬาไม่ว่ากีฬาประเภทใดก็ตาม จะมีผู้เล่นที่เป็นทั้งตัวจริงและตัวสำรอง ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของโอกาสที่จะแสดงความสามารถ ผู้ฝึกสอนของทีมจะเป็นผู้พิจารณา โดยดูได้จากความทุ่มเทในการฝึกซ้อมความสามารถที่แสดงออก รูปร่างที่ดี หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นต้น นักกีฬาที่มีคุณสมบัติดังกล่าว มักจะได้รับการพิจารณาจากผู้ฝึกสอนให้เป็นผู้เล่นตัวจริงในสนามแข่งขัน ผู้เล่นที่มีคุณสมบัติด้อยกว่า ก็จะถูกจัดให้เป็นผู้เล่นตัวสำรอง และอีกเหตุผลหนึ่งที่อาจกล่าวได้ว่าผู้เล่นตัวจริงที่มีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกมากกว่ามักจะประสบความสำเร็จมากกว่าผู้เล่นตัวสำรอง ซึ่งแรงจูงใจดังกล่าวจึงอาจเกิดจากสาเหตุหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ แรงจูงใจในด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต (เทเวศร์ พิริยะพูนท์, 2528, หน้า 10)

หลักและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Principle and Theory of Motivation)

ทฤษฎีแรงจูงใจ คือ หลักการกำหนดทิศทางการแสดงออกถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ซึ่งมีผลกระทบต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของนักกีฬา ในการแข่งขันและฝึกซ้อมกีฬานั้น สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งคือการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จและพัฒนาขีดความสามารถให้สูงสุด การสร้างแรงจูงใจนั้นเป็นสิ่งท้าทายและมีหลักการที่ทำให้เกิดแรงจูงใจที่สามารถอธิบายได้หลากหลาย โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเล่นและแข่งขันกีฬาหลัก ๆ ซึ่ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539, หน้า 1-9 อ้างถึงใน ดุสิต อุบลเลิศ, 2542, หน้า 12) อธิบายว่า ในด้านจิตวิทยาการกีฬานั้น แรงจูงใจมีทฤษฎีอธิบายได้ 4 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation Theory) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่มีรางวัล หรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน และสนุกที่จะเล่นโดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มขึ้นได้อย่างไรเป็นสิ่งที่ยากจะอธิบาย เพราะแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากแรงขับภายในที่ต้องการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ดังนั้น เพื่อที่หาคำอธิบายในเรื่องนี้ จึงเกิดทฤษฎีการประเมินความรู้ (Cognitive Evaluation Theory) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Perceive Competence) และการตัดสินใจด้วยตนเอง Self - Determining) โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎี ดังนี้

1.1 การรับรู้ในการควบคุม (Perceive Controlling) หมายถึง นักกีฬาต้องรู้ว่าอะไรเป็นแหล่งสาเหตุ ในการจูงใจให้นักกีฬาเล่นกีฬา แหล่งของสาเหตุประกอบด้วย แหล่งแรงจูงใจภายในและแหล่งแรงจูงใจภายนอก ดังนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้และควบคุมแหล่งของสาเหตุที่เล่นกีฬาให้ได้ในช่วงเวลาแรกของการเล่นกีฬา นักกีฬาหลายคนรับรู้ว่าการเล่นกีฬานั้นด้วยความสนใจอยากเล่น (แรงจูงใจภายใน) โดยไม่ได้หวังสิ่งล่อใจ คือ เงิน รางวัล หรือสิ่งของ (แรงจูงใจภายนอก) แต่เมื่อเล่นกีฬาไปได้นาน ๆ อาจจะมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามามีส่วนในการเล่นกีฬาของนักกีฬาได้ หากเมื่อใดนักกีฬาพบว่าการเล่นกีฬาเพราะมีแรงจูงใจภายนอกมาเป็นสิ่งกระตุ้นสำคัญ แรงจูงใจภายในของนักกีฬาก็จะลดลงด้วย เช่น นักว่ายน้ำเริ่มฝึกซ้อมว่ายน้ำเพราะชอบและสนใจกีฬาว่ายน้ำ ในเวลาต่อมาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายได้ตั้งรางวัลพิเศษกับนักกีฬามากมาย จนในที่สุดนักกีฬาไม่สามารถทราบว่าการว่ายน้ำเพราะแหล่งของสาเหตุใด เป็นต้น เพราะฉะนั้นนักกีฬาต้องรับรู้ในการควบคุมให้ได้ว่าทำไมจึงเล่นกีฬาและเล่นกีฬาเพราะอะไร แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเมื่อใดที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามามีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เมื่อนั้นแรงจูงใจภายในจะลดลงทันที

2.1 กระบวนการประเมินข้อมูล (Information Process) หมายถึง กระบวนการที่รับรู้ประเมินข้อมูลว่า แรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา กระบวนการประเมินข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับรู้ถึงความสามารถ และการตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้านักกีฬามีกระบวนการประเมินข้อมูลที่ดีแล้ว จะสามารถประเมินได้เลยว่าแรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เช่น นักกีฬาเล่นกีฬาเพราะสนใจที่จะเล่น ไม่ใช่เพราะรางวัล ก็จะทำให้นักกีฬาเล่นกีฬาเพื่อกีฬา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬาเล่นกีฬาเพราะรางวัล นักกีฬาจะเล่นกีฬาเพื่อรางวัลแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงแรงจูงใจภายในอีกเลย

การให้รางวัลแก่นักกีฬาเป็นสิ่งที่ดี แต่ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ควรให้รางวัลแก่นักกีฬาเพราะนักกีฬามีความสามารถ และเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถ ในการแข่งขันไม่ว่าผลที่ออกมาจะชนะหรือแพ้ก็ตาม และที่สำคัญไม่ควรมีการตั้งรางวัลไว้ก่อนการแข่งขัน เพราะจะทำให้ นักกีฬาเกิดความอยากได้รางวัลก่อนการแข่งขันกีฬา ดังนั้นในการให้รางวัลแก่นักกีฬาจึงควรให้เมื่อนักกีฬามีความพยายามในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬามากกว่าที่จะให้เพราะนักกีฬาได้รับชัยชนะ ด้วยเหตุนี้กระบวนการประเมินข้อมูลจึงมีผลต่อแรงจูงใจภายนอกมาก เช่น นักมวยขึ้นบนเวทีที่มีความต้องการจะต่อสู้อย่างเต็มความสามารถเพื่อให้ได้รับชัยชนะ และเมื่อได้รับชัยชนะผู้จัดการของนักมวยให้รางวัลพิเศษแก่นักมวยต่อความสามารถในการชกครั้งนั้น เป็นต้น

2. ทฤษฎีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ (Achievement Motivation Theory) เป็นแรงจูงใจเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ และเล่นเต็มความสามารถ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1961, p. 4 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2525, หน้า 21; สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 31) ได้เน้นถึงแรงจูงใจทางสังคม 3 ประเภท คือ

2.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยพยายามแข่งขันกับมาตรฐานจะมีความสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จและมีความวิตกกังวลเมื่อประสบความล้มเหลว (Cox, 1994, pp. 212-215) แมคเคลแลนด์และวินเทอร์ (McClelland & Winter, 1969, p. 6) ให้ความสำคัญในเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่าแรงจูงใจด้านอื่น ๆ และได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้ดังนี้

2.1.1 เป็นผู้มีความพยายามบากบั่น กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จมากกว่าที่จะกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว

2.1.2 จะเลือกทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายจึงไม่ยากหรือง่ายต่อความสำเร็จมากเกินไป

2.1.3 เป็นผู้ที่มีความคิดวางแผนทุกอย่างจะสำเร็จก็ด้วยความตั้งใจจริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่เพราะโอกาสอำนวยให้

