

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา
2. เพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศ (ชาย: หญิง) และระหว่างช่วงชั้น (มัธยมศึกษาตอนต้น: มัธยมศึกษาตอนปลาย)

สรุปผลการวิจัย

เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อโมเดลการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 5 สรุปได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า พบว่า กระบวนการในการพัฒนาแบบสอบถามนั้นใช้วิธีเดียวกัน มีแบบสอบถาม 2 ฉบับ ที่ผ่านการพัฒนามาแล้ว ดังนั้นแบบสอบถามอีก 1 ฉบับ ที่นำมาพัฒนาเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการแปลกลับ ซึ่งพบว่า มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ดี และทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบความสอดคล้องภายใน โดยใช้เกณฑ์ยอมรับที่ค่ามากกว่า .60 พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .83 จนถึง .92 จึงแสดงให้เห็นว่า แบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ มีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี (สุวิมล ติรภานันท์, 2553) นอกจากนี้ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปร ประกอบด้วย สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลการวัดตัวแปรทุกตัว มีความสอดคล้องดี แสดงว่าเครื่องมือวิจัยมีความตรงทั้งเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง รวมทั้งความเชื่อมั่นที่ดีตามหลักการวิจัยจึงสามารถนำไปใช้วัดองค์ประกอบในตัวแปรแฝงของแต่ละตัวแปรได้จริง

2. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา กับความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ตามโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า โมเดลมีความเหมาะสมดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ และมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรแฝงภายใน คือ ปัจจัยความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.358 แสดงว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเชื่อมั่นในตนเองได้ร้อยละ 35.8 ความวิตกกังวล มีค่าเท่ากับ 0.249 แสดงว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา สามารถอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ร้อยละ 24.9 และตัวแปรตาม คือ การมุ่งทำงาน มีค่าเท่ากับ 0.837 แสดงว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล สามารถอธิบายความแปรปรวนของการมุ่งทำงานได้ร้อยละ 83.7 และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ มีค่าเท่ากับ 0.724 แสดงว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล สามารถอธิบายความแปรปรวนของการมุ่งที่การเปรียบเทียบได้ร้อยละ 72.4

3. ผลการทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า โมเดลเชิงสาเหตุมีสถานะและรูปแบบที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามการแยกเพศ (เพศชาย: เพศหญิง) แสดงว่าโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา มีจำนวนของตัวแปรและจำนวนเส้นทางเหมือนกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง และสามารถใช้อธิบายความแตกต่างด้านเพศได้เหมือนกัน

4. ผลการทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า โมเดลเชิงสาเหตุมีสถานะและรูปแบบที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามการแยกระดับชั้น (มัธยมศึกษาตอนต้น: มัธยมศึกษาตอนปลาย) แสดงว่าโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา มีจำนวนของตัวแปรและจำนวนเส้นทางเหมือนกันระหว่างช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย และสามารถใช้อธิบายความแตกต่างทางช่วงชั้นได้เหมือนกัน แต่เมื่อผู้วิจัยทำการทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของค่าพารามิเตอร์ของโมเดลเชิงสาเหตุระหว่างกลุ่มทุกตัว พบว่า มีค่าพารามิเตอร์ในโมเดลที่ทำให้โมเดลมีความแปรเปลี่ยน คือ

โมเดลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และโมเดลชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถีที่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า “สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา” มีผลต่อการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา โดยส่งผลถึงความสัมพันธ์ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาส่งผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง สู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ
 2. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ส่งผลทางตรงต่อความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความวิตกกังวล สู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ
 3. การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า โมเดลมีความไม่แปรเปลี่ยนข้ามกลุ่มเมื่อจำแนกตามเพศ
 4. การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า โมเดลมีความแปรเปลี่ยน โดยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถีที่แตกต่างกัน
- จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา มีผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมต่อการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ ซึ่งการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬานั้น ไม่ได้เกิดจากสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลด้วย

อภิปรายผล

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา กับความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จ ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ โดยใช้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถแบ่งการอภิปรายออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ส่งผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง สู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา จาก 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความมุ่งมั่นตั้งใจ/ ทุ้มเท และความชื่นชม/ ความศรัทธา ส่งผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง สู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ คือ ผู้ฝึกสอนจะมีผลกระทบกับนักกีฬาในระดับยาวชนมากกว่า และในฐานะที่เป็นผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรับผิดชอบ มีความเชี่ยวชาญ ความรู้ ประสบการณ์ ความมุ่งมั่นที่จะชนะ และเน้นการพัฒนาทักษะความสามารถ และตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬา รวมถึงความปลอดภัยในทุกกรณี (Jowett, 2005 b; Jowett & Poczwadowski, 2007) สิ่งสำคัญของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คือการส่งเสริมความก้าวหน้าและการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของนักกีฬา (Jowett & Ntoumanis, 2004; Huguet & Philippe, 2011; Jowett & Cockerill, 2002)

นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา คือ นักกีฬารับรู้ถึงความสามารถและมองเห็นภาพที่ตนเองประสบความสำเร็จโดยที่ผู้ฝึกสอนจะส่งเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน เนื่องจากความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการทางความคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจและมีผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Vealey, Hayashi, Garner and Giacobbi (1998) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นทางการกีฬามาจาก 3 ด้าน คือ ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา และการแสดงความสามารถ ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการนำเสนอตนเองทางร่างกาย ด้านวัฒนธรรมของสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม และความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และสอดคล้องกับ Morris and Summers (2004) กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี และ จะประสบความสำเร็จ จะเห็นว่าผู้ฝึกสอนจะส่งเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ

ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องกำหนดกลยุทธ์ในการฝึกสอนเพื่อเพิ่มความพึงพอใจ ความสนุกสนาน การพัฒนาทักษะ ความสมบูรณ์ทางกาย และความประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้นักกีฬารู้สึกถึงความสามารถของตนเองมากขึ้น เพราะพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬานั้นมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬากับการเล่นกีฬามีความเกี่ยวข้องกันโดยเฉพาะในเรื่องของแรงจูงใจ (Horn, 2002; Weiss & Ferrer, 2002) ส่วนใหญ่นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากหรือน้อย พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาคือปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อระดับของแรงจูงใจและการประสบความสำเร็จแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน (Dexter, 2002) สอดคล้องกับของ Chelladurai (1990) ที่รายงานว่าคุณลักษณะของผู้ฝึกสอน และลักษณะเฉพาะนักกีฬา ส่งผลต่อการกำหนดพฤติกรรมผู้ฝึกสอน ทั้งพฤติกรรมที่มีความจำเป็น และพฤติกรรมที่พึงพอใจ รวมทั้งพฤติกรรมที่ของผู้ฝึกสอนคนปัจจุบันที่นักกีฬาประสบ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นและที่สำคัญที่สุด คือการมีผลต่อความพึงพอใจเนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดแรงจูงใจภายในของนักกีฬา พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมีผลกระทบอย่างมากต่อแรงจูงใจของนักกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญในการแสดงความสามารถและการยังคงเล่นของนักกีฬา แรงจูงใจจากผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้นักกีฬาได้ โดยเริ่มจากผู้ฝึกสอนทบทวนพฤติกรรมการสอน เพราะนักกีฬารับรู้ได้จากพฤติกรรมและลักษณะของการสอน ด้วยพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมีหลายแบบ ซึ่งพฤติกรรมผู้ฝึกสอนในแบบฝึกและสอนเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถ สร้างความสัมพันธ์และรักษาแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกของนักกีฬา (Mageau & Vallerand, 2003) ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ต้องค้นหารูปแบบการฝึกที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความพึงพอใจ เกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน จนกระทั่งประสบความสำเร็จ

2. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ส่งผลทางตรงต่อความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความวิตกกังวลสู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา จาก 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความมุ่งมั่นตั้งใจ/ ทุ่มเท และความชื่นชม/ความศรัทธา ส่งผลทางตรงต่อความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความวิตกกังวลสู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ กล่าวคือด้วยเรื่องของความวิตกกังวลนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถเพิ่มความวิตกกังวลและช่วยลดความวิตกกังวลให้นักกีฬาได้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mottaghi, Atarodi and Rohani (2013) ที่พบว่า ผู้ฝึกสอนมี

ความสัมพันธ์ในเชิงบวกและเชิงลบกับระดับของความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถในระหว่างการแข่งขันของนักกีฬา โดยไม่คำนึงถึงประสบการณ์

