

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาโยมินาสติกของนักกีฬาโยมินาสติกระดับเยาวชน
ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของการเป็นนักกีฬาโยมินาสติก
2. แรงจูงใจ
3. ความมุ่งมั่นทางการกีฬา
4. การประเมินความมุ่งมั่นทางการกีฬา

ลักษณะทั่วไปของการเป็นนักกีฬาโยมินาสติก

คำว่า “นักกีฬา” หมายถึง “ผู้ชอบเล่นกีฬา ผู้เข้าแข่งขันกีฬา” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 568)

อุษณีย์ โพธิ์สุข (2542) กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่เป็นนักกีฬาโดยทั่วไปว่า เป็นเด็กที่มีความสามารถพิเศษหรือเด็กที่มีอัจฉริยภาพซึ่งแตกต่างจากเด็กทั่วไปหลายประการดังนี้

1. สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย เป็นต้น
2. สนใจอ่านและติดตามข่าวกีฬาหรือนักกีฬาที่ตนเองชอบ
3. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา
4. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
5. ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา
6. มีสมาธิในการเล่นกีฬาได้ แม้จะมีเสียงรบกวน เช่น เสียงเชียร์ หรือเสียงโห่ฮาของผู้ชม

7. สนใจหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
8. แสดงความสนใจที่จะมีอาชีพทางการกีฬา
9. มีความสามารถในการเล่นท่าพื้นฐานของกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้
10. ชอบคิดวิธีใหม่ ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา
11. เรียนรู้การใช้เครื่องมือทางกีฬาได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน

12. มีความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกาย ได้อย่างโดดเด่น เช่น กระโดดของ ๆ ขาเดียว เดินบนเส้นตรง

13. มีความสามารถในการกำหนดทิศทาง ระยะทางและเวลาได้ดี

14. มีความอดทนในการฝึกซ้อมกีฬา

15. สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้เป็นอย่างดี

16. มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

17. ชอบเล่นกีฬา

18. ชอบทำงานหรือกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่างานหรือกิจกรรมที่ใช้ทักษะด้านอื่น

19. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

20. มีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเล่นกีฬา

21. มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาได้อย่างดี (เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วงขาที่ยาวเหมาะที่จะเป็นนักวิ่ง หรือมีร่างกายยืดหยุ่นเหมาะที่จะเป็น นักกีฬาเป็นต้น

22. มีความสามารถที่จะควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไวสังเกตได้ว่าการที่เด็กได้เล่นกีฬาเป็นประจำโดยทั่วไปนั้น ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้เด็กที่เป็นนักกีฬามีลักษณะแตกต่างจากเด็กที่ไม่เล่นกีฬาอย่างเห็นได้ชัดเจน อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬาโดยทั่วไปก็มีความแตกต่างจากการเล่นกีฬาเฉพาะประเภทด้วย เนื่องจากตามหลักจิตวิทยา การตัดสินใจกระทำการสิ่งใด ๆ ของบุคคล ย่อมเกิดมาจากกระบวนการความคิดที่ซับซ้อน โดยใช้เหตุผลต่าง ๆ ดังนั้นหากบุคคลนั้นตัดสินใจที่จะเล่นกีฬาเฉพาะประเภท เช่น กีฬาบาสเกตบอล ก็ย่อมจะมีแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าบางอย่างที่มากพอที่บุคคลนั้นจะยอมทุ่มเท ยอมเผชิญกับความเครียดทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันของการเป็นนักบาสเกตบอล

ลักษณะทั่วไปของการเป็นนักกีฬายิมนาสติก

ข้อมูลจาก www.siamsport.co.th (2543) กล่าวถึง ลักษณะทั่วไปของการเป็นนักกีฬายิมนาสติกในสมัยเริ่มแรกว่า คือผู้ที่มีร่างกายสวยงาม และมีทรวดทรงดี สมัยก่อนมีการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชนพร้อมกับการประกวดทรวดทรงด้วย ผู้ที่มีร่างกายสวยงาม และมีความสามารถทางการกีฬาที่ดีกว่าเป็น “ผู้ชนะเลิศ” จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า ลักษณะทั่วไปของนักกีฬายิมนาสติกตั้งแต่ยุคเริ่มแรกเป็นต้นมานั้น เน้นความสวยงามและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของ

นักกีฬาเป็นสำคัญ

อย่างไรก็ตาม การแข่งขันกีฬายิมนาสติกมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ได้มีการอธิบายเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของการเป็นนักกีฬายิมนาสติกไว้ ดังนี้ (ขวัญชัย เชาวสุโข, 2535, หน้า 5-9)

1. มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ คือมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พร้อมที่จะทำงานได้ดี ปราศจากโรคภัยหรือความพิการใด ๆ ตลอดจนมีความพร้อมทางจิตใจ คือ ปราศจากความกลัวอย่างไร้เหตุผล นักกีฬาที่มีโรคประจำตัว หรืออยู่ในระหว่างการบาดเจ็บ หรือไม่แข็งแรง ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อมและพัฒนาทักษะ

2. มีอิทธิบาทสี่ ซึ่งเป็นหลักธรรมะ หรือเป็นสูตรแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

ฉันทะ หมายถึง ความชอบ ในการฝึกกีฬายิมนาสติกนั้นควรเริ่มต้นจากความชอบหรือความอยากเล่น ไม่ใช่การบังคับ ชูเชิญ

วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งหลาย ไม่ว่าจะยากเหน็ดเหนื่อยเพียงไรก็เพียรพยายามที่จะพัฒนาการเล่นของตนให้ดีที่สุด เพื่อการบรรลุผลตามความมุ่งหวัง ทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน

จิตตะ หมายถึง การเอาใจใส่ หรือไม่ขาดการฝึกซ้อม ฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจ มุ่งเท และมุ่งมั่น เพื่อความสำเร็จของตนเองและของทีม

วิมังสา หมายถึง การหมั่นตรึกตรองสำรวจความบกพร่องและข้อผิดพลาดซึ่งที่ตนได้กระทำไป เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นในการแสดงหรือการแข่งขันครั้งต่อ ๆ ไป

ข้อสังเกต การมีอิทธิบาทสี่เป็นลักษณะของนักกีฬายิมนาสติกที่สัมพันธ์กับเรื่องแรงจูงใจ คือการที่นักกีฬาดัดสันใจที่จะเล่นยิมนาสติกนั้นต้องมีความชอบ ความพอใจ (ฉันทะ) หรืออาจถึงขั้นมีความต้องการ (Needs) ซึ่งเกิดจากสาเหตุใดก็ตามก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นเกิดแรงขับ (Drives) ยิ่งชอบมาก พอใจมาก หรือต้องการมาก ก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงกระตุ้น (Motive) ที่จะสนองความต้องการมากขึ้นด้วย จะเห็นได้ว่า ความต้องการและแรงขับเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง จนอาจกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน (กันยา สุวรรณแสง, 2540, หน้า 104) เมื่อนักยิมนาสติกเกิดแรงขับ ก็จะเกิดพลังผลักดันตนเองให้เกิดความพยายาม (วิริยะ) ความตั้งใจ (จิตตะ) และการตรึกตรองสำรวจความบกพร่องและข้อผิดพลาดซึ่งที่ตนได้กระทำไป เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นในการแสดงหรือการแข่งขันครั้งต่อ ๆ ไป (วิมังสา) อันเป็นกิจกรรมที่มีทิศทางไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ ฉะนั้นหากโค้ช หรือผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบไม่ต้องการให้แรงขับของนักกีฬาลดลง ก็จะต้องสร้างสิ่งล่อใจ (Incentive) ให้นักกีฬารู้จักฝัน (นักจิตวิทยาเรียกว่า ความต้องการ) (นภาพร วัฒนะ โอภาส, 2543, หน้า 185) ที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันให้ได้

อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความมุ่งมั่น และพยายามอย่างมากจนทะลุขีดจำกัดของตน อย่างไรก็ตามการสร้างแรงกระตุ้นเพื่อความสำเร็จ (Motivations for Achievement) อาจต้องใช้วิธีการหลาย ๆ อย่างแตกต่างกันไป

3. มีใจกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว หรือเรียกว่านักกีฬาใจถึง คือ กล้าทำ กล้าฝึก และกล้าแสดงท่าที่มีทักษะสูงและยากขึ้น โดยไม่กลัวอันตราย ตัดสินใจเด็ดเดี่ยวด้วยความสุขุมรอบคอบ มีใช้กล้าแบบบ้ำระห่ำ

4. มีรูปร่างเหมาะสม รูปร่างของนักกีฬายิมนาสติกมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความประทับใจของผู้ชม จะสังเกตได้ว่า นักกีฬาสองคนแสดงท่าเดียวกัน ลักษณะการเคลื่อนไหวเหมือนกันทุกประการ แต่คนหนึ่งรูปร่างดีกว่าอีกคนหนึ่งอย่างเห็นได้ชัด คนที่รูปร่างดีกว่ามักได้คะแนนสูงกว่าคนที่รูปร่างด้อยกว่า ดังนั้นจึงสามารถกล่าวสรุปได้ว่า รูปร่างหน้าตา และคุณสมบัติของร่างกาย เป็นคุณสมบัติทางพื้นฐานของร่างกายนักกีฬาที่สามารถเรียกคะแนนเพิ่มขึ้นได้มากกว่าปกติ