2.1.4 การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นมุ่งหวังเพื่อให้บรรลุมาตรฐานของตนเอง ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่รางวัลหรือชื่อเสียง

3. ทฤษฎีแรงจูงใจการระบุสาเหตุ (Attribution Causes Motivation Theory) เป็นปัจจัยส่วนประกอบของบุคคล คือ ความสามารถ ความพยายาม ความยากของงานและโชค เป็นการอ้างสาเหตุการแพ้ของนักกีฬา

ไฮเดอร์ (Heider, 1994, p. 350 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีริบุตร, 2536, หน้า 111-112) ได้อธิบายการระบุสาเหตุไว้ว่า เป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะเข้าใจและทำนายพฤติกรรม เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้ลึกซึ้งมั่นคงและคาดหวังได้ การอ้างสาเหตุต่อการกระทำใด ๆ มักอ้างสาเหตุถึงบุคคล หรือแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือทั้งสองอย่าง แรงผลักดันส่วนบุคคลมักอ้างถึงสาเหตุถึงความสามารถและความพยายาม ความตั้งใจ (Intention) และความมุ่งมั่น (Exertion) ความตั้งใจถือได้ว่าเป็นคุณภาพของความพยายามและความมุ่งมั่นนับว่าเป็นปริมาณของความพยายาม ส่วนแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมักจะมีภาระระบุสาเหตุว่า

งานยาก (Task Difficulty) หรือโชค และแรงผลักดันจากภายนอกหรือทั้งสองอย่าง ในการที่จะพยายามอธิบายถึงความสามารถหรือความตั้งใจและความมุ่งมั่น

4. ทฤษฎีแรงจูงใจการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Motivation Theory)

เป้าหมายเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำให้สำเร็จ ซึ่งเกี่ยวข้องกับงานที่กำหนดและความหนักของงาน การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา ทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาดึงใจฝึกซ้อมอย่างเต็มความสามารถ

อารี เพชรผุด. (2526, หน้า 42) ได้กล่าวถึงทฤษฎีสิ่งตอบแทนภายนอก (Extrinsic Reward Motivation Theory) ไว้ว่าแรงจูงใจภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ สิ่งตอบแทน สินจ้างรางวัล และความปลอดภัย เป็นต้น ความต้องการภายนอกเป็นแรงขับ 2 ชนิด คือแรงขับขั้นต้น (Primary Drives) และแรงขับขั้นที่สอง (Acquire Drives) แรงขับขั้นต้นเป็นแรงขับทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย เป็นต้น แรงขับนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการของร่างกาย และอะไรก็ตามที่ลดแรงขับพวกนี้ได้เรียกว่ารางวัล ขณะเดียวกันอะไรก็ตามที่ใช้ควบคุมหรือลดแรงขับข้างต้นได้ถือเป็นแรงขับขั้นที่สอง เช่น เงินใช้ซื้ออาหารหรือเครื่องดื่ม ดังนั้นเงินจึงสัมพันธ์กับการลดแรงขับข้างต้น จากคำอธิบายข้างต้น แรงขับทั้งขั้นต้นและขั้นที่สองเป็นรางวัลจากภายนอก ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาเข้าร่วมฝึกซ้อมและแข่งขันได้ โดยการใช้สิ่งตอบแทนภายนอก เช่น การให้รางวัล เป็นต้น อย่างไรก็ตามการให้รางวัลนั้นต้องให้อย่างมีเหตุและให้เป็นบางครั้งเท่านั้น

นอกจากนั้นยังมีทฤษฎีแรงจูงใจลำดับความต้องการ (Maslow's Need Theory) ซึ่ง มาสโลว์ (Maslow, n.d., 1970 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2534, หน้า 8; กรมพลศึกษา, ม.ป.ป., หน้า 40) นักจิตวิทยาที่ได้พัฒนาทฤษฎีการจูงใจของมนุษย์จากแนวคิดที่ว่าความต้องการของมนุษย์ มีเป็นขั้นตอนและมีสมมติฐาน 4 ประการ คือ

1. เมื่อคนเราได้รับการตอบสนองความต้องการ หรือเกิดความพอใจแล้วความต้องการนั้นจะไม่เป็นแรงจูงใจหรือตัวกระตุ้นอีกต่อไป
2. ความต้องการของคนเรามีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล
3. ความต้องการในระดับสูงไม่เกิดขึ้นถ้าความต้องการที่ต่ำกว่ายังไม่ได้รับการตอบสนอง
4. กรรมวิธีต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อนจะมีในความต้องการที่สูงกว่าและได้รับการตอบสนองที่มากกว่าความต้องการในระดับต่ำกว่า

ในขณะเดียวกัน นฤพนธ์ วงศ์จุตรภทร (2537, หน้า 3) ได้กล่าวแตกต่างจากนี้ไว้ว่าไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่เกี่ยวข้อง ที่จะตอบปัญหาหรืออธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจได้ทั้งหมดถึง

แม้ว่าบางทฤษฎีจะได้รับการยอมรับอย่างมากที่สุด แต่ก็ยังตอบปัญหาทางจิตวิทยาการกีฬาได้เพียงบางส่วนเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึงแรงจูงใจ จะพบว่ามีลักษณะโครงสร้าง 2 ประการ คือ โครงสร้างของพลังงานของร่างกายและทิศทางของการเกิดพฤติกรรม ส่วนการพิจารณาถึงระดับแรงจูงใจนั้นสามารถดูได้จากลักษณะต่าง ๆ ของพฤติกรรม 4 ประการ คือ

1. ความเข้มของพฤติกรรม (Behavioral Intensity) ได้แก่ การทุ่มเทต่อการทำกิจกรรม (ถ้าทุ่มเทมากแสดงว่ามีแรงจูงใจสูง)
2. ความพยายาม (Persistence) ได้แก่ ความต่อเนื่องของงานที่กระทำหรือความหนักของงาน (ถ้าพยายามทำนานแสดงว่าแรงจูงใจต่อกิจกรรมนั้นสูง)
3. ตัวเลือกของกิจกรรม (Choice of Action Possibilities) ได้แก่ การอยากเล่นกีฬาประเภทหนึ่งมากกว่าอีกประเภทหนึ่ง (ถ้าเลือกเล่นบาสเกตบอลแสดงว่าแรงจูงใจบาสเกตบอลดี)
4. ผลของกิจกรรม (Performance) ได้แก่ ผลของการทำกิจกรรมนั้นว่าดีถูกต้องหรือตามที่ต้องการหรือไม่ (ถ้าเล่นดีแสดงว่าแรงจูงใจดี)

จากแนวคิดในการอธิบายถึงแรงจูงใจต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดจากการที่บุคคลรับและแปลความหมายข้อมูล ทำให้เกิดทฤษฎีแยกย่อยภายใต้แนวคิดอีกหลายทฤษฎี ซึ่งจะเสนอเพียงบางทฤษฎีดังนี้ (Gill, 1986; อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 3)

4.1 ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) แรงจูงใจภายในและการให้รางวัล (แรงจูงใจภายนอก) มีผลต่อการเล่นและการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงจูงใจภายในอันเกิดจากความต้องการ โดยปราศจากเงื่อนไขหรือรางวัลภายนอก โดยถือว่าเป็นเหตุผลหลักของการเข้าร่วมในกิจกรรม ได้แก่ ความตื่นเต้น สนุกสนาน ทำหาย มีความรู้สึกว่าได้หรือมีความสามารถในการเล่นหรือทำกิจกรรมนั้น