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นด้านลบนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาคือ เมื่อนักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางสูง ด้วยการที่นักกีฬารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการเล่นที่จะแสดงออกมาได้ไม่ดีและจะทำให้คนอื่นผิดหวัง สอดคล้องกับการศึกษาของ Dunn and Dunn (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน การประมาณค่าความวิตกกังวลทางกีฬา พบว่า มีความสัมพันธ์กันกับความกังวลเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลว และผลลบการประเมินทางสังคมทำให้เกิดความวิตกกังวลกับการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความไม่แน่ใจมากกว่า ซึ่ง ลัดดา พันธุ์กำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2549) พบว่า การกลัวความล้มเหลวเป็นอิทธิพลหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั้งด้านความคิดและที่แสดงออกทางร่างกาย ก่อนการแข่งขัน สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ยังมีผลต่อการเพิ่มและลดลงในเรื่องของความวิตกกังวลในนักกีฬา เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุดทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน รับรู้และมองเห็นลักษณะอาการ พฤติกรรม การแสดงออก และเป็นบุคคลหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก สภาพจิตใจของนักกีฬา จากการศึกษาของ Price and Weiss (2012) พบว่า พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนมีผลต่อจิตใจ คือเมื่อนักกีฬารู้สึกไม่พึงพอใจหรือผู้ฝึกสอนมีพฤติกรรมการสอนแบบเผด็จการจะทำให้การแสดงความสามารถทางการเล่นกีฬาลดลง เพิ่มความวิตกกังวลมากขึ้น และสอดคล้องกับของ Baker, Cote and Hawes (2000) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกับความวิตกกังวลในนักกีฬา พบว่า พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามีความสัมพันธ์ในเชิงลบทางความวิตกกังวล และยังแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนเป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬาในช่วงของการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า รูปแบบหรือพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬามีผลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬาในเรื่องของความวิตกกังวล และเมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงความสามารถทางการกีฬาก็จะลดลง แต่เมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลทางที่เหมาะสมไม่ต่ำหรือสูงจนเกินไปจะส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น และหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงความสามารถทางการกีฬาจะสูงด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จของนักกีฬาได้ (Martens, Vealey & Burton, 1990; Sewell & Edmondson, 1996)

3. การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความไม่แปรเปลี่ยนข้ามกลุ่มเมื่อจำแนกตามเพศ แสดงให้เห็นว่า โมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสำหรับใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศชายและเพศหญิงได้ โดยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรแฝงที่เป็นตัวแปรสาเหตุทำให้เกิดผลในตัวแปรตามในทิศทาง คือสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ส่งผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล สู่การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบซึ่งสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ไม่ส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ และจากการศึกษาของ Friedman (2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในเด็ก พบว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความสำเร็จและไม่มี ความแตกต่างในเรื่องเพศกับการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา

4. การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าพารามิเตอร์ในโมเดลที่ทำให้โมเดลมีความแปรเปลี่ยน คือ โมเดลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และโมเดลชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถีที่แตกต่างกัน คือจากความสัมพันธ์ทั้งหมด 8 ด้านของโมเดล มีความแตกต่างไป 5 ด้าน ได้แก่

1. อิทธิพลจากสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แสดงให้เห็นว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีประสบการณ์และอายุที่มากกว่า และเป็นช่วงที่พัฒนาทางอารมณ์เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีผลต่อการพัฒนาทางจิตใจนั้น สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่ง ในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการที่ ผู้ฝึกสอนมีความ เชี่ยวชาญ ความรู้และประสบการณ์ สำหรับการพัฒนาทักษะความสามารถ และตอบสนองต่อ ความต้องการของนักกีฬา (Jowett, 2005 b; Jowett & Poczwadowski, 2007) จากการศึกษา ของ Vealey and Chase (2008) เกี่ยวกับการรับรู้พฤติกรรมการสอนและการสร้างแรงจูงใจ ภายในของนักกีฬา พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่ม แรงจูงใจภายในและการตัดสินใจของนักกีฬา สอดคล้องกับ Chelladurai and Saleh (1980) ที่ พบว่า ลักษณะผู้ฝึกสอนที่นักกีฬาพึงพอใจขึ้นอยู่กับ อายุ ระดับความสามารถ และประเภท กีฬาที่เล่น นอกจากนี้ วัฒนธรรมและประเพณี มีผลต่อความชอบต่อพฤติกรรมผู้ฝึกสอน ซึ่ง ความสามารถของนักกีฬาและความสามารถของผู้ฝึกสอนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน นักกีฬาเก่ง ต้องการผู้ฝึกสอนที่เก่ง นั่นก็คือความต้องการหรือจุดมุ่งหมายที่จะเป็นเลิศทางการกีฬาก็ย่อม ต้องการผู้ฝึกสอนที่สามารถทำให้เขาบรรลุจุดมุ่งหมายได้ นอกจากนี้หากการมีผู้ฝึกสอนคน ปัจจุบันมีลักษณะที่พึงประสงค์จะทำให้การพัฒนาความสามารถนักกีฬาได้เป็นอย่างดีและมี แรงจูงใจที่ดีในการเล่นกีฬา สอดคล้องกับ Mageau and Vallerand (2003) ที่กล่าวว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สำคัญที่สุดในการเล่นกีฬา เป็นการร่วมมือกันทั้งสองคนและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้ฝึกสอนจะส่งเสริมสร้างแรง บันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ ซึ่ง Jowett and Cockerill (2003) กล่าวว่า การรับรู้ซึ่งกันและกันของสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน - นักกีฬา รวมทั้งเรื่องอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น การดูแลหรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้นักกีฬาเชื่อใจและไว้วางใจผู้ฝึกสอนมากขึ้น และ ซึ่ง ในขณะที่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รับรู้ถึงสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาน้อยกว่าจึงทำ ให้ส่งผลต่อความเชื่อมั่นต่ำกว่า