อย่างไรก็ตาม ขวัญชัย เซาว์สุโข (2535, หน้า 5-9) ยังได้เน้นถึงลักษณะของนักกีฬายิมนาสติกว่า เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเฉพาะทางร่างกายที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพของทักษะยิมนาสติกอีก 3 ประการดังนี้

1. ความแข็งแรง นักกีฬายิมนาสติกต้องมึกล้ามเนื้อที่ทรงพลังมีความแข็งแรง อีกทั้งยังสามารถรับน้ำหนักทั้งแบบดันและแบบดึงได้เป็นอย่างดี เพราะทำยิมนาสติกต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การทำหกสูงบนคานทรงตัวและบนพื้น แขน ไหล่ และขา ต้องแข็งแรงพอที่จะรับแรงกด แรงดัน และแรงกระแทกได้ สำหรับแรงดึงนั้นมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับการเล่นราวต่างระดับ ด้วยเหตุนี้ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อการเล่นยิมนาสติก ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะ

2. ความอ่อนตัว คือ การที่นักกีฬาสามารถพับ บิด คด งอ ยืดเหยียด แอ่น และ และหมุนได้มากกว่า คนทั่ว ๆ ไป เพราะความอ่อนตัวเป็นพื้นฐานของความมีช่วงกว้างของท่าแสดง จุดที่ต้องมีความอ่อนตัวที่สุด คือ หัวไหล่ที่สามารถและไปข้างหลังได้มาก เอวสามารถแอ่นได้มาก ซึ่งทดสอบได้โดยให้ทำท่าสะพานโค้ง สะโพกมีมุมกว้างซึ่งทดสอบได้โดยให้นั่งแยกขาไปด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง ในลักษณะท่าขาเหยียดกันจรดพื้น สามารถทำท่านี้ได้สบายไม่ฝืนหรือแสดงอาการเจ็บปวด นักกีฬาที่ขาดความอ่อนตัวจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาช่วงกว้าง และความสมบูรณ์แบบของท่าทักษะ ดังนั้นนักกีฬายิมนาสติกจึงจำเป็นต้องฝึกความอ่อนตัวทุกวัน หลังจากการฝึกซ้อม

3. การบังคับร่างกายให้ทำงานตามปรารถนา คือ การมีประสาทรับรู้ และมีประสาท

สิ่งงานที่มีคุณภาพดี รวดเร็ว สามารถกำหนดทิศทางการเคลื่อนที่ของอวัยวะ มุมของการเหยียด งอ พับของข้อต่อ การวางตำแหน่งของร่างกายในอิริยาบถที่จินตนาการได้ตั้งใจปรารถนา ตลอดจน การทรงตัวอย่างมั่นคงได้โดยไม่เสียหลักเมื่อทรงตัวท่าต่าง ๆ หรือหกล้มเมื่อแสดงท่าจบ นักกีฬา ยิมนาสติกที่หัดใหม่ต้องมีการฝึกความอ่อนตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปและอย่างต่อเนื่อง คุณสมบัติ เฉพาะทางร่างกายนี้เกิดจากการฝึกหัดทั้งทางตรงและทางเสริม คือ การฝึกเพื่อพัฒนาเฉพาะด้านด้วย ท่าฝึกหรือแบบฝึกความแข็งแรง ความอ่อนตัว และการบังคับร่างกาย

แรงจูงใจ

พฤติกรรมทุกพฤติกรรมของบุคคลย่อมมีสาเหตุ สาเหตุของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ อาจ เหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ได้ และพฤติกรรมหนึ่ง ๆ อาจมีหนึ่งหรือหลายสาเหตุก็ได้ แรงจูงใจ เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เกิดขึ้นจากความต้องการ เนื่องจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิด พฤติกรรมตอบสนองความต้องการนั้นในทิศทางที่แน่นอน

คำว่า “แรงจูงใจ” มาจากศัพท์ 2 ศัพท์ คือ “แรง” และ “จูงใจ” พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 977, 320) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ คือ

“แรง” หมายถึง “กำลัง, อำนาจ”

“จูงใจ” หมายถึง “ชักนำหรือเกลี้ยกล่อมเพื่อให้เห็นคล้อยตาม”

เมื่อนำความหมายของ 2 คำมารวมกันแล้ว “แรงจูงใจ” มีความหมายทางภาษาว่า หมายถึง กำลัง หรืออำนาจของสิ่งใด ๆ ที่ชักนำหรือเกลี้ยกล่อมให้บุคคลเห็นคล้อยตาม

ส่วนความหมายทางจิตวิทยา มีผู้ให้ความหมายดังนี้

สตราค์ โค้วตระกูล (2541, หน้า 153) อธิบายว่า แรงจูงใจ หมายถึง องค์ประกอบที่ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่มีจุดหมาย

อารีย์ พันธมณี (ม.ป.ป., หน้า 179) อธิบายว่า แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะใด ๆ ที่ตามที่ กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา

สมรักษ์ พ่วงจิต, ประสงค์ เต็งทอง, ธนอมศรี เกียรติคุณ และ อรวรรณ ศรีสงคราม (2548) กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นพลังหรือแรงผลักดันทั้งภายนอกและภายในตัว บุคคลซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในการกระตือรือร้น รวมทั้งเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลรักษา พฤติกรรมนั้นไว้ มีองค์ประกอบดังนี้ คือ

1. ความต้องการ (Needs)
2. แรงขับ (Drives)
3. สิ่งล่อใจ (Incentives)

4. การตื่นตัว (Arousal)

5. ความคาดหวัง (Expectancy)

6. เป้าหมาย (Goals)

คุน (Coon, 2000, p. 279) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึงกระบวนการภายในที่มีมาแต่กำเนิด ช่วยประกอบคำจูง และนำพาให้เกิดกิจกรรมโดยตรง

เดวิส และ พาลาดิโน (Davis & Palladino, 2000, p. 142) กล่าวว่าแรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยาที่สามารถกระตุ้น นำทิศทาง และคงสภาพของพฤติกรรม

ฮัฟแมน (Huffman, 2002, p. 412) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ตัวอย่างเช่น ความต้องการ ความปรารถนา และความสนใจที่จะกระตุ้น รักษาสภาพ และชี้นำ พฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมาย

วีเทิน (Weiten, 2001, p. 388) ให้นิยามว่า แรงจูงใจเป็นความต้องการต่าง ๆ ความสนใจ และความปรารถนาที่บุคคลมีการตอบสนองในทิศทางที่แน่นอน หรืออาจกล่าวว่า แรงจูงใจ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายและทิศทาง

เวด และ เทฟริส (Wade & Tavris, 2000, p. 421) กล่าวว่าแรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้บุคคล หรือสัตว์มีการเคลื่อนที่ไปยังเป้าหมาย เพื่อตอบสนองต่อ ความต้องการทางชีววิทยาและจิตวิทยา หรืออย่านางจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์

นาเอิร์น (Nairne, 2000, p. 422) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ กลุ่มของปัจจัยต่าง ๆ ที่เริ่มต้นและ นำทิศทางโดยตรงต่อเป้าหมายที่ต้องการ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ซิลเวอร์แมน (Silverman, 2541, p. 187) ก็มีความคิดที่ สอดคล้องกันว่า เมื่อบุคคลถูกชักนำหรือเกลี้ยกล่อม (จูงใจ) ให้คล้อยตามแล้ว มักจะทำให้เกิด พฤติกรรมหรือการกระทำขึ้น จิตวิทยาเป็นการศึกษาเรื่องของพฤติกรรมหรือการกระทำ และก่อนที่จะมีพฤติกรรมใด ๆ เกิดขึ้น ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งซับซ้อนมากโดยใช้ประสบการณ์ ต่าง ๆ มีการลำดับเหตุการณ์ที่ผ่านมาเข้าด้วยกัน ทำให้บุคคลเห็นคล้อยตามแล้วตัดสินใจที่จะกระทำขึ้น ฉะนั้นหากจะมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ต้องมีการศึกษาด้วยว่า อะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้เกิด ความคิด การตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นในที่สุด และนักจิตวิทยาเชื่อว่า แรงจูงใจ (Motivation) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น

สำหรับร็อตเตอร์ (Rotter) (นพมาศ อึ้งพระ, 2546, หน้า 371) พิจารณาว่า พฤติกรรม ของมนุษย์นั้นเกิดจากแรงจูงใจ เนื่องจากคนเราจะดิ้นรนเพื่อเป้าหมาย เช่นการได้รับรางวัลและ หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ ตามทฤษฎีนี้ สิ่งเร้าที่เสริมแรงจะมีคุณสมบัติให้คนเคลื่อนเข้าใกล้หรือ

ออกห่างจากเป้าหมายนั้น ร็อดเตอร์กล่าวว่า หากเราเข้าใจสภาพของการเสริมแรง เราจะทำนายพฤติกรรมได้ แต่ถ้าบุคคลนั้นเข้าใจสภาพของการเสริมแรงด้วยว่าเป็นกับดัก ก็อาจจะมีทางเลือกอื่นของพฤติกรรมเกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะมนุษย์คิดเป็นและมีความฉลาด คือเมื่อประสบการณ์ในอดีตและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ประสานกับกระบวนการความคิดในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเกิดการตัดสินใจที่จะกระทำซึ่งอาจกระทำตามเหตุผลของสิ่งแวดล้อมหรือตนเอง แล้วแต่ว่าแรงจูงใจฝ่ายสิ่งแวดล้อมหรือตนเองจะมากกว่ากัน ร็อดเตอร์เชื่อว่า ตัวกำหนดพฤติกรรมนั้นคือทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวเอง

นอกจากนี้ ร็อดเตอร์ยังกล่าวถึงแนวโน้มของพฤติกรรมว่า “แนวโน้มที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับการคำนวณเกี่ยวกับตัวเสริมแรงตัวใดตัวหนึ่งหรือชุดหนึ่ง แต่การที่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการคำนวณเพียงอย่างเดียว ยังขึ้นอยู่กับการคิดในใจที่ซับซ้อนที่คำนวณถึงส่วนได้ส่วนเสียและเหตุผลอื่น ๆ ด้วย (นพมาศ อึ้งพระ, 2546, หน้า 371-372) สอดคล้องกับความคิดของ โอลlick (Orlick, 1990, p. 7) ที่กล่าวว่า “พลังอำนาจอันยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของฉันคือพลังในการเลือก ฉันคือผู้มีอำนาจสุดท้ายเหนือตัวฉันเอง ฉันคือผู้ที่ทำให้ตัวฉันเป็น” (My greatest power in my life is the power to choose. I am the final authority over me. I make me.)