4.2 ทฤษฎีการประเมินผลทางปัญญา (Cognitive Evaluation Theory) ทฤษฎีการประเมินผลทางปัญญานี้ มีความหมายเกี่ยวกับใกล้ชิดกับแรงจูงใจภายใน และรางวัล (แรงจูงใจภายนอก) อย่างไรก็ตาม กิล (Gill, 1986 cited in Deci, 1975, p.125) กล่าวว่า รางวัลหรือแรงจูงใจภายนอกนั้น จะเป็นแรงจูงใจหรือไม่ขึ้นอยู่กับความหมายของรางวัลนั้น และยังได้เสนอแนะลักษณะ 2 ประการ ของการให้รางวัลซึ่งอาจจะมีผลต่อแรงจูงใจภายใน คือลักษณะของการควบคุมพฤติกรรมและลักษณะที่เป็นข้อมูลให้กับพฤติกรรม

4.3 ทฤษฎีการอธิบายเหตุผล (Attribution Theory) เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่มีความสำคัญและมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีทางปัญญา ที่ต้องการอธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในชีวิตทั่วไปและการกีฬา

แรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมนั้น มาจากสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ หรือ พฤติกรรม เพราะเรามองสาเหตุของการแพ้และชนะ จะส่งกระทบถึงความมุ่งมั่น และความพยายามที่จะกระทำ กิจกรรมนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่คิดว่าเขาจะทำให้ได้เพราะความสามารถของตนเองจึงจะดีที่สุด ในการตอบคำถามเหล่านี้ต้องใช้เวลานานถึงจะสมบูรณ์หรืออาจไม่สมบูรณ์ก็ได้ แต่ในด้านของแรงจูงใจสามารถตอบได้เป็นกรณี ดังนี้

4.3.1 ทฤษฎีแรงจูงใจภายในอาจจะช่วยตอบปัญหาได้ในระดับหนึ่งว่า การที่นักกีฬา ตัดสินใจหรือสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพราะความสนุกสนาน ความรู้สึกที่ตนเองได้แสดงความสามารถ ให้ปรากฏ

4.3.2 ทฤษฎีแรงจูงใจในเรื่องของการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) ก็อาจจะช่วยตอบคำถามว่าทำไมอย่างใดนักกีฬาจะคงร่วมกิจกรรม หรือการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างด้วย สำหรับการแข่งขันกีฬา ทั้งโค้ช ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ต่างก็ตั้งความคาดหวังที่จะชนะคู่แข่ง เพื่อที่จะเป็นแชมป์ หรือแสดงความเป็นเลิศทางกีฬา โค้ชอเมริกันฟุตบอลที่มีชื่อเสียงและมีสถิติการแข่งขันมากกว่าโค้ชคนอื่น เช่น วินซ์ ลอมบาร์ดี (Vince Lombardi) ที่ชนะเลิศอเมริกันฟุตบอลลีก จำนวน 5 ครั้ง ถือปรัชญาที่ว่า ชัยชนะไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่การพากเพียรพยายามที่จะชนะนี้ซึ่ คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง (Winning isn't Everything but Making the Effort to Win is)

สำหรับนักกีฬาก็เช่นเดียวกัน จากการศึกษาบุคลิกภาพของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ หรือแชมป์เปียนโลก กูลด์ (Gould, 1989, P. 2) นักจิตวิทยาการกีฬา จากมหาวิทยาลัยนอร์ท คาโลไรนา รายงานว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูง นอกจากจะมีความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่น สมารถวางแผน ควบคุมความวิตกกังวลได้ดีแล้ว ยังจะต้องมีความมุ่งมั่น (คุณภาพการฝึกซ้อม) และที่สำคัญคือมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จในระดับปานกลางหรือต่ำ

ดังนั้นแรงจูงใจจึงมีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่จะช่วยส่งเสริมให้เยาวชนได้พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ตั้งแต่เยาว์วัย จักได้เป็นทรัพยากรสำคัญของชาติต่อไป แรงจูงใจจึงเปรียบเสมือน กระแสแห่งความสนใจ ให้เยาวชนและบุคคลได้มีความต้องการที่จะเล่นกีฬา หรือใฝ่หาความสำเร็จในเชิงกีฬานั้นเอง

แรงจูงใจกับการกีฬา

แรงจูงใจนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่น การเตรียมทีมและการฝึกซ้อมกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬา ให้ทัศนะต่อแรงจูงใจแตกต่างกัน สรุปแล้วพอจะกล่าวได้ว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอยู่ในตัวนักกีฬาเองแต่ละคน ซึ่งพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น เพื่อให้อยากกระทำในสิ่งนั้น ๆ ให้มากขึ้น หมายความว่านักกีฬาทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจภายในตัวเองอยู่แล้ว หน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬามีเพียงแต่ค้นหาวิธีการที่จะกระตุ้นจากภายนอก เพื่อให้เกิดกำลังแรงขึ้นอีกเท่านั้น การสร้างแรงจูงใจนี้ มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการมากที่สุด ความต้องการดังกล่าวนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นในการฝึกซ้อมกีฬาแต่ละครั้ง หากผู้ฝึกสอนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญเหล่านี้ แล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์จะเป็นพื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬาที่ดี และยังสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจในระดับสูงขึ้นไปได้อีกด้วย ในการคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อให้ได้ตัวนักกีฬาตามลักษณะและคุณสมบัติของการเป็นนักกีฬาที่แท้จริงนั้น เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2528, หน้า 147) ได้กล่าวไว้ว่า ต้องคำนึงถึงแรงจูงใจ ความตั้งใจหรือความต้องการของนักกีฬา นั่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนักกีฬาที่มีความปรารถนาที่จะเล่นกีฬาให้ได้ดีนั้นจะมีแรงจูงใจสูง ซึ่งมีผลทำให้นักกีฬาคน ๆ นั้น ทำการฝึกซ้อมอย่างตั้งใจ มีวินัยในตนเอง ขยันขันแข็งในการฝึกซ้อม และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534, หน้า 44) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จไว้ว่า นักกีฬาต้องมีความกังวลใจน้อย สมาธิดี เชื้อมั่นในตนเอง มองผลงานของตนเองเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดและมีแรงจูงใจมาก ดังนั้น พลังของแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงเป็นอย่างมาก และเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องหาวิธีการกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาของตน

ทำไมคนเราจึงต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คำถามนี้มักจะมีคนชอบถามอยู่เสมอ ๆ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬาได้พยายามค้นหาคำตอบ เพื่อให้ทราบว่า ทำไมคนเราจึงต้องเล่นกีฬา มีแรงจูงใจอะไรเป็นสาเหตุให้คนเล่นกีฬา ในที่นี้จะสรุปถึงสาเหตุของคน que เริ่มเล่นกีฬา ยังเล่นกีฬาอยู่เสมอ ดังต่อไปนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 21-22)

1. แรงจูงใจของคน que เริ่มเล่นกีฬา

1.1 สาเหตุทางความสวยงาม อยากให้ร่างกายสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

1.2 สาเหตุทางการแพทย์หรือความเจ็บป่วย เช่น มีอาการของโรคความดันโลหิตสูง ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังที่ต้องฟื้นฟูหลังการบาดเจ็บ เพื่อคลายเครียด และเพื่อลดความวิตกกังวล เป็นต้น

1.3 สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับเพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬาต้องการยกระดับสถานภาพทางสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ และการยอมรับของสังคม

1.4 สาเหตุทางทัศนคติ มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการที่จะทำให้ออกกำลังกาย มองเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา

2.1 สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนาน ร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2.2 สาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาในระยะเวลาหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วน อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปดีขึ้น

2.3 สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในสวนนั้นสนับสนุนให้เล่นกีฬา