2. อิทธิพลจากความเชื่อมั่นในตนเองที่ส่งผลต่อการมุ่งมั่นทำงาน ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัย 11-14 ปี จะมี ประสบการณ์น้อย เป็นผู้รับฟัง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน โดยมี

เชื่อมั่น ศรัทธา ไว้ใจในผู้ฝึกสอน และจะประสบผลสำเร็จได้ด้วยการทำตามผู้ฝึกสอน และการที่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะประสบความสำเร็จในแบบการมุ่งทำงานนั้น เกิดขึ้นได้จากต้นแบบ นั่นคือผู้ฝึกสอน เมื่อผู้ฝึกสอนมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ กำหนดเป้าหมายของนักกีฬาที่นักกีฬาสามารถทำได้ และทำจนประสบความสำเร็จ จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองต่อการมุ่งทำงานสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. อิทธิพลจากความเชื่อมั่นในตนเองที่ส่งผลต่อการมุ่งทำงานที่การเปรียบเทียบ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีลักษณะการรับรู้ความสำเร็จโดยการมุ่งทำงานที่การเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นช่วงวัยของการชอบเลียนแบบ จากบุคคลที่ตนเองชื่นชม ศรัทธา เมื่อมีความใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนก็จะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่นักกีฬายกย่อง ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนอาจจะรับรู้และมีความรู้สึกที่แตกต่างกันหรืออาจจะเหมือนกันก็ได้ขึ้นอยู่กับความชอบและความรู้สึกที่พึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน จึงเกิดขึ้นได้จากการถูกล่อหลอมด้วยพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอน ที่มุ่งเน้นเพื่อชัยชนะเพื่อให้ได้มาซึ่งรางวัลตอบแทน จึงมีลักษณะของการมุ่งทำงานที่การเปรียบเทียบสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

4. อิทธิพลจากความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อการมุ่งทำงาน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จะมีความคิดเป็นของตัวเอง วิเคราะห์ คาดการณ์ สถานการณ์ต่างได้เองมากขึ้น มีการตั้งเป้าหมายและคาดหวังต่อความสำเร็จ จึงมีความพยายาม และการมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้น จึงส่งผลต่อการมุ่งทำงานสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับของ Woodman and Hardy (2003) พบว่า ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดมีความสัมพันธ์ในการแสดงความสามารถกับการแข่งขันกีฬา

5. อิทธิพลจากความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อการมุ่งทำงานที่การเปรียบเทียบ โดยที่ความวิตกกังวลส่งผลต่อการมุ่งทำงานที่การเปรียบเทียบ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สร้างความกดดันให้กับตนเองเพิ่มขึ้น ด้วยการเปรียบเทียบและให้ความสนใจกับบุคคลอื่น ต้องการมีความสามารถเหนือคนอื่น ซึ่งเป็นผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เนื่องจากการกลัวการผิดหวัง กลัวการล้มเหลว และสิ่งสำคัญคือถ้าแพ้จะส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับของลัดดา พันธุ์กำเนิด และณฤพณ์ วงศ์สุรวัทร