ร็อดเตอร์ยังกล่าวอีกกล่าวว่า มนุษย์มีเสรีภาพในการเคลื่อนไหว (Freedom of Movement) หมายความว่าความคาดหวังอันเป็นแรงจูงใจให้สัมฤทธิ์ ถ้ามีความคาดหวังสูงแปลว่า มีเสรีภาพในการเคลื่อนไหวสูง สำหรับผู้ที่มีความคาดหวังต่ำ ก็จะมีเสรีภาพในการเคลื่อนไหวต่ำด้วย ความพอใจของมนุษย์ขึ้นอยู่กับการตั้งเป้าหมายชีวิต ขณะเดียวกันผู้ที่ตั้งความหวังก็ต้องรู้จักสภาพของตนเองด้วย เพื่อจะได้ไม่ฝืนเกินศักยภาพของตนมากเกินไป อย่างไรก็ตามถ้ามนุษย์สามารถทะลุขีดจำกัดได้ ก็จะมีความสุขมาก (นพมาศ อึ้งพระ, 2546, หน้า 373) สอดคล้องกับความคิดของ โอลlick (Orlick, 1990, p. 7) ที่กล่าวว่า ความฝืนมักเกิดก่อนความจริง เขากล่าวถึงนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับ โอลิมปิกว่า ต่างก็มีความฝืนอันสูงสุดที่จะชนะ ความฝืนทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และตัดสินใจอย่างมั่นคงที่จะกระทำให้บรรลุเป้าหมาย กลายเป็นความมุ่งมั่น เกิดความหวัง เกิดความมั่นใจในตนเองที่จะทะลุขีดจำกัดความสามารถของตนเองได้และเชื่อว่าจะเป็นผู้ชนะจริงๆ ความฝืนแม้ไม่ได้เป็นจริงเสมอไป แต่ก็เป็นตัวสร้างความกระตือรือร้นในการเล่นกีฬา

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจสามารถจำแนกออกได้หลายลักษณะ อารีย์ พันธัมณี (ม.ป.ป., หน้า 181) ได้จำแนกแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะที่บุคคลเกิดความต้องการกระทำหรือเรียนรู้บางสิ่ง

บางอย่างด้วยตนเองไม่ต้องอาศัยการชักจูงหรือต้องการสิ่งเร้าจากภายนอกเช่น นักกีฬาต้องการฝึกยิมนาสติกเนื่องจากชอบ จึงมุ่งมั่นและทุ่มเทอย่างมากที่จะปฏิบัติให้ได้

2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะที่บุคคลต้องการกระทำหรือเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างเนื่องจากมีปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เป็นสิ่งเร้า เช่น การใช้การแข่งขันเป็นแรงจูงใจเพื่อให้นักกีฬาพยายามฝึกฝนกีฬาเพื่อเอาชนะฝ่ายอื่น ๆ

ขั้นตอนของแรงจูงใจ (The Four Stages of Motivation)

กระบวนการของแรงจูงใจประกอบด้วยขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกัน 4 ขั้นตอน โดยเริ่มจากการเกิดความต้องการ (Needs) และสิ้นสุดที่การตอบสนองความต้องการนั้นซึ่งทำให้แรงขับนั้นลดลง

กระบวนการของแรงจูงใจมีดังนี้

1. ขั้นความต้องการ (Need Stage) เป็นภาวะการณ์ขาดสมดุลในชีวิตอันเกี่ยวกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงอยู่ ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการอันเป็นพื้นฐานของชีวิต เช่น ความรัก การยกย่อง และปัจจัย 4
2. ขั้นแรงขับ (Drive Stage) เป็นแรงกระตุ้นที่เกิดจากความต้องการ ทำให้อยู่หนึ่งไม่ได้ ระดับของแรงขับขึ้นอยู่กับขึ้นอยู่กับระดับของความต้องการ ถ้าต้องการมากก็กระวนกระวายมาก เช่น เมื่อร่างกายต้องการน้ำ จะเกิดอาการกระหาย กระวนกระวายอยู่หนึ่งเฉยไม่ได้
3. ขั้นพฤติกรรม (Behavior Stage) เมื่อเกิดอาการกระวนกระวายขึ้น ความกระวนกระวายจะผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาต่าง ๆ กันตามระดับของแรงขับเพื่อตอบสนองความต้องการ
4. ขั้นลดแรงขับ (Drive Reduction Stage) เมื่อตอบสนองความต้องการได้แล้ว แรงขับก็จะลดลง

การจูงใจก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา การจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบทุกคนจะต้องเอาใจใส่อยู่เสมอ การใช้กำลังบังคับ อาจทำให้ประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาลดได้ ดังนั้นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบจะต้องหมั่นตรวจสอบเรื่องการจูงใจในการเล่นกีฬาอยู่เสมอ เพื่อธำรงรักษาลักษณะร่วมของผู้เล่นกีฬาให้อยู่ในระดับสูงตามต้องการ เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่จะส่งผลไปถึงประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาให้สมสนองวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ฮัลล์ (Hull, 1974, pp. 25-33 อ้างถึงใน Scanlan & Simons, 1992, p. 200) อธิบายว่าแรงขับเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม หรือการกระทำโดยมีเครื่องล่อใจเป็นแรงหนุนเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง แรงขับกับเครื่องล่อใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น

พรณี ช. เจนจิต (2538, หน้า 460-483) อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Need Gratification) ไว้ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้แก่ตนเองทั้งสิ้น มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือก และมักเลือกตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ให้ตระหนักว่าทุกคนไม่ใช่ผู้เลือกที่ดี ดังนั้นบทบาทของโค้ชก็คือ จะต้องเป็นผู้ตอบสนองความต้องการของนักกีฬาโดยให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกได้ในสิ่งที่รับจากโค้ช เช่น ความรัก การยกย่อง ความปลอดภัย กระทั่งนักกีฬาเกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองที่จะตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการ การพัฒนาต่อไป

วิธีสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจมีวิธีต่าง ๆ ให้เลือกใช้ดังต่อไปนี้ (กันยา สุวรรณแสง, 2540, หน้า 105)

1. การแข่งขัน หมายถึง วิธีการชิงชัยกันกับคนอื่น ๆ โดยมีรางวัลเป็นเครื่องล่อ
2. การร่วมมือ หมายถึง วิธีการที่ให้นักกีฬายิมนาสติกทุกคนเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทีมที่จะชิงชัยกับทีมอื่น ๆ
2. การลงโทษ หมายถึง การเขียนตี การดำหนิ ดูดว่ากล่าว การหักคะแนน หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละกรณี
3. การให้รางวัล หมายถึง การให้คำชม ให้คะแนน หรือการให้สิ่งของต่าง ๆ ในโอกาสที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

เซอร์ล็อก (Hurlock, 1998 อ้างถึงใน กันยา สุวรรณแสง, 2540, หน้า 105) ได้ค้นคว้าผลของการชมเชยและการดำหนิที่มีต่อการเรียนของเด็กวัยต่าง ๆ และสรุปไว้แนวทางของการสร้างแรงจูงใจ ดังนี้

- เด็กโตชอบการชมเชยมากกว่าการดำหนิ
- เด็กหญิงให้ความสนใจในการชมเชยและดำหนิน้อยกว่าเด็กชาย
- เมื่อเด็กเรียนดีถูกดำหนิ เขาจะเกิดความพยายามมากกว่าเมื่อได้รับคำชมเชย
- โดยทั่วไป การชมเชยให้ผลดีกว่าการดำหนิ

เคนเนดี และวิลคัท (Kenedy & Willcutt, 1964, pp. 323-324) ได้รวบรวมเอกสารเกี่ยวกับการให้รางวัลและการลงโทษ ดังนี้

ค.ศ. 1930-1960 รายงานผลการวิจัยส่วนใหญ่พบว่า แรงจูงใจด้านการให้รางวัลดีกว่าการลงโทษและการไม่ให้แรงจูงใจใด ๆ