แรงจูงใจที่เด็กและเยาวชนเข้าร่วมในการกีฬา

จากการศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนทั้งในและนอกโรงเรียน ซึ่งเยาวชนในโรงเรียนหมายถึงเยาวชนที่เป็นส่วนหนึ่งของทีมกีฬาในโรงเรียนทำการฝึกซ้อมและแข่งขันในนามของโรงเรียน ส่วนเยาวชนนอกโรงเรียนหมายถึงเยาวชนที่ทำกิจกรรมทางด้านกีฬา โดยไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับทีมกีฬาหรือลงทำการแข่งขันในนามของโรงเรียน แต่จะเล่นกีฬาที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว ซึ่งเยาวชนทั้งในและนอกโรงเรียนนี้จะเน้นในเรื่องของสุขภาพและนันทนาการ สมิทและสมอล (Smith & Small, 1986 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542) ได้ศึกษาเรื่องของการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน ตามตารางที่ 1, ตารางที่ 2

ตารางที่ 1 เหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชนนอกโรงเรียนที่เข้าร่วมเล่นกีฬาของสมิทและสมอล
(Smith & Small, 1986 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรไทย, 2542)

เยาวชนนอกโรงเรียน	
ชาย	หญิง
1 สนุก	1 สนุก
2 ทำสิ่งที่ฉันเล่นได้ดี	2 เพื่อมีหุ่นดี
3 พัฒนาทักษะกีฬา	3 ออกกำลังกาย
4 เพื่อความตื่นเต้นในการแข่งขัน	4 พัฒนาทักษะกีฬา
5 เพื่อมีหุ่นดี	5 ทำสิ่งที่ฉันเล่นได้ดี
6 ทำหายการแข่งขัน	6 เรียนทักษะกีฬาใหม่
7 เพื่อออกกำลังกาย	7 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทีม
8 เรียนทักษะกีฬาใหม่	8 เพื่อความตื่นเต้นในการแข่งขัน
9 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทีม	9 ได้เพื่อนใหม่
10 เพื่อเล่นในทักษะและการแข่งขันที่สูงกว่า	10 ทำหายการแข่งขัน

ตารางที่ 2 เหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชนในโรงเรียนที่เข้าร่วมเล่นกีฬาของสมิทและสมอล (Smith & Small,1986 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542)

เยาวชนนอกโรงเรียน	
ชาย	หญิง
1 สนุก	1 สนุก
2 พัฒนาทักษะ	2 เพื่อมีหุ่นดี
3 เพื่อความตื่นเต้นในการแข่งขัน	3 เพื่อการออกกำลังกาย
4 ทำสิ่งที่ฉันเล่นได้	4 พัฒนาทักษะกีฬา
5 เพื่อมีหุ่นดี	5 ทำสิ่งที่ฉันเล่นได้
6 ทำลายการแข่งขัน	6 เรียนทักษะกีฬาใหม่
7 เพื่อชัยชนะ	7 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทีม
8 เรียนทักษะกีฬาใหม่	8 เพื่อความตื่นเต้นในการแข่งขัน
9 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทีม	9 เพื่อสร้างทีม สปริต
10 เพื่อเลื่อนตำแหน่งที่สูงกว่า	10 ทำลายการแข่งขัน

จากตารางดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมเล่นกีฬามีความสำคัญอันดับแรก ทั้งเด็กเยาวชนชาย หญิง ในและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียนมีแรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้น สะใจ ทำสิ่งที่ทำได้ดีและเพื่อให้มีหุ่นดี

ปัจจัยและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชน

จากหลักการและทฤษฎีที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเล่นกีฬา น่าจะเกิดจาก เหตุผลหลายประการแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามเพื่อพยายามศึกษาโดยตรงที่จะค้นหาว่า อะไร คือปัจจัยที่แท้จริงจากผู้เล่นกีฬา โรเบิร์ต (Roberts, 1988) จึงศึกษาเกี่ยวกับผลการแข่งขันกีฬา เยาวชนที่มีอิทธิพลภายในแต่ละบุคคลและปัจจัยกลไกสังคม เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ที่เป็นไป ได้ของผลเชิงบวก (ความสนุกสนาน) และผลเชิงลบ (ความโกรธ, ความเครียด) ซึ่งนักกีฬาเยาวชน ได้ประสบหรือรู้สึกโดยศึกษาจากเยาวชนชาย 107 คน เยาวชนหญิง 100 คน (อายุ 9-13 ปี) และ พบว่า เยาวชนชายและเยาวชนหญิงที่มีความสนุกสนานในการเล่นกีฬามากเกิดจากแรงจูงใจ ภายในที่อยู่ระดับสูงและแรงกดดันจากพ่อแม่มีน้อย สอดคล้องกับ พีรเจต ธีรทอง (2537) ได้ศึกษา เกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จาก กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาประเภททีม 400 คน ประเภทบุคคล 400 คน พบว่า นักกีฬาทั้งสองประเภทมี แรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก และกิฟฟุเน (Giffune, 1989, pp.1197-A) ได้ศึกษา วิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเข้าร่วมการเล่นกีฬาของนักกีฬาโรงเรียนมัธยมศึกษา มีจุดประสงค์เพื่อ ตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวกำหนดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันในโรงเรียนมัธยมศึกษาของ นักฟุตบอลกับนักรักบี้ และเพื่อแยกประเภทตัวกำหนดเหล่านั้นให้เป็นหมวดหมู่ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนและนักกีฬาจำนวน 341 คน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาโดยทั่วไปที่เข้าร่วมการแข่งขันจะมี แรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายในสูงจะเน้นว่าเขาสามารถเล่นกีฬาให้ได้ใกล้เคียงกับมาตรฐาน ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอกสูง จะเน้นผลการแข่งขันเพื่อไปเปรียบเทียบกับคู่แข่งอื่น เขาจะคิดว่าการชนะแสดงถึงการมีความสามารถสูง หากพ่ายแพ้แสดงถึงการมีความสามารถต่ำ โดยมุ่งหวังชัยชนะเป็นสำคัญ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 33)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ปัจจัยและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนนั้น มาจากความสามารถของนักกีฬาที่แสดงออกมาให้ใกล้เคียงกับมาตรฐานของนักกีฬาเองรวมถึง แรงเสริมจากสังคม ครอบครัว เพื่อน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการรับรู้ของนักกีฬา และการพัฒนาการ ให้รางวัล เป้าหมายต่อนักกีฬา อันมีผลต่อการควบคุมความสามารถของนักกีฬาที่ว่าเงื่อนไขใดที่มี ผลต่อการแข่งขัน

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การสร้างแรงจูงใจหรือการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาขณะที่ทำการฝึกซ้อมนั้น ย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ด้วยเหตุเช่นนี้เอง ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือโค้ชทั้งหลายจึงเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ตนเองฝึกซ้อมนั้น ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ได้มีส่วนร่วมในการทดลองความสามารถของตนเอง ได้มีส่วนร่วมในความสนุกสนานทั้งภายในและภายนอกค่ายฝึกซ้อม ตลอดจนมีโอกาสได้เข้าร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมและลงแข่งขันบ้างเป็นครั้งคราว เป็นต้น

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534, หน้า 76-77) ได้กล่าวถึงการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไว้ว่า

1. ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จได้ทั่วถึงกันในการกีฬา การจัดสภาพแวดล้อมในการกีฬาควรจัดให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จซึ่งทำให้เพิ่มพูนแรงจูงใจในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น เช่น การลดแบ่นบาตเกดบอลลในเด็กเล็ก
2. ให้นักกีฬามีโอกาสรับผิดชอบในการตั้งกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจทำให้นักกีฬามีโอกาสควบคุมความประพฤติของตนเองและเกิดความรู้สึกสำเร็จ
3. ให้คำชมเชยทั้งคำพูดและท่าทาง และควรใช้บ่อย ๆ ให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงการมีส่วนร่วมช่วยเหลือทีม เน้นบทบาทความสำคัญของแต่ละคนที่มีต่อความสำเร็จของทีมทำให้นักกีฬามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
4. การตั้งจุดมุ่งหมายต้องเป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ด้วยความพยายาม มีการประเมิน มีการปรับปรุง ว่านักกีฬาได้บรรลุจุดมุ่งหมายแค่ไหน
5. มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฝึก ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้การฝึกซ้อมเกิดความสนุกสนาน ทำให้นักกีฬาได้ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ
6. การทำให้เกิดความสนุกสนาน เกิดความสมดุลระหว่างความสามารถของนักกีฬากับความยากง่ายของการฝึก ทำทลายความสามารถ เกิดอยากลองเล่น ซ้อมและอยากแข่งขัน

ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532, หน้า 51-53) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันนั้นย่อมมีเหตุผลซึ่งเกิดจากการสร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ความพอใจที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ

1. ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ ความภาคภูมิใจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ที่มีกับนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะขยันซ้อมเพื่อที่จะให้ตนมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ความรู้สึกเพื่อฝัน มนุษย์เราที่เกิดมา ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาหรือเป็นนักกีฬา ก็ตาม ย่อมมีความเพื่อฝัน ความอยากด้วยกันทั้งนั้น หากจะแยกความอยากหรือความรู้สึกเพื่อฝัน ที่เกี่ยวกับนักกีฬาแล้ว สามารถแยกความรู้สึกออกได้เป็น 2 ทางด้วยกันคือ (1) ความรู้สึกอยากที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และ (2) ความรู้สึกอยากที่มีต่อบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาที่สร้างจินตนาการของความรู้สึกเพื่อฝันนี้ มักจะเคร่งครัดกับตนเองเป็นพิเศษในการซ้อมและกฎระเบียบต่าง ๆ เพราะเขามีความรู้สึกอยากที่จะเห็นตนเองประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาระดับแชมป์ต่าง ๆ ทั้งหมด อีกพวกหนึ่งจะเคร่งครัดกับตนเองเพื่อไม่ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมทีมตกต่ำ หรือถูกตำหนิจากเพื่อนและพวกนี้ยังรู้สึกว่า หากตนมีความขยันและมีการพัฒนาแล้ว จะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากอีกด้วย ดังนั้น ความรู้สึกเพื่อฝันนี้คือ แรงจูงใจแบบหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่กับนักกีฬาเกือบทุกคน

3. ความรู้สึกว่าตนถูกลบหลู่หรือถูกพยายาบท หากนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน นักกีฬาคนนั้น จะมีความรู้สึกว่าเขาสูญเสียเกียรติยศที่มีอยู่ไป ความรู้สึกนั้นจะเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาอยากแก้ตัวหรือแก้แค้นหากมีโอกาสจริง จากการถูกลบหลู่จึงเกิดแรงกระตุ้นให้มีจิตใจถูกพยายาบทเดือนเขาอยู่เสมอ ให้เขาฝึกซ้อมหนักขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปนั้นกลับคืนมา นี่จึงเป็นแรงจูงใจที่เป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง

4. ความต้องการที่อยากจะยกระดับตนเอง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับนักกีฬามีมากมายหลายอย่าง เป็นต้นว่านักกีฬาบางคน อาจจะมีความต้องการที่จะยกระดับมาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับการเล่นของตนเอง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ-สังคม ระดับของหน้าที่การงานและอื่น ๆ ด้วยเหตุที่มีแรงจูงใจเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวแล้ว จึงเป็นแรงขับที่ดียอย่างหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง และการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเองเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลส่งให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาจะฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่สุดขณะฝึกซ้อมก็จะค้นพบสิ่งใหม่ขึ้นกับตนเองอย่างไม่คาดฝัน ยิ่งทำให้เพิ่มความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้ก็จะเป็แรงขับที่ทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้วย

5. ความปรารถนาที่จะเอาชนะ นักกีฬาระดับแชมป์จะมีพลังที่ซ่อนเร้นอย่างหนึ่งกระตุ้นเตือนให้รู้สึกสำนึกอยู่ตลอดเวลา ให้ตัวเขาต้องฝึกหนัก นั่นคือ ความปรารถนาที่อยากจะได้รับ

ชัยชนะในการแข่งขันนั้น ๆ เพราะชัยชนะเหล่านั้นคือเครื่องชี้ให้สังคมได้เห็นว่าเขาเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในสนามแข่งขันและอาจมีมาซึ่งผลตอบแทนอื่น ๆ อีก เช่น รางวัล ตำแหน่งหน้าที่การงาน ระดับความเป็นอยู่ สภาพสังคมที่แวดล้อมและอื่น ๆ แรงจูงใจชนิดนี้ก็มีส่วนอย่างมากที่ช่วยผลักดันให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เช่นกัน

เพศกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

โดยทั่วไป ถ้ากล่าวถึงเรื่องความแตกต่างของเพศในสังคม เพศชายมักจะถูกมองให้เป็นผู้ที่แข็งแรง เป็นหัวหน้าครอบครัว ในทางเดียวกับด้านกีฬา ซึ่งถูกมองว่าเป็นการต่อสู้ให้ได้มาเพื่อแลกกับชัยชนะและปัจจัยบางสิ่งบางอย่าง ส่วนเพศหญิงจะถูกห้ามและงดเข้าร่วมการเล่นและฝึกซ้อมกีฬารวมถึงกิจกรรมทั่ว ๆ ไป ได้มีการวิจัยในเบื้องต้นที่เกี่ยวกับลักษณะทางเพศ พบว่าสังคม บุคลิกลักษณะและพฤติกรรม การคบหาสมาคมของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน

ลีเวอร์ (Lever, 1978 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 89-90) และจากการวิจัยที่เกี่ยวกับเกมการเล่นทางพลศึกษาและการกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. เด็กชายมักเล่นเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ มากกว่าเด็กหญิง
2. เด็กชายมักนิยมเล่นกลางแจ้งมากกว่าเด็กหญิง
3. เด็กชายมักนิยมเล่นเกมที่มีการแข่งขันมากกว่าเด็กหญิง
4. เกมที่เด็กชายใช้เล่นกันมักมีระยะเวลาการเล่นเกมมากกว่าเกมที่เด็กหญิงเล่น
5. เด็กชายจะเข้าร่วมในการเล่นเกมและกีฬามากมายหลายประเภทมากกว่าเด็กหญิง
6. นาน ๆ ครั้งเด็กชายจึงจะเข้าร่วมเล่นเกมที่เด็กหญิงนิยมเล่น แต่ในทางตรงกันข้ามจะสามารถพบว่า เด็กหญิงร่วมเล่นเกมที่เด็กชายเล่น
7. เด็กหญิงมีข้อจำกัดในการเล่นกีฬาต่าง ๆ
8. เด็กหญิงนิยมเล่นเกมและกีฬาที่มีการกระทบกระทั่งทางร่างกายน้อยกว่าเด็กชาย
9. เด็กชายเข้าร่วมในทีมกีฬาและการแข่งขันเป็นสองเท่าของเด็กหญิง

สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักจิตวิทยาการกีฬาคควรออกแบบโปรแกรมเพิ่มพูนแรงจูงใจให้ครอบคลุม ประเภทของแรงจูงใจต่อไปนี้คือ สมรรถภาพทางกาย ความสำเร็จ การควบคุมตนเอง / การรับรู้ รางวัลสิ่งตอบแทน ข้อสรุปนอกเหนือจากนี้คือ ข้อค้นพบในความแตกต่าง เรื่องประโยชน์ที่จะทำการทดสอบการตอบสนองของนักกีฬาก่อนคิดโปรแกรมเพิ่มพูนแรงจูงใจขึ้น และควรพิจารณาถึงกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศิริพร สามเพชรเจริญ (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเป็นนักกรีฑาของโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่เป็นนักกรีฑาของโรงเรียนต่าง ๆ ในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑานักเรียนจังหวัด ประจำปีการศึกษา 2538 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 6 รุ่น ๆ ละ 40 คน คือ รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปีชาย รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปีหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปีชาย รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปีหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีชาย รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีหญิง รวม 240 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑามีค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสังคมและครอบครัว และด้านผลประโยชน์และเกียรติยศชื่อเสียง

2. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑาของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน

3. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑาของนักเรียนชายระหว่างอายุไม่เกิน 14 ปี รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี และรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ไม่แตกต่างกัน

4. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑาของนักเรียนหญิงระหว่างอายุไม่เกิน 14 ปี รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี และรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ไม่แตกต่างกัน

5. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑาของนักเรียนหญิงระหว่างอายุไม่เกิน 14 ปี รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี และรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ แตกต่างกัน โดยรุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี ต่างจากรุ่นอายุ 18 ปี

6. ปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑา ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านผลประโยชน์ และเกียรติยศชื่อเสียง พบว่า ตัวแปรรุ่นอายุมีผลต่อปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑา โดยรุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี แตกต่างจากรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เช่นเดียวกันทั้ง 2 ด้าน ส่วนตัวแปรเพศไม่มีผลต่อปัจจัยในการเลือกเป็นนักกรีฑา

สามารถชาย จอมวิญญา (2527, หน้า 68) ได้ศึกษาเหตุผลใจที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเรียนวิชาพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในระดับวิทยาลัยครูและวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครู 137 คน และนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา 138 คน รวมทั้งสิ้น 275 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุผลใจที่มีผลต่อการเลือกเรียนวิชาพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลใจที่มีผลต่อการเลือกเรียนวิชาเอก

พลศึกษาเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ความรัก ความถนัดและความสนใจต่อสาขาวิชาพลศึกษา ด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านความคิดเห็นส่วนตัว ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านความจำเป็นบางประการ

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่จัดขึ้นโดย สมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทยจำนวน 50 คน กรมพลศึกษาจำนวน 60 คน และรายการอื่น ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ๆ ด้วยวิธีตอบแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก

พีรเจต รุ่งทอง (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2536 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาจำนวน 800 คน แยกเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล 400 คน นักกีฬาประเภททีม 400 คน และในจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ จำนวน 256 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดแรงจูงใจภายใน/แรงจูงใจภายนอกของไวส์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก
2. นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน
3. นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก
4. แรงจูงใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน

ดุสิต สุขประเสริฐ (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักมวยไทย 3 กลุ่มคือ (1) นักมวยไทยในสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 71 คน (2) นักมวยไทยสมัครเล่นจำนวน 40 คน (3) นักมวยไทยอาชีพจำนวน 82 คน

รวมทั้งสิ้นจำนวน 193 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย ผลการวิจัย พบว่า

1. แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ ด้านการเข้าใจเหตุผล ด้านการชนะตนเอง ด้านสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ ด้านสิ่งตอบแทนที่เด่นชัดและด้านการเป็นที่ยอมรับ
2. แรงจูงใจภายในของนักมวยไทยนักศึกษาสูงกว่านักมวยไทยสมัครเล่นและนักมวยไทยอาชีพสูงกว่านักมวยไทยสมัครเล่น ส่วนนักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพไม่แตกต่างกัน
3. แรงจูงใจภายนอกของนักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยสมัครเล่น นักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพและนักมวยไทยสมัครเล่นกับนักมวยไทยอาชีพไม่แตกต่างกัน
4. นักมวยไทยนักศึกษาและนักมวยไทยอาชีพมีแรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก ส่วนนักมวยไทยสมัครเล่นมีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

การเล่นกีฬาของเยาวชนในปัจจุบัน มีตัวบ่งชี้ที่เป็นปัจจัยสำคัญหรือแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาของเยาวชนในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ได้ให้ความสนใจเป็นพิเศษ ซึ่งจากการศึกษาของกิฟฟุเน (Giffune, 1989, p.1197-A) พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นแรงจูงใจภายในมากกว่าภายนอก กล่าวคือ นักกีฬาระดับมัธยมศึกษาเหล่านี้มีเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมก็เพราะความสนุกสนาน ความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองได้เรียนรู้ ความสามารถจากการเข้าแข่งขันและฝึกซ้อมกีฬา ขณะที่ส่วนน้อยจะเข้าร่วมการแข่งขันเพราะแรงจูงใจภายนอก เช่น เงินรางวัล ด้วยเกียรติยศ หรือรางวัล

โรเบิร์ตและคณะ (Robert, Alberto, & Antonio, 1995, p. 265) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของเยาวชน พบว่า เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเพราะความสนุกสนาน ความพึงพอใจ เป็นส่วนใหญ่ และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2538) ได้สำรวจกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของประชากรในประเทศไทย พบว่า มีปัจจัยในการเข้าร่วมเหมือนกัน คือ ความสนุกสนาน

จากการศึกษาของ ไรอัน วัลเลแรนด์ และเดซี (Ryan, Vallerand & Deci, 1984) โดยศึกษาจากนักกีฬาที่ได้รับทุนการศึกษากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา พบว่า นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลมีระดับแรงจูงใจภายในน้อยกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา และผลการวิจัยในปี 1980 พบว่า นักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬาหญิงมีแรงจูงใจภายในสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา ทั้งนี้

เพราะการประเพณีชาวสารที่ต่างกัน นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลประเพณีว่ามีนักกีฬาจำนวนมากในทีม ดังนั้นจึงมีนักกีฬาจำนวนมากที่สามารถได้รับทุนการศึกษา ประกอบกับการฝึกซ้อมต้องเป็นไปอย่างเต็มเวลาและคุ้มค่ากับการลงทุน จึงทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการศึกษาคือสิ่งที่ควบคุมให้ต้องซ้อมและแข่งขัน จึงทำให้แรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬาลดลง ในขณะที่นักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬาหญิงประเพณี ชาวสารว่าน้อยคนที่จะได้รับทุนการศึกษา ดังนั้นจึงเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้รับทุนการศึกษา นักกีฬาทั้งสองกลุ่มนี้จึงเต็มใจที่จะฝึกซ้อมและมีแรงจูงใจภายในสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา

ในขณะที่ วินเซนต์ และ ชาลส์ (Vincent & Charles, 1997) ได้ศึกษาแรงจูงใจ ในการเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 52 คน นักกีฬาหญิง 46 คน โดยการใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมเพราะต้องการความสนุกสนาน ปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น และการมีเพื่อนใหม่ นักกีฬาชายที่เข้าร่วมเพราะต้องการมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีตามแบบฉบับของนักกีฬาฟุตบอล ตรงกันข้ามกับนักกีฬาหญิงไม่ได้สนใจเรื่องสมรรถภาพร่างกายหรือเรื่องของชัยชนะมากไปกว่าเรื่องของการเล่นกับเพื่อนในทีม

กิลล์ และคณะ (Gill et al., 1983 p. 265) ก็ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของเยาวชนในอิตาลี กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนชาย 720 คน เยาวชนหญิง 418 คน ในการเข้าร่วมฝึกกีฬาภาคฤดูร้อนที่มหาวิทยาลัยโอไอโอว่า กีฬาที่ฝึก เช่น บาสเกตบอล เบสบอล กอล์ฟ ยิมนาสติกส์ ฟุตบอล ยกน้ำหนัก เทนนิส กรีฑา และกีฬาพื้นฐานอื่น ๆ ผลการศึกษาพบว่า กีฬาแต่ละประเภทไม่มีความแตกต่างในเรื่องเพศ และแรงจูงใจที่เข้าร่วมประกอบด้วย สภาวะของความสำเร็จ บรรยากาศในทีม ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สมรรถภาพทางกายที่ดี ความแข็งแรง การพัฒนาทักษะ และความสนุกสนาน