(2549) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ ความสัมพันธ์ของการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาเยาวชน พบว่า การกลัวความล้มเหลวเป็นอิทธิพลหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั้งด้านความคิดและการแสดงออกทางร่างกายก่อนการแข่งขัน และสอดคล้องกับของ Dunn and Dunn (2001) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน การประมาณค่าความวิตกกังวลทางกีฬา และระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาฮอกกี้อวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์กันกับความกังวลเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวและผลลบการประเมินทางสังคมทำให้เกิดความวิตกกังวลกับการแข่งขัน จึงต้องการมุ่งหวังเอาชนะผู้อื่น ส่งผลให้มีการมุ่งที่การเปรียบเทียบสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังนั้นการที่นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้นั้น ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาต้องทำงานประสานกัน วางแผนร่วมกัน ผู้ฝึกสอนต้องคอยกระตุ้น ให้กำลังใจนักกีฬา และต้องมีวิธีการมีการวางแผนฝึกอบรมให้กับนักกีฬาเพื่อช่วยในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งก่อนและระหว่างการแข่งขัน รวมทั้งผู้ฝึกสอนต้องสามารถสร้างให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองให้ได้ และเมื่อนักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลจะลดลงส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่มากขึ้น จากข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมาเป็นการเน้นย้ำว่าความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องประสบในการแข่งขัน และต้องสามารถควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมให้ได้เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่ง Hawood, Cumming and Hall (2003) พบว่า นักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับสูง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นระดับสูง จะใช้การจินตภาพได้ดีกว่านักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับต่ำ มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นปานกลาง หรือนักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับปานกลาง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นต่ำ จะเห็นว่าจากผลการวิจัยการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา สิ่งที่ทำให้นักกีฬารับรู้ถึงความสำเร็จได้ดีที่สุด คือการที่นักกีฬาได้แสดงความสามารถอย่างเต็มที่จากความพยายามของตัวนักกีฬาเพื่อชัยชนะ และสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน - นักกีฬา เกิดขึ้นจากความใกล้ชิด ความเชื่อใจและศรัทธาซึ่งกันและกันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนจึงมีความสำคัญในการสร้างความไว้วางใจ ให้ความรู้ ความมุ่งมั่น และช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ (Jowett & Cockerill, 2003; Huguet & Philippe, 2011; Philippe et al., 2011) และในการประสบผลสำเร็จ (Perceive success) นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ “ประสบผลสำเร็จ” ทั้งในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

และควรเน้นที่ความพยายามที่จะกระทำให้พัฒนาขึ้น เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้นและทำได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

จากผลการวิจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬากับความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ พบว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา มีส่งผลทางตรงความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และส่งผลทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ ด้วยการที่นักกีฬาให้ความเคารพนับถือผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนมีความเชี่ยวชาญความสามารถในการพัฒนานักกีฬา แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬาไม่ได้คาดหวังที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพกีฬากับผู้ฝึกสอนคนปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนควรมุ่งพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬา เน้นการฝึกทั้งสมรรถภาพร่างกาย เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ หมั่นพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ และให้นักกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการตัดสินใจต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของนักกีฬามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในการทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬานั้นผู้ฝึกสอนควรทบทวนพฤติกรรมหรือรูปแบบการสอน ผู้ฝึกสอนควรมีความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ ความสามารถ ผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจนักกีฬามุ่งเน้นพัฒนา เน้นการฝึกทั้งสมรรถภาพร่างกาย ทักษะ เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ สร้างให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น และการได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนเพื่อนร่วมทีมหรืออื่น ๆ เพราะจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในให้กับนักกีฬา และเมื่อนักกีฬามีแรงจูงใจที่มากขึ้นจะส่งผลให้นักกีฬารับรู้ความสำเร็จของตนเองมากขึ้นด้วย

ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรที่จะศึกษา เข้าใจในความรู้สึกและความพึงพอใจในของนักกีฬาให้มาก เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงบันดาลใจและมีความมุ่งมั่นมากยิ่งขึ้นเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนกีฬาควรคำนึงถึงความเหมาะสมในการนำไปใช้กับนักกีฬา เพราะการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนกีฬาเพียงอย่างเดียวยังมีปัจจัยด้านอื่นร่วมด้วย ในขณะเดียวกันพฤติกรรมการสอนมีหลายแบบที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ มีความพยายามอยากเรียนรู้พัฒนาตนเองและเปรียบเทียบ และเอาชนะคนอื่น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรใช้หลายวิธีการเพื่อให้นักกีฬามีความต้องการอยากเรียนรู้และอยากเอาชนะที่มาจากเปรียบเทียบกับคนอื่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเพื่อพิจารณาลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น แต่มิได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ ดังนั้น จึงควรศึกษาและทดสอบความไม่เปลี่ยนแปลงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ แยกตามระดับการแข่งขัน ประเภทกีฬา หรือระหว่างนักกีฬาประเทศไทยกับนักกีฬาต่างประเทศ
2. การวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาและทดสอบความสอดคล้องของโมเดล ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มตัวแปร และศึกษาในลักษณะของการเปรียบเทียบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ในลักษณะของการมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