ค.ศ. 1960-1977 มีรายงานผลการวิจัยเอกสารเกี่ยวกับการให้รางวัลและการลงโทษ คือ ผลการวิจัยของเชียร์ แมคโควไบน์, เลวิน โคออปเปอร์, สมิท สตีเวนสัน และสไนเดอร์ (Sear et al.,

1960-1977) พบว่าแรงจูงใจ ด้านการให้รางวัลทำให้ผู้เรียน ทำงานได้ดีกว่าและเร็วกว่าการไม่ได้รับแรงจูงใจหรือการถูกลงโทษ ส่วนผลงานของเคนเนดี, เทอร์เนอร์, ลินด์เนอร์ และเชอร์มิต (Kenedy et al., 1964) ไม่พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างการให้รางวัลกับการลงโทษ

ผลงานการวิจัยของโจนส์ (Jones, 1967, p. 365) พบว่า การทำงานที่มีการแข่งขันกัน ดีกว่าการทำงานลำพังคนเดียว โดยได้ทดลองกับนักเรียนประถมศึกษามากกว่า 800 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้เด็กแต่ละคนแข่งขันกันเองเพื่อชิงรางวัล กลุ่มที่ 2 เป็นการแข่งขันระหว่างชั้นเรียน กลุ่มที่ 3 ไม่มีการแข่งขันใด ๆ ผลปรากฏว่ากลุ่มแรกทำคะแนนได้ดีที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มที่ 2 ส่วนกลุ่มที่ 3 ได้คะแนนต่ำสุด นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกการทำงานแบบรายบุคคลมากกว่าการทำงานแบบกลุ่ม สอดคล้องกับผลการวิจัยของคาเก็ง และ เออเนสท์ (Kagan & Ernest, 1976, p. 347) ซึ่งทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ได้ผลสรุปว่า นิสิตมหาวิทยาลัยชอบทำงานตามลำพัง มากกว่าการแข่งขันกัน เพราะว่าขณะแข่งขัน บุคคลจะเกิดความขัดแย้งภายในใจระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ จึงทำให้ไม่ชอบการแข่งขัน แต่นักเรียนระดับประถมศึกษาจะชอบการแข่งขันมากกว่านักเรียนระดับอื่น ๆ

แรงจูงใจนับว่ามีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่นกีฬา การเตรียมทีมและการฝึกซ้อมกีฬา สำหรับเรื่องแรงจูงใจ นักจิตวิทยาการกีฬาให้ทัศนะต่างกัน ซึ่งกล่าวได้โดยสรุป คือ แรงจูงใจเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวบุคคลซึ่งพร้อมที่จะได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น เพื่อให้อยากกระทำในสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น หมายความว่า นักกีฬาทุกคนต่างก็มีแรงจูงใจภายในตัวอยู่แล้ว หน้าที่ของโค้ช คือ พยายามค้นหาวิธีที่จะสนองความต้องการของนักกีฬาอย่างเหมาะสม เพื่อทำให้นักกีฬาเกิดความมุ่งมั่นตามความมุ่งหวังได้

สาเหตุของแรงจูงใจ

ลีบสาย บุญวิโรบุตร (2541, หน้า 53) ได้แบ่งสาเหตุของแรงจูงใจในการเล่นกีฬาดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจของคนที่เริ่มเล่นกีฬา

1.1 สาเหตุทางความสวยงาม คือ ต้องการมีร่างกายสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายดีเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

1.2 สาเหตุทางการแพทย์ เช่น แพทย์สั่งให้ออกกำลังกาย เนื่องจากมีอาการเจ็บป่วยของโรคต่าง ๆ เช่น ต้องการลดความวิตกกังวล ต้องการคลายความเครียด ต้องการฟื้นฟูหลังการบาดเจ็บ โรคความดันโลหิตสูง หรือปริมาณคอเลสเตอรอลสูง เป็นต้น

1.3 สาเหตุทางสังคม คือ ต้องการการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่พี่น้อง ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาที่ตนเล่น ต้องการยกระดับ

สถานภาพทางสังคมเพื่อให้มาซึ่งเกียรติยศชื่อเสียง หรือเงินทอง เป็นต้น

1.4 สาเหตุทางทัศนคติต่อกีฬา คือ การมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพของตนดีขึ้น มองเห็นผลประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา

2.1 สาเหตุทางจิตวิทยา สำหรับผู้ที่ชอบเข้าสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความสนุกสนานร่าเริง ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำ การแข่งขันกับคนอื่น การเห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคมและการมีความภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2.2 สาเหตุทางสรีรวิทยา ได้แก่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายได้สัดส่วน มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส และเหนื่อยน้อยลง

2.3 สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม ได้แก่ สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวยต่อการเล่นกีฬาบางอย่างที่มีค่าใช้จ่ายสูงได้สะดวก มีอาชีพที่เอื้ออำนวยต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา เป็นต้น

3. แรงจูงใจของคนที่เลิกเล่นกีฬา

3.1 สาเหตุของปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การมีพฤติกรรมทางสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่มาก อ้วน หรือมีโรคที่เป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย เช่น โรคตับ ส่วนอายุ เพศ ศาสนา วัฒนธรรม ทัศนคติ และความเชื่อ เช่น เชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว หรือของผู้ชายเท่านั้นก็อาจเป็นสาเหตุของการไม่เล่นหรือเลิกเล่นกีฬาได้

3.2 สาเหตุจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ได้แก่ เวลาและการจัดการกีฬาไม่ดี ทำให้ผู้เล่นจัดเวลาให้เล่นกีฬานั้นไม่ได้ หรืออาจด้วยสาเหตุมาจากบรรยากาศในการเล่นไม่สนุก หรือค่าบริการแพงเกินไป หรือบุคคลใกล้ชิดไม่ให้การสนับสนุน เป็นต้น

3.3 สาเหตุทางการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความเข้มของกิจกรรมไม่เป็นที่น่าพอใจ เช่น เบา หรือนักเกินไป ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ๆ หรือการซ่อมหนักจนเกินไปทำให้เสียงาน เสียการเรียน การจัดกิจกรรมไม่เป็นที่น่าสนใจหรือผู้เล่นกีฬาสนใจกิจกรรมอื่นมากกว่าหรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เป็นต้น

สำหรับนักกีฬาสมัครเล่น อาการบาดเจ็บอาจเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งของการฝึกซ้อม แม้ว่าบางกรณีอาจจะไม่ถึงขั้นเลิกเล่นกีฬาก็ตาม แต่ก็อาจทำให้แรงจูงใจลดลงได้ เช่น มีอาการบาดเจ็บที่ผิวหนัง (Skin) ได้แก่ การฟกช้ำอันอาจเนื่องมาจากการเตะบาร์ มีอาการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ (Muscle) และเอ็นกล้ามเนื้อ (Tendon) ซึ่งส่วนใหญ่พบที่เกิดจากการยืดตัวกล้ามเนื้อมากเกินไป มีอาการบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ (Joint and Ligament) ที่กระดูกอ่อนผิวข้อ

(Articular Cartilage) ที่เชื่อมกระดูกและกระดูก (Periosteum and Bones) หรือมีอาการกระดูกงูที่กระดูกสันหลังระดับเอว อันเนื่องมาจากลีลาท่าทางที่แสดง ได้แก่ การบิดตัวมากเกินไป จากการศึกษาเอกสารและวิจัยต่าง ๆ เพื่อหาสาเหตุของแรงจูงใจในการเริ่มต้นเล่นกีฬา การดำเนินการเล่นต่อไป และการสิ้นสุดการเล่น มีความสัมพันธ์กับประเด็นสำคัญหลายประการดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self Efficacy) จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความสามารถและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเป็นแรงเสริมให้มีความตั้งใจและมีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬามากขึ้น (Bezjak & Lee, 1990, pp. 499-508) และนักกีฬาชายมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาสูงกว่าและมั่นคงกว่านักกีฬาหญิง (Allison, Dwyer, & Marin, 1999, pp. 12-24)

2. การวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย (Goal Orientation) แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนของนักกีฬาดังแต่ก่อนเล่นกีฬา เริ่มเล่นกีฬา คงอยู่กับการเล่นกีฬา และการสิ้นสุดการเล่นกีฬา ดังนั้น แรงจูงใจจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ภูมิหลังความเชื่อมั่นของนักกีฬามีส่วนสำคัญมากต่อการวางแผนของนักกีฬา กระทั่งบรรลุเป้าหมายในระดับต่าง ๆ อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีสถานะทางสังคมสูงก็จะใช้สิ่งนี้เป็นแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬา แต่ไม่ใช่เพื่อความเป็นเลิศในการเล่นกีฬา (Wang & Biddle, 2000, p. 61)

3. ความรู้สึกและอารมณ์ (Affect) ความพอใจ ความสนุก เป็นสาเหตุให้นักกีฬาสนใจและร่วมในกิจกรรมต่อไป ซึ่งตรงข้ามกับความหดหู่ใจ ความกังวล และความเครียดจากสิ่งต่าง ๆ แม้ไม่ใช่จากเรื่องของกีฬา ก็เป็นสาเหตุให้เลิกเล่นกีฬาหรือยกเลิกการแข่งขันได้ ในเรื่องนี้มีความจำเป็นที่จะต้องมีการวิจัยมากขึ้น (Rudolf & Butki, 1998, pp. 268-280)

4. บุคคลที่เกี่ยวข้อง (Significant Others) ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อน ๆ และสุขภาพ มีอิทธิพลมากที่สุดต่อความพยายามในการร่วมกิจกรรมทางการกีฬาของวัยผู้ใหญ่ (Carron, Hausenblas & Mack, 1996, pp. 1-16) ส่วนวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬานักกีฬาวัยเดียวกัน (Horn & Amorose, 1998, pp. 49-63) และสำหรับเด็ก บางครั้งพ่อ-แม่ก็มีอิทธิพลที่ทำให้เด็กยังคงสนใจกีฬาต่อไป (Scully & Lowry, 2002, p. 419)

5. สุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย (Health & Fitness) งานวิจัยหลายฉบับได้วิจัยเกี่ยวกับความสำคัญของสาเหตุซึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Buonamano, Cei, & Mussino, 1995, pp. 265-281) พบว่าความสนุกทั้งสำหรับเด็ก ๆ และผู้ที่มีอายุมากขึ้น เป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญที่สุด (Weiss & Chaumeton, 1992, pp. 61-99)

ดูดา และเทป (Duda & Tappe, 1988) วัดแรงจูงใจของวัยกลางคนและสูงอายุ โดยให้ตอบคำถามเกี่ยวกับแรงจูงใจส่วนบุคคลในการออกกำลังกาย แบบสอบถามมี 49 ข้อ ระดับของ

การตอบคำถามมี 5 ระดับ คือ 1-5 หัวข้อการวัดมี 7 เรื่อง คือ 1) ความชำนาญ (Mastery) 2) การแข่งขัน (Competition) 3) การเป็นสมาชิกของกลุ่มที่ออกกำลังกาย (Social Affiliation) 4) การยอมรับ (Recognition) 5) ประโยชน์ทางสุขภาพ (Health Benefits) 6) การควบคุมความเครียด (Coping with Stress) 7) ความมีสุขภาพสมบูรณ์ (Fitness) พบว่า การให้การยอมรับ (Recognition) เป็นแรงจูงใจทำให้ทั้งนักกีฬาวัยกลางคนและสูงอายุ มีความพยายามในการเข้าร่วมออกกำลังกายมาก สำหรับนักกีฬาสูงอายุ นั้น ประโยชน์ทางสุขภาพ (Health Benefits) และความมีสุขภาพสมบูรณ์ (Fitness) เป็นแรงจูงใจที่สำคัญ

สังเกตได้ว่า แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาได้รับอิทธิพลจากสาเหตุต่าง ๆ หลายประการ อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีผลการวิจัยที่กล่าวถึงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มและลดความสนใจในกิจกรรมกีฬาได้ นั่นคือ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาอยู่เสมอ มักทำให้ความสามารถเพิ่มขึ้น ความสามารถที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นสาเหตุให้ความเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้นด้วย ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาอันเนื่องมาจากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม เช่น ความคับข้องใจ (Conflict) มีความสนใจในเรื่องอื่น ๆ ไม่มีเวลาเล่นกีฬา ประสบความสำเร็จน้อย แก้ปัญหาความเครียดไม่ได้ ไม่ชอบโค้ช เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น ก็จะทำให้ความสามารถลดลง และความเชื่อมั่นในตัวเองก็ลดลงด้วย (Scully & Lowry, 2002, p. 419)

ไวสส์ และชาว์เมตัน (Weiss & Chaumeton, 1992) สรุปว่า บุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อทัศนคติของนักกีฬาที่มีต่อการเข้าร่วมออกกำลังกาย การวิจัยนี้ ศึกษาความเห็นทางจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายและการยอมรับทางสังคมที่มีต่อกีฬาหรือนักกีฬา เช่น ความมีอคติต่อเชื้อชาติ ครอบครัวยุทธศาสตร์ทางสังคม การยอมรับทางสังคมต่อกีฬาหรือต่อนักกีฬาประเภทต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เช่น ความคิดทางสังคมเกี่ยวกับเชื้อชาติ ยุทธศาสตร์ทางเศรษฐกิจ ความเด่นและความด้อยทางบุคลิกภาพ สามารถเพิ่มหรือลดความกระตือรือร้นของนักกีฬาได้ อิทธิพลและความเห็นต่าง ๆ จากภายนอกมีอิทธิพลต่อฐานะของนักกีฬาและความสนใจในกิจกรรมกีฬา การตั้งข้อสังเกตดังกล่าวนี้เป็นส่วนหนึ่งของความเห็นเรื่องการเพิ่มหรือลดความกระตือรือร้นของนักกีฬา (Busby, 1999; Lowery, 2001)

สกลี และโลเวอร์รี (Scully & Lowery, 2002, p. 418) กล่าวให้เห็นโดยสรุปว่า การศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจ” เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของการเข้าใจสาเหตุของการเล่นกีฬา ดังนั้นนักจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายจึงได้ให้ความสนใจถึงสาเหตุของความตั้งใจเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนนักวิจัยให้ความสนใจเกี่ยวกับความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนใหญ่ให้ความสนใจเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬาในสนามแข่งขัน ความสนใจของทั้งสามกลุ่มนี้เป็นความ

สนใจที่อยู่ในเรื่องของแรงจูงใจทั้งสิ้นซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจความสำเร็จในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นสิ่งที่มีผลต่อการคงการเล่นกีฬาให้นานที่สุดและอย่างเต็มความสามารถ ทำให้นักกีฬาเกิดพัฒนาการทางการกีฬา ตลอดจนการมีความรู้สึกที่ดีต่อการกีฬาและการแข่งขัน การศึกษาถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ จึงมีเหตุผลเพื่ออธิบายว่าแรงจูงใจอะไรที่ทำให้คนเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและออกกำลังกาย และคงความมุ่งมั่นเพื่อการก้าวสู่ความเป็นเลิศในทางกีฬานั้น นอกจากนี้ยังมีเหตุผลเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมด้วย ด้วยเหตุว่าการหมดแรงจูงใจก็เป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาขาดความมุ่งมั่นต่อกิจกรรมกีฬานั้น ๆ ด้วยเช่นกัน ทฤษฎีแรงจูงใจที่กล่าวถึงมีดังนี้ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

1. แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน (Intrinsic and Cognitive Evaluation Theory) นักจิตวิทยากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจพื้นฐานออกเป็น 2 ชนิดคือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic)

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความมุ่งมั่น มีความพยายามที่จะกระทำด้วยตนเอง แรงจูงใจในการเล่นกีฬาอาจมีสาเหตุมาจากชอบความสนุกสนาน ทำหาย เสี่ยงภัย และชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นมาจากแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic) เป็นแรงจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกที่จูงใจให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เช่น ถ้วยรางวัล เงินรางวัล สิ่งของ รวมถึงการยอมรับจากสังคม การมีชื่อเสียง เป็นต้น

แรงจูงใจแบบประเมิน (Cognitive Evaluation Theory) (Ryan & Deci, 1975 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 56) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองชนิดหนึ่ง เป็นการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความรู้สึกควบคุม (Perceive Controlling) และการประเมินข่าวสาร (Information Process) ซึ่งความรู้สึกควบคุม เป็นการรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น สามารถควบคุมแรงกดดันจากการแข่งขันที่ “เงินอัดฉีด” มาก ๆ ที่ต้องชนะให้ได้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกควบคุม และแหล่งจูงใจอยู่ที่ภายนอก ส่วนการประเมินข่าวสารนั้น เป็นกระบวนการที่บุคคลประมวลข่าวสารที่เป็นสิ่งเร้าภายนอกเพื่อประเมินหรือแปลความหรือแปลข้อมูลว่าคุณมีความสามารถ และมีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ (Competence Motivation) เป็น

แรงจูงใจภายในที่ทำให้คนเล่นกีฬารู้สึกพึงพอใจ สนุก และเป็นผู้กำหนดสถานการณ์

จากการศึกษาของไรอัน วัลเลแลนด์ และเดซี (Ryan, Vallerland, & Deci, 1979 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 57) โดยการศึกษาจากนักกีฬาที่ต้องได้รับทุนการศึกษา กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา พบว่า นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลมีระดับแรงจูงใจภายในน้อยกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา และผลการวิจัยในปี 1980 พบว่านักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬาหญิงมีแรงจูงใจภายในสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา ทั้งนี้เพราะนักกีฬาอเมริกันฟุตบอลประเมินว่ามีนักกีฬาจำนวนมากที่สามารถได้รับทุนการศึกษา และทุนการศึกษาคือสิ่งที่ควบคุมต้องให้ซ่อมและแข่งขัน จึงทำให้แรงจูงใจลดลง ในขณะที่นักกีฬามวยปล้ำและนักกีฬาหญิงประเมินข่าวสารว่าน้อยคนที่จะได้รับทุนการศึกษา นักกีฬาสองกลุ่มนี้จึงเต็มใจที่จะฝึกซ้อมและมีแรงจูงใจภายในสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา

2. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นลักษณะนิสัยในการเผชิญหน้าหรือถอยหนีในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ แมคเคลแลนด์และแอตกินสัน (McClelland & Atkinson, 1964 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 59) อธิบายว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคนที่คือแรงจูงใจที่ต้องการรู้หรือมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือถอยหนีหรือห่างจากความล้มเหลว ซึ่งประกอบด้วยความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จและค่าของสิ่งไร้ค่าของความล้มเหลว

ในการกีฬาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาและการพัฒนาความสามารถ เพราะว่าการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาทั้งที่มีจุดหมายเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพ หรือแม้แต่เพื่อความเป็นเลิศ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะช่วยให้การคงอยู่ตลอดระยะเวลากับการเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีคุณภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จึงมีความสำคัญในการที่ทำให้ให้นักกีฬายังคงอยู่กับกิจกรรมกีฬาต่อไป

3. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory) จากทฤษฎีของฮาร์เตอร์ (Harter, 1978 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 60) เชื่อว่า อิทธิพลการประเมินความสามารถของนักกีฬาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา มีผลต่อแรงจูงใจที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้น เล่นหรือฝึกทักษะที่ยากกว่า บุคคลเหล่านี้ได้แก่ ผู้ปกครอง โค้ช เพื่อนร่วมทีม หรืออื่น ๆ ดังนั้นในการประเมินความสามารถของนักกีฬา การประเมินผลจากคนรอบข้างจึงมีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนการรับรู้ถึงการประสบผลสำเร็จและล้มเหลวของนักกีฬา

4. ความภูมิใจในตนเองหรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self - Esteem) เป็นลักษณะที่สำคัญในการรับรู้ตนเอง (Self - Perception) หมายถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยทั่วไปและ

เฉพาะด้านทั้งความสามารถด้านกีฬา ร่างกาย สังคม และวิชาการ ความภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจภายในที่เชื่อว่าจะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีผลต่ออารมณ์ ความคิด และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเล่นกีฬา

5. ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self - Efficacy) จากทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างของ แบนดูรา (Bandura, 1977, 1982 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 65) เป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) หมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬามีความมั่นใจเฉพาะอย่างทางกีฬาสูงก็มักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้นด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังผลสำเร็จ ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) ซึ่งมีความเชื่อมั่นบางอย่างมากและน้อยตามที่ตนมีแรงกระตุ้น

6. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory) การอ้างสาเหตุหมายถึงการหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนเอง โดยพยายาม หาเหตุของการกระทำนั้น ๆ อันมีผลเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจนั่นเอง การอ้างสาเหตุเป็นแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) ของแต่ละคนที่อาศัยการรับรู้ตนเองในการหาคำอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจการกระทำของตนรวมทั้งการคาดหวังผลหรือสาเหตุการกระทำต่าง ๆ รอบตัว

ไวเนอร์ และ โรเบิร์ต (Weiner & Robert, 1982 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 67) อธิบายการอ้างสาเหตุว่า เป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการกระทำ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคน ๆ นั้น มักพบว่าภายหลังการแข่งขันกีฬา นักกีฬามักเลือกหาเหตุผลมาอธิบายการเล่นของเขาว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในการเล่นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร

ความมุ่งมั่นทางการกีฬา

ในการเล่นกีฬา ความเชื่อของนักกีฬาที่ว่าตนเองมีความสามารถที่จะชนะ เป็นเสมือนแรงผลักดันที่ทำให้เกิดการพิจารณาเห็นว่ามีความสำคัญที่สุดและมีค่าเพียงพอที่จะทุ่มเททั้งกายและใจ และต้องการบรรลุเป้าหมายนั้นด้วยจิตใจที่แน่วแน่ ด้วยเชื่อมั่นว่าศักยภาพของตนเองจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ แม้ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม แรงผลักดันอย่างไม่ทอดยวนี้มีลักษณะเป็นความตั้งใจอย่างแน่วแน่ หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความมุ่งมั่น

ความหมายของ “ความมุ่งมั่น” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 867) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “มุ่งมั่น” ว่า “ตั้งใจอย่างแน่วแน่...”

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539, หน้า 36) กล่าวว่า “เบื้องหลังของความสำเร็จทุกความสำเร็จคือความมุ่งมั่น” ความมุ่งมั่น คือ ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้

บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้ ทำให้เราคิดเสมอว่าสิ่งนั้นจะต้องเกิดขึ้นและเป็นจริงได้ ความมุ่งมั่น ไม่ใช่เพื่อแข่งขันกับผู้อื่น แต่เพื่อกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนามากที่สุด ความมุ่งมั่นที่แน่วแน่ ทำให้เกิดแรงขับที่จะกระทำสิ่งนั้นตามแรงปรารถนาให้สำเร็จให้ได้ ความมุ่งมั่นนี้จะถูกควบคุมให้อยู่ในระดับที่สูงอยู่ตลอดเวลา ไม่วอกแวกออกไปจากเป้าหมายนั้น สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เบื้องหน้าได้ และเกิดความเพียรกระทั่งประสบความสำเร็จ

ส่วนนักจิตวิทยาได้อธิบายคำว่า ความมุ่งมั่น (Commitment) ว่าเป็นเจตนาต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลดำเนินอยู่ในวิถีทางของการกระทำนั้นอย่างมั่นคงและอย่างถาวร (Becker, 1960, pp. 32-40) เมื่อนำความหมายนี้ไปประยุกต์ใช้กับการกีฬาอาจอธิบายได้ว่า เป็นความถึัดเชิงจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องความตั้งใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา (Scanlan et al., 1993a, pp. 16-38)

โอลิค (Orlick, 2005) กล่าวว่า ความมุ่งมั่นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอันดับแรกที่ทำให้ถึงชัยชนะ

ลักษณะของความมุ่งมั่นทางการกีฬา

โอลิค (Orlick, 2005) กล่าวว่า ความมุ่งมั่นเป็นเรื่องของความตั้งใจ ในการเล่นกีฬานั้น ความมุ่งมั่นมีลักษณะของความตั้งใจในกรณีต่อไปนี้

1. ทำให้ดีกว่า
2. เก่งที่สุดเท่าที่จะเก่งได้
3. ทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เกิดการพัฒนาดีกขึ้น
4. พัฒนาดีกกาย และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเป็นเลิศให้ได้
5. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนและดำเนินตามนั้นอย่างแข็งขัน
6. ยินทรานที่จะเผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งหลาย
7. หุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่จะให้ได้

โอลิค (Orlick, 1990, p. 41) กล่าวว่า “คนเรานั้นไม่เพียงต้องการมีชีวิตอยู่เท่านั้น แต่ยังต้องอยู่เพื่ออะไรด้วย สำหรับบางคน สิ่งนี้หมายถึงการแสวงหาความเป็นเลิศทางการกีฬา”

การกล่าวถึงความเป็นเลิศทางการกีฬาในที่นี้ เพื่อแสดงให้เห็นว่า “ความมุ่งมั่น” เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของกระบวนการสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา ซึ่งมีองค์ประกอบ 7 ประการ (Seven Elements of Excellence) ดังนี้ (Orlick, 2005)

1. ความมุ่งมั่น (Commitment)
2. ความเชื่อ/ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Belief/ Self - Confidence)
3. การตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยม (Full Focus)

4. การมองทางด้านดี (Positive Images)
5. ความพร้อมทางด้านจิตใจ (Mental Readiness)
6. การควบคุมการวอกแวก (Distraction Control)
7. การประเมินอย่างสร้างสรรค์ (Constructive Evaluation).

ข้อสังเกตจากองค์ประกอบทั้ง 7 นี้ พบว่าความมุ่งมั่นและความเชื่อคือหัวใจของการก้าวไปสู่ความเป็นเลิศ ทั้งสองปัจจัยนี้ทำให้เราเห็นศักยภาพของตนเอง เห็นความสำคัญของสิ่งที่กระทำ และเห็นความอยากที่จะเป็นผู้ที่เก่งที่สุด ส่วนปัจจัยที่สามถึงปัจจัยที่เจ็ดนั้นเป็นเรื่องของทักษะทางจิตที่ควบคุมความมุ่งมั่นและความเชื่อให้อยู่กับการกระทำโดยตลอด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลที่ยอดเยี่ยมมากที่สุด

การปฏิบัติของมนุษย์นั้นมิใช่เป็นผู้ควบคุม ความมุ่งมั่นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างแรกที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศ เคอร์รีน ลี การ์ตเนอร์ (Kerrin Lee Gartner) แชมป์โอลิมปิกประเภท Alpine Skiing กล่าวว่า เมื่อไรก็ตามที่เราปล่อยให้ความมุ่งมั่นหายไป เมื่อนั้นเราก็จะไม่มีวันที่จะชนะได้เลย (Orlick, 2005) อย่างไรก็ตาม ความมุ่งมั่นจะทำให้ผู้ปฏิบัติต้องทุ่มเททุกวิถีทางเพื่อสิ่งที่ต้องการให้มีขึ้นนั้นมีขึ้นให้ได้ หรือสิ่งที่ต้องพัฒนานั้น พัฒนาขึ้นให้ได้อย่างสุดจิตสุดใจ ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีระเบียบวินัยในตนเอง พยายามฝึกปฏิบัติในแต่ละวันให้ดีขึ้น มีความพร้อมทางจิต กาย และเทคนิคต่าง ๆ มีความรู้สึกร่างกายอย่างแรงกล้า มีความสนุก หรือมีความรักในสิ่งที่ปฏิบัติ และต้องมีความทุ่มเทอย่างแท้จริง เพื่อให้เก่งหรือดีสุดเท่าที่จะทำได้ และคงความพยายามที่จะพัฒนาตัวเองให้อยู่ในระดับสุดยอดอยู่เสมออีกด้วย

ความมุ่งมั่นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการกระทำทุกสิ่งวชิรนาที่ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุถึงระดับสูงสุด นักกีฬาที่ชนะเลิศระดับโลกทั้งหลาย ต่างก็เป็นผู้ที่มีระดับความมุ่งมั่นที่สูงยิ่ง หรือมีความรู้สึกร่างกายอย่างแรงกล้าที่จะเป็นผู้ชนะเลิศ และคงความเป็นผู้ชนะเลิศนั้นไว้ให้ได้ยาวนาน การคงเส้นคงวาอยู่กับการกระทำที่มีการมุ่งมั่นอย่างสูงนี้ ต้องทุ่มเทไม่เพียงแต่ต่อการฝึกที่มีคุณภาพสูงและความพยายามจนถึงขีดสูงสุดของความสามารถของตนเองเท่านั้น แต่ยังต้องรู้จักผ่อนคลาย สนุกสนาน พักผ่อนและกินอาหารที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอเพื่อที่จะให้ร่างกายและจิตใจกลับคืนสู่สภาพปกติอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการที่จำเป็นขั้นพื้นฐานของร่างกาย หากไม่คำนึงถึงเรื่องการพักผ่อนและการบำรุงสุขภาพ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับการฝึกมากเกินไป อาจเป็นเหตุให้เสียสมาธิ สูญเสียความมุ่งมั่น เกิดความล้าอย่างต่อเนื่อง หงุดหงิด ไม่สบาย และได้รับการบาดเจ็บเป็นต้น ดังนั้นสิ่งที่กระทำนอกสนามแข่งขันจึงมีผลอย่างมากต่อการกระทำภายในสนาม (Orlick, 2005)

โดยทั่วไปแล้ว แนวคิดเกี่ยวกับความมุ่งมั่นมักนำไปใช้ในการทำงานทุกประเภทโดยมี

เป้าหมายเพื่อความสำเร็จของงานนั้น ทั้งนี้หมายถึงความมุ่งมั่นทางการกีฬาด้วย ซึ่ง สแกนแลน และไซมอน (Scanlan & Simons, 1992, p. 200) ได้อธิบายไว้ว่า ความมุ่งมั่นทางการกีฬา (Sport Commitment) หมายถึง การทุ่มเททั้งจิตใจ มีความปรารถนา ความตั้งใจที่จะแข่งขันกีฬาและพัฒนาความสามารถทางด้านการกีฬา มี 5 องค์ประกอบ คือ

1. ความพึงใจในการกีฬา (Sport Enjoyment)
2. ทางเลือกในการร่วมกิจกรรมกีฬา (Involvement Alternative)
3. การลงทุนส่วนตัว (Personal Investments)
4. ข้อจำกัดทางสังคม (Social Constraint)
5. โอกาสของการร่วมกิจกรรมกีฬา (Involvement Opportunities)

ต่อมา คาร์เพนเตอร์ และโคล์แมน (Carpenter & Coleman, 1998) ได้เสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอีก 4 องค์ประกอบ จึงทำให้ความมุ่งมั่นทางการกีฬา (Sport Commitment) มี 9 องค์ประกอบ และอธิบายแต่ละองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความพึงใจในการกีฬา (Sport Enjoyment) หมายถึง การตอบสนองทางด้านอารมณ์ต่อการเล่นกีฬาที่แสดงความรู้สึกของนักกีฬา ซึ่งเป็นความรู้สึกพอใจ สนุก และ ชอบการขาดความสนุกสนานในการเล่นกีฬาเป็นเหตุผลว่าทำไมนักกีฬาจึงเลิกเล่นกีฬาและถอนตัวออกจากการแข่งขัน

2. ผลกระทบในเชิงลบ (Negative Effect) เป็นระดับของความรู้สึกเศร้า ไม่สบายใจ ไม่พอใจที่สัมพันธ์กับการกีฬา การวิจัยเรื่องการกีฬาสำหรับเยาวชนแสดงให้เห็นว่าการตอบสนองทั้งทางบวกและทางลบเป็นเหตุผลหลักว่าทำไมนักกีฬายาวชนจึงยังคงเล่นกีฬาอยู่ หรือ เลิกเล่นกีฬา

3. ทางเลือกในการร่วมกิจกรรมกีฬา (Involvement Alternative) หมายถึงถ้าโอกาสของการเข้าร่วมกิจกรรมมีมาก ก็จะมีคามมุ่งมั่นมาก ถ้ามีโอกาสน้อยก็จะมี การเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง ความมุ่งมั่นก็จะน้อยลงตามด้วย

4. การลงทุนส่วนตัว (Personal Investments) หมายถึง ความคุ้มค่าในการลงทุน การพิจารณาว่าเมื่อเล่นกีฬานั้นแล้วได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่ เช่น ร่างกายแข็งแรงดีขึ้น มีความสุขใจ มีเพื่อนมากขึ้น

5. โอกาสทางการยอมรับ (Recognition Opportunities) หมายถึง ผลรางวัลที่มาจาก การทุ่มเทให้แก่การกีฬา เช่น รางวัลต่าง ๆ เกียรติยศชื่อเสียง ความนิยมชมชอบจากประชาชน เป็นต้น

6. โอกาสทางสังคม (Social Opportunities) หมายถึง ความมุ่งมั่นให้แก่การกีฬา อาจเป็นสาเหตุของโอกาสทางสังคมได้ เช่น มีเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้นมีโอกาสที่จะได้รับการยกย่องจากสังคม

มีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นมากกว่าเดิม

7. ข้อจำกัดทางสังคม (Social Constraint) หมายถึง รูปแบบ ความกดดันของสังคมแต่ละสังคมที่มีข้อจำกัดทำให้มี โอกาสน้อย ความมุ่งมั่นในการเล่นการกีฬาน้อยลง หรืออาจเลิกเล่น

8. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การอบรม การสนับสนุน การกระตุ้น โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องมาเป็นแรงสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬอย่างต่อเนื่อง

9. ความสามารถทางการเข้าใจ (Perceived Ability) หมายถึง ความสามารถที่สื่อสารได้ โดยการพูดคุย หรือ การอบรมสั่งสอนว่าคืออะไร โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบ ทำให้เกิดการเข้าใจง่าย สนุก มีความสุข มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมกีฬาต่อไป เป็นสิ่งที่ดีที่จะมีการตรวจสอบจากผลการวิจัยอื่นที่สอดคล้องกันเพื่อเข้าใจเรื่อง ความมุ่งมั่นให้แก่การศึกษา และเรื่องการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬา

จากคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่ององค์ประกอบของความมุ่งมั่นทางการกีฬาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ความมุ่งมั่นทางการกีฬาจะเพิ่มมากขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังที่สแกนแลน และ ไชมอน (Scanlan & Simons, 1992) และคาร์เพ็นเตอร์ และ โคลแมน (Carpenter & Coleman, 1998) ได้อธิบายไว้ และสังเกตได้ว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงต่อแรงจูงใจที่นักกีฬาจะดำเนินการเล่นกีฬาต่อไปจนประสบความสำเร็จหรือไม่

ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาระหว่างนักกีฬาชายและหญิง

ตลอดระยะเวลาหลายปีมาแล้ว บางคนคิดว่ากีฬาบางชนิดเป็นของผู้ชาย เช่น มวย ยกน้ำหนัก ทุกวันนี้ นักกีฬาหญิงกำลังเล่นกีฬาดังกล่าวมากขึ้น จนกระทั่ง เป็นสิ่งที่ยากที่จะกำหนดว่ากีฬานิดใดเป็นของผู้ชายหรือผู้หญิง นักกีฬาหญิงกำลังจะร่วมเล่นกีฬาทุกชนิดมากขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือนักกีฬาหญิงสามารถเล่นกีฬาทุกชนิดที่ผู้ชายเล่นได้

อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างระหว่างเพศในการเล่นกีฬาระหว่างกีฬาชายและกีฬาหญิงในประเทศตะวันตกก็อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจถึงความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาได้ จากสถิติ พบว่า นักกีฬาชายแข็งแรงมากกว่านักกีฬาหญิง 50 % และมีธรรมชาติบางอย่างทางเพศที่แตกต่างกัน เช่น มีความไม่เท่ากันในด้านความสามารถ การมองเกมการเล่นอย่างทะลุปรุโปร่ง ความความกล้าที่จะพุด และความกล้าที่จะเล่น (Morris & Summers, 1995, pp. 359 – 547)

กิล (Gill, 1948, pp. 255 -256) กล่าวถึงพัฒนาการด้านความมุ่งมั่นของนักกีฬาหญิง เปรียบเทียบกับนักกีฬาชายว่า ปี 1970 เริ่มมีนักกีฬาหญิงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามากขึ้นและ ความแข็งแกร่งของนักกีฬาหญิงบางคนทำให้ ได้รับการบันทึกสถิติทางการกีฬาบ้าง แต่การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปอย่างช้า ๆ อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาเชื่อว่า ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาของผู้หญิงหลายคนมีสาเหตุมาจากการที่กีฬาจะทำให้เธอดีขึ้น เช่น มีสุขภาพดีขึ้น เจ็บไข้ได้ป่วยน้อยลง สุขภาพจิตดีขึ้น

ความหอยเหงาเศร้าสร้อยลดลง สังคมดีขึ้น และอาจทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ แต่ในศตวรรษหลังนี้ แม้ว่าผู้หญิงจะร่วมเล่นกีฬามากอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน แต่ก็ยังไม่เท่ากับจำนวนของนักกีฬาชาย

อายุ และเพศของนักกีฬาเป็นตัวแปรหนึ่งของความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา Thelma Horn (2002, pp. 114 -115) กล่าวถึงผลการวิจัยของฮอร์น และ แฮสเบิร์ก (Horn & Hasbrook, 1986 cited in Horn, 2002, pp. 114 -115) ที่ได้ประเมินความสามารถทางกายของเด็กหญิงและเด็กชายในการแข่งขัน Soccer League โดยการแบ่งอายุเป็นกลุ่ม ๆ คือ 8 - 9 ปี, 10 - 11 ปี, 12 - 14 ปี กลุ่มที่มีอายุ 8 - 9, 10 - 11 ปี อิทธิพลของพ่อแม่ ผู้ชม และการแพ้ชนะ มีความสำคัญมากกว่าเพื่อนในทีมเดียวกัน ส่วนอายุ 12 - 14 ปี เพื่อนในทีมเดียวกันมีอิทธิพลที่สูงกว่าเมื่อใช้เปรียบเทียบกัน ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนประเด็นการวิจัยด้านพัฒนาการว่า อิทธิพลของพ่อแม่ลดลงตามอายุของนักกีฬาที่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับฮอร์น และ ไวส์ (Horn & Weiss, 1991 cited in Horn, 2002, pp. 114 -115) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างอายุ และ เพศในนักกีฬาหลากหลายชนิดกีฬาที่มีอายุระหว่าง 8 - 13 ปี

ส่วนความแตกต่างทางเพศก็แสดงให้เห็นเช่นเดียวกัน การวินิจฉัยความสามารถทางการกีฬา นักกีฬาชายให้ความสำคัญถึงผลของการเล่น ได้แก่ การแพ้ชนะ สถิติการเล่น ความเร็ว และทักษะการเรียนรู้อย่างคล่องแคล่ว มากกว่านักกีฬาหญิงอย่างมีนัยสำคัญ (Horn, 2002, pp. 114 -115)

ส่วนแมคคินดี และเมย์นาร์ด ก็ค้นพบว่า ช่วงอายุระหว่าง 14 - 15 ปี ผู้ใหญ่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงมากกว่านักกีฬาชาย แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างอายุ 11 - 12 ปี นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาประเด็นความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self Efficacy) พบว่า นักกีฬาชายมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาสูงกว่าและมั่นคงกว่านักกีฬาหญิง (Allison, Dwyer, & Marin, 1999, pp. 12-24 ลูฟฟี และ โคเฮน (Lufi & Cohen, 1987) ออกแบบเครื่องมือวัดความมุ่งมั่น (Commitment) 40 รายการเป็นแบบถูก-ผิด เพื่อจะวัดความคงอยู่กับกิจกรรม (Persistence) นักวิจัยทดสอบเด็ก ๆ ที่เล่นกีฬาทั่วไปชาวอิสราเอลที่ไม่ใช่ นักกีฬายิมนาสติก นักกีฬายิมนาสติกที่ฝึกซ้อมตามปกติ และนักกีฬายิมนาสติกที่เล่นเล่น ผลจากการทดสอบพบว่า เด็กชายและเด็กหญิงที่เป็นนักกีฬายิมนาสติกอยู่กับกิจกรรมได้นานกว่ากลุ่มอื่น ๆ นักกีฬายิมนาสติกที่อายุน้อยกว่าเล่นได้นานกว่า และนักกีฬายิมนาสติกที่ฝึกซ้อมโดยใช้เวลานานตามปกติมีจำนวนที่เล่นไม่มากนัก ทั้งนี้เนื่องมาจากการควบคุมและให้กำลังใจของโค้ช

ดีเตอร์ (Deeter, 1988) ได้ทำการทดสอบเหตุผลของความสนใจ ที่ทำให้นักกีฬาเล่นกีฬาเป็นระยะเวลานาน พบว่าความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเป็นผลมาจากความบ่อยของการเล่นกีฬา

ความบอยของการเล่นกีฬาเป็นผลมาจากความสามารถและเวลาที่ให้แก่การเล่นกีฬา ในการนี้ ได้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมเล่นกีฬา เป็นนักเรียนระดับต่ำกว่าปริญญาตรี 2 กลุ่ม คือหญิง 155 คน ชาย 160 คน

แมทธิโอ (Matteo, 1986) ได้ศึกษาผลกระทบของความเหมาะสมของการจัดนักกีฬาแต่ละเพศลงเล่นในกีฬาเฉพาะของชายและหญิง สัมพันธ์กับความมุ่งมั่นในการเล่น โดยใช้สิ่ง ประดิษฐ์ ที่ชื่อว่า The Bem Sex Role Inventory (BSRI) จากการสำรวจพบว่า ผู้ชายแท้มีประสบการณ์และความมุ่งมั่นในกีฬาสำหรับผู้หญิงน้อยกว่าหญิงที่มีลักษณะเป็นชายอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ผู้หญิงแท้มีความมุ่งมั่นในกีฬาสำหรับผู้ชายน้อยกว่าหญิงที่มีลักษณะเป็นชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยสรุปคือผู้ชายมีความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาของผู้หญิง น้อยกว่าที่ผู้หญิงมีความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาของผู้ชาย

การประเมินความมุ่งมั่นทางการกีฬา

ในการวัดเพื่อประเมินความคิดของมนุษย์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือการให้ตอบคำถามที่กำหนดให้ เป็นต้น การศึกษาเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ที่นิยมใช้คือ การทดสอบหรือการประเมินความคิดเห็นของบุคคล ซึ่งกระทำโดยใช้วิธีการประเมินค่าความคิดเห็น (Rating Scale Method)

การประเมินความมุ่งมั่นทางการกีฬาที่เช่นเดียวกัน โอลลิก (Orlick, 1990, p. 44) และ คาร์เพนเตอร์และคณะ (Carpenter et al., 1993) ได้พัฒนาแบบทดสอบนี้ขึ้นมาสำหรับการประเมินตนเอง (Self Assessment) เพื่ออธิบายถึงลักษณะของความมุ่งมั่น (Commitment) และการควบคุมตนเอง (Self Control) ในการเล่นกีฬา สามารถใช้แยกลักษณะของนักกีฬาที่เก่งที่สุดออกจากนักกีฬาที่เก่งได้ ในกีฬานิตต่าง ๆ

ในแบบทดสอบการประเมินตนเองของ โอลลิก (Orlick, 1990, p. 41) เขาได้นำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาโอลิมปิกหลายประเภท ได้แก่ นักสกีภูเขา (Alpine Skiers) นักสเกตลีลา (Figure Skaters) นักบาสเกตบอล (Basketball Players) นักเล่นเรือแคนู (Canoeists) เพื่อแยกนักกีฬาที่เก่งที่สุดออกจากนักกีฬาที่เก่ง ปรากฏว่านักกีฬาที่เก่งที่สุดมักทำคะแนนได้สูงกว่านักกีฬาที่เก่ง ทั้งในการประเมินความมุ่งมั่น (Commitment) และการควบคุมความสนใจ (Focus Control) คะแนนที่ได้คือประมาณ 40 หรือสูงกว่านั้น หรืออีกนัยหนึ่งทำได้โดยเฉลี่ย 4 คะแนนทุกข้อในการวัดทั้งสองอย่าง แสดงว่า ถ้านักกีฬาคิดจะทำคะแนนการประเมินความมุ่งมั่นและการควบคุมความสนใจได้สูงมากขึ้นเท่าใด ก็จะมีโอกาสชนะมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ โอลลิก (Orlick, 1990, p. 44) อธิบายต่อไปว่า การสำรวจ

ระดับความมุ่งมั่นของนักกีฬาว่ามากเพียงพอที่จะก้าวเข้าสู่ความเป็นเลิศได้หรือไม่นั้น เป็นวิธีการที่จะได้มีโอกาสปรับระดับความมุ่งมั่นและการฝึกซ้อมของนักกีฬาให้สอดคล้องกับศักยภาพที่เป็นจริงมากขึ้นด้วย ไม่เช่นนั้นนักกีฬาก็อาจจะพบกับความผิดหวังอย่างแรงก็ได้

เนื่องจากแบบสอบถามของโอลลิก (Orlick, 1990, p. 43) เป็นแบบสอบถามที่มีคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) ความน่าเชื่อถือ (Reliability) นำไปใช้กับนักกีฬาได้หลากหลายชนิดกีฬา และเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก ผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามสำหรับวัดความมุ่งมั่น (Commitment Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ ของโอลลิก (Orlick, 1990, p. 43) ที่แปลและเรียบเรียงแล้วโดยชัยรัตน์ ชูสกุล (2544, หน้า 33-43) มาใช้เพื่อที่จะวัดความมุ่งมั่นของนักกีฬายิมนาสติก แบบสอบถามนี้เป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) อันดับ 1 ถึง 5 คือ

อันดับ 1 หมายถึง ลักษณะความมุ่งมั่นน้อยที่สุด

อันดับ 2 หมายถึง ลักษณะความมุ่งมั่นน้อย

อันดับ 3 หมายถึง ลักษณะความมุ่งมั่นปานกลาง

อันดับ 4 หมายถึง ลักษณะความมุ่งมั่นมาก

อันดับ 5 หมายถึง ความมุ่งมั่นมากที่สุด