ลูธ และ กิลล์ (Lu & Gill, 1996) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาระดับนักเรียนในประเทศไต้หวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะสำรวจถึงเหตุผลโดยทั่ว ๆ ไปของนักกีฬาระดับเยาวชนของประเทศไต้หวัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาระดับนักเรียนจำนวน 542 คน มีอายุตั้งแต่ 15 - 25 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการวัดแรงจูงใจ ผลการวิจัยพบว่า เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักกีฬาระดับนักเรียนของไต้หวันเลือกเล่นกีฬา คือ เพื่อความสนุกสนาน ความชอบในกีฬา เพื่อสร้างความกดดันให้กับตนเอง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีเหตุผลอื่น ๆ อีก เช่น เรื่องของปัญหาทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย ความไร้สมรรถภาพทางกาย เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีเหตุผลอีกอย่างหนึ่ง คือ เรื่องรางวัล ทุนการศึกษา โอกาสในการเรียนและการงานที่ดีกว่า เหตุผลอื่นที่สำรวจและวิเคราะห์ออกมา

คือ ความแตกต่างขั้นพื้นฐานของนักกีฬา ในเรื่องของ เพศ อายุ ทักษะพื้นฐาน การให้ความสำคัญ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ผลจากการวิเคราะห์ปรากฏว่าเรื่องของเพศและอายุ เมื่อนำเอา แรงงูใจของนักกีฬาชายกับนักกีฬานักหญิงมาเปรียบเทียบกันปรากฏว่า นักกีฬาชายจะมีแรงงูใจ ภายในมากกว่านักกีฬานักหญิงในขณะที่นักกีฬาที่มีอายุเกิน 23 ปีมีแรงงูใจภายในมากกว่านักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

วาง (Wang, 1993) ได้ศึกษาแรงงูใจของเยาวชนด้านกีฬาในสาธารณรัฐประชาชนจีน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน จำนวน 465 คน แบ่งเป็นเพศชาย 261 คน เพศหญิง 204 คน มีอายุระหว่าง 7-17 ปี เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาจำนวน 208 คน และ เป็นนักกีฬาโรงเรียนทั่วไป 257 คน โดยใช้แบบสอบถามของกิล (Gill) คือ PMI (Participation Motivation Inventory) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วย การพัฒนาด้านทักษะ ความสนุกสนานในการแข่งขัน ความตื่นตัว การมีส่วนร่วมในทีม สมรรถภาพทางกาย การทุ่มเท แรงกระตุ้นทางสังคม การผูกมิตร และรางวัล กับการความสำเร็จ และวางได้วิเคราะห์เพิ่มอีก 2 แบบ คือ การประกอบอาชีพในอนาคตและอิทธิพลของครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมในทีม สมรรถภาพทางกาย การทุ่มเท และการผูกมิตร มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิงส่วนปัจจัยด้านการพัฒนาทักษะ การแข่งขัน การมีส่วนร่วมในทีม การทุ่มเท แรงกระตุ้นทางสังคม อิทธิพลของครอบครัวและรางวัล กับการความสำเร็จ มีความสัมพันธ์กันและมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนโรงเรียนกีฬากับนักเรียนโรงเรียนทั่วไป จากแบบสอบถามดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านร่างกายและสติปัญญาต่อกลุ่มตัวอย่าง

ไฮด์ กับลินน์ (Hyde & Linn, 1986) ได้ทำการตรวจสอบเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศ และให้ข้อคิดว่า การกำหนดกรอบหรือขอบเขตในการวิจัยนั้นน้อยเกินไปและความแตกต่างทาง สรีระไม่ใช่พื้นฐานของความแตกต่างทางเพศอย่างเดียว จากการวิเคราะห์พบว่าความแตกต่างทาง สรีระที่มีค่าน้อยกว่า 5 เปอร์เซนต์ เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่แสดงออกและความแตกต่าง ทางเพศนั้นขึ้นอยู่กับการทำงานที่ใช้กำลังและสติปัญญา และแบบของงาน ซึ่งแจคลิน (Jacklin, 1989) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศโดยมีปัจจัยทางสรีรวิทยาอิทธิพลทางฮอร์โมน เฉพาะและให้ความเห็นที่ชัดเจนว่าสรีรวิทยาเป็นพื้นฐานหนึ่งของความแตกต่างทางเพศ อย่างไรก็ตาม แจคลิน (Jacklin, 1989, pp.127-133) ได้สรุปไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางเพศเหมือนกับการ เปลี่ยนแปลงทางสังคม จากงานวิจัยและค้นคว้าเบื้องต้นนั้น สอดคล้องกับบทสรุปของกิล (Gill, 1986) ที่ว่าพื้นฐานความแตกต่างทางเพศมาจากพื้นฐานทางสรีรวิทยา และในทางจิตวิทยา

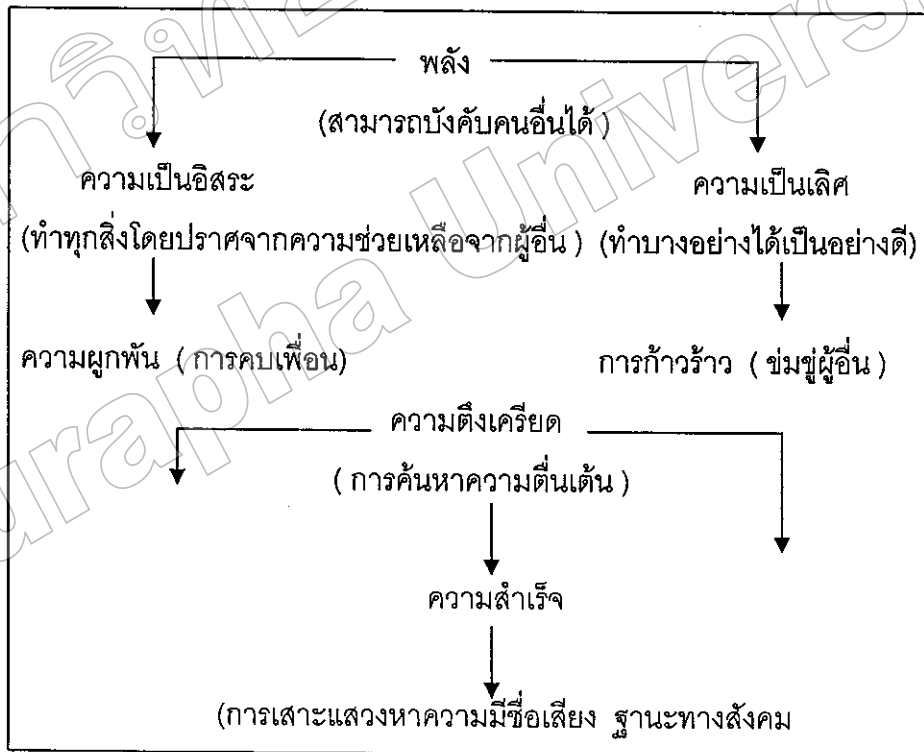
พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ของลักษณะเพศ เป็นจุดสำคัญของความแตกต่างส่วนบุคคลรวมถึงความชัดเจนของเพศซึ่งเหมือนกับคุณลักษณะของบุคคล ปัจจุบันเพศหญิงและเพศชายมีสิทธิเท่าเทียมกันเกือบทั่วโลก และการร่วมกิจกรรมกีฬาก็เช่นเดียวกันได้มีการส่งเสริมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดมา

ฟรีส (Frieze, 1981) บอกว่า เพศหญิงและเพศชายทุกระดับอายุมีแนวโน้มในการระบุสาเหตุของความล้มเหลวและความล้มเหลวแตกต่างกัน และมีความคาดหวังในความสำเร็จในอนาคตแตกต่างกันด้วย โดยที่เพศหญิงมีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำกว่าเพศชายและเพศหญิงจะประเมินผลงานของตนต่ำกว่าเพศชาย ซึ่งสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับงานที่ต้องใช้สติปัญญา งานที่เป็นศิลปะ และงานที่ใช้ทักษะทางกาย ซึ่งใกล้เคียงกับกิล (Gill, 1986, pp. 243-257) ที่ศึกษาเรื่องความปรารถนาที่จะแข่งขันในกลุ่มนักเรียนชายและหญิงของชั้นเรียนพลศึกษาจำนวน 237 คน โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจนักศึกษาที่ปรารถนาจะแข่งขันและไม่แข่งขัน โดยใช้แบบสอบถามในด้านการทำงานและครอบครัว และแบบสอบถามเพื่อแข่งขันให้ได้รับความสำเร็จที่สร้างขึ้น พบว่าเพศหญิงมีคะแนนด้านการทำงานและมุ่งสู่เป้าหมายสูงกว่า เพศชายทำคะแนนด้านการแข่งขันให้ได้รับความสำเร็จสูงกว่า ส่วนโรเบิร์ตและดูดา (Robert & Duda, 1984, pp. 312-324) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพศหญิงและเพศชาย ในการระบุสาเหตุความล้มเหลวและความล้มเหลวจากนักศึกษาชาย 48 คนและนักศึกษาหญิง 49 คน ที่เป็นนักกีฬาเรกเกตบอล พบว่า เพศชายระบุสาเหตุของผลที่ได้รับจากความยากของงาน และยุทธวิธีในการทำนายกับการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถ ส่วนเพศหญิงนั้นให้ความสำคัญในการระบุสาเหตุถึงทักษะและโชค

นอกจากนั้น มิทเชลล์ (Mitchell, 1993, p. 3842) ยังได้ศึกษาการรับรู้ที่เกิดแรงจูงใจภายในและสภาพแวดล้อมของการเรียนในวิชาพลศึกษา โดยศึกษาความสัมพันธ์ของจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์กับแรงจูงใจในการเรียน การศึกษามุ่งตรวจสอบพิสูจน์ระดับของแรงจูงใจภายในนอกจากการจัดสภาพแวดล้อมของการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับแรงจูงใจอื่น ๆ เช่น จุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์ความสามารถในการรับรู้ของตนเอง แรงจูงใจเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียน 50 คน ในโรงเรียนระดับกลางโดยให้ตอบแบบสอบถามจากการวิเคราะห์กราฟของผลการเรียนการสอนพลศึกษาได้พัฒนาขึ้นและการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นคือ นักเรียน 622 คน ในการพิสูจน์ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ผลการศึกษาพบว่าระดับของแรงจูงใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์

ชุดท้ายอัลเดอร์แมนและวูดต์ (Alderman & Wood, 1976) จึงได้สรุปว่า การสร้างแรงจูงใจนี้ เป็นผลมาจากระบบการจัดการเกี่ยวกับการสร้างความเข้าใจที่มีความสัมพันธ์กับการตั้งจุดมุ่งหมายและผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า การสร้างแรงจูงใจนี้จะสามารถบ่งชี้ถึงบทสรุปทั้งหมดได้ บทสรุปของการสร้างแรงจูงใจจะมีความเกี่ยวข้องกัน ต่อเมื่อมีเป้าหมายเฉพาะอย่างชัดเจนจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เช่น การเล่นบาสเกตบอล การอ่านหนังสือ, การฝึกฝนดนตรี, การนอนหลับ กิจกรรมแต่ละอย่างนี้ แต่ละคนจะเป็นผู้เลือกกระทำและยึดมั่นจนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันและเกิดคุณค่าแก่ผู้กระทำ

ระบบการสร้างแรงจูงใจที่มีผลต่อทางด้านกีฬา มี 7 อย่าง คือ พลังความเป็นอิสระ ความผูกพัน ความตึงเครียด การก้าวร้าว ความเป็นเลิศ ความสำเร็จ โดยสามารถเขียนเป็นภาพประกอบได้จากภาพที่ 3 และอธิบายประกอบในตารางที่ 3



ภาพที่ 3 แผนผังระบบการสร้างแรงจูงใจของ อัลเดอร์แมนและวูดต์ (Alderman & Wood, 1976)

ตารางที่ 3 ระบบการสร้างแรงจูงใจของ อัลเดอร์แมนและวูด (Alderman & Wood, 1976)

ระบบของการสร้างแรงจูงใจ	เรื่องที่เกี่ยวข้อง
ความผูกพัน	การสร้างแรงจูงใจนี้จะเกิดขึ้น เมื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม หรือมีความไว้วางใจต่อกัน หรือ มีความคุ้มค่าต่อการคบหากัน เป็นเพื่อนหรือคงความสัมพันธ์ต่อกันให้ยาวนาน
การก้าวร้าว	การสร้างแรงจูงใจนี้ จะทำให้เสียโอกาสที่ดี เกิดการข่มขู่ สร้างอิทธิพล หรือทำให้คนอื่นบาดเจ็บ
ความเป็นอิสระ	การสร้างแรงจูงใจนี้ จะทำให้เกิดความต้องการการกระทำ บางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาคนอื่น
ความเป็นเลิศ	การสร้างแรงจูงใจนี้ จะทำให้คน ๆ นั้นทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์แก่ตนเอง หรือทำให้ดีกว่าคนอื่น
พลัง	การสร้างแรงจูงใจนี้ จะทำให้เกิดอำนาจที่มีอิทธิพลและ สามารถควบคุมคนอื่นได้ โดยเฉพาะเรื่องของทัศนคติ ความสนใจและความคิดเห็น
ความตึงเครียด	การสร้างแรงจูงใจนี้ จะทำให้เกิดความตื่นเต้น ความเครียด ความกดดัน และการแสดงออกทางกีฬาอย่างเด่นชัดตามที่ ต้องการ
ความสำเร็จ	การสร้างแรงจูงใจนี้ อาจเกิดจากการได้รับแรงกระตุ้นจาก ภายนอก เช่น รางวัลทางด้านกีฬา ฐานะ ชื่อเสียง การยอมรับ จากสังคม

ตารางที่ 3 นี้ ได้มีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาในหลากหลายชนิดกีฬา ที่มีอายุ ตั้งแต่ 11 -18 ปี พบว่า

1. สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่ทำให้เยาวชนสนใจเล่นกีฬามากที่สุด คือ ความผูกพัน และ ความเป็นเลิศ

2. แรงจูงใจที่เป็นอันดับ 3 คือ ความตึงเครียด จะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา ฝึกซ้อมและแข่งขัน อย่างระมัดระวัง จริงจังมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของงาน

3. ความก้าวร้าวและความเป็นอิสระ จะทำให้เกิดความอ่อนแอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนบุคคลและการเล่นกีฬา

4. เด็ก ๆ จะมีแรงจูงใจพื้นฐานที่คล้าย ๆ กัน โดยไม่ได้มีการคำนึงถึง เรื่องของอายุ ชนิดกีฬาและสังคม

การกระทำต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการฝึกฝนทางด้านกีฬาโดยตรง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬา

จากทฤษฎีและหลักการรวมทั้งผลการวิจัยที่ได้นำเสนอจะเห็นได้ว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถปรับปรุงตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง รวมทั้ง สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬาของเยาวชนนั้นก็คือ พื้นฐานครอบครัว การสนับสนุน สังคม ลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ล้วนมีส่วนผลักดันที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของเยาวชน