

อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ และการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อ
การหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

เกตน์สิริ มหาศิริชวรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ตุลาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ เกตนัสิริ มหาศิริชวรัตน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(ดร.วิมลมาศ ประชากุล)

.....กรรมการ
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)

.....กรรมการ
(ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทศนัยนา)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ 19 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2559

ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2559

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจาก ดร.ฉัตรมงคล
สิงห์น้อย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และดร.เสกสรรค์ ทองคำบรจจ อาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้การปรึกษาถึงแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนให้ความ
ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนอย่างเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา
รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยความห่วงใยอย่างดียิ่งพร้อมเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนที่ดี
รวมทั้งให้โอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนและฝึกปฏิบัติในสาขาวิชาชีพจิตวิทยาการกีฬา ผู้วิจัยจึงขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ดร.วิมลมาศ ประชากุล ประธานกรรมการสอบ
วิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทศนัยนา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และดร.ฉัตรดา
เรืองมโนธรรม รวมทั้งคณาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ใน
ความเมตตา กรุณา ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ อบรม สั่งสอนแก่ลูกศิษย์ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความอนุเคราะห์ความร่วมมือ
เป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี และ
ขอขอบคุณพี่น้องชาวกลุ่มสาขาจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและคำแนะนำต่าง ๆ
จนจบการศึกษา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย พี่สาว และขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ
ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีได้เอ่ยนามในที่นี้ ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่สำคัญอย่าง
ยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สำเร็จด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า และประโยชน์อันเกิดจาก
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อแม่ ตลอดจนบูรพาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้
อบรม เลี้ยงดู สั่งสอน ให้เกิดความรู้ ความคิด และความปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด ตั้งแต่
เริ่มต้นจนถึงระดับปริญญาโท จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เกตน์สิริ มหาศิริวัฒน์

55910100: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความต้องการความสมบูรณ์แบบ/ การกลัวความล้มเหลว/ การหมดไฟ

เกตนีสรี มหาศิริชวรัตน์: อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ และการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย (THE EFFECTS OF PERFECTIONISM AND FEAR OF FAILURE ON BURNOUT AMONG YOUTH THAI TENNIS PLAYERS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ปร.ด., นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., เสกสรรค์ ทองคำบรวง, วท.ด. 91 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่มีผลการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย จำนวน 350 คน (ชาย 178 คน และหญิง 172 คน) ที่เข้าร่วมการแข่งขันเทนนิสที่จัดโดยลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รุ่นอายุ 14, 16 และ 18 ปี กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความต้องการความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา (Sport-MPS-2) ที่มีจำนวน 42 ข้อ แบบวัดการกลัวความล้มเหลว (TPFAI) ที่มีจำนวน 25 ข้อ แบบวัดสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (ABQ-T) ที่มีจำนวน 12 ข้อ การประเมินเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลด้วยสมการเชิงโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่มีผลการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย อยู่ในเกณฑ์ดี ($X^2 = 58.22$, $df = 43$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .032$, $NFI = 0.98$, $NNFI = 0.99$, $RMR = 0.03$, $SRMR = .05$, $CFI = 1.00$, $AGFI = 0.94$, $PGFI = 0.40$ และ $TLI = .99$) นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลทางลบกับการกลัวความล้มเหลว ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี เท่ากับ -0.60 แต่ไม่ส่งผลทางตรงต่อการหมดไฟโดยตรง การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี เท่ากับ 0.28 ซึ่งสรุปได้ว่าการต้องการความสมบูรณ์ไม่ส่งผลให้นักกีฬาหมดไฟได้โดยตรง แต่มีอิทธิพลที่ส่งผ่านการกลัวความล้มเหลว ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้นักกีฬามีลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบในทางบวก เพื่อจะลดแนวโน้มการเลิกเล่นกีฬาก่อนวัยอันควร

55810023: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.
(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: PERFECTIONISM/ FEAR OF FAILURE/ BURNOUT

KETSIREE MAHASIRICHAWARAT: THE EFFECTS OF PERFECTIONISM AND FEAR OF FAILURE ON BURNOUT AMONG YOUNG THAI TENNIS PLAYERS. ADVISORY COMMITTEE: CHATKAMON SINGNOY, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SAKESAN TONGKHAMBANCHONG, Ph.D. 91 P. 2016.

The purpose of this study was to examine the causal relationship model affecting in perfectionism and fear of failure on burnout among young Thai tennis players. The sample was 350 young tennis player (178 men and 172 women) who compete in The Lawn Tennis Association of Thailand, with age ranges of 14, 16 and 18 years. All participants completed a battery of questionnaires included the Thai version of Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (42 items); Thai Performance Failure Appraisal Inventory (25 items); and Athlete Burnout Questionnaire-Thai version (12 items). The questionnaires were 5-likert scale types. Path analysis was used to analyze the data using structural equation model.

The result indicates that causal relationship model affecting perfectionism and fear of failure on burnout among young Thai tennis players is good fit ($\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .032$, $NFI = 0.98$, $NNFI = 0.99$, $RMR = 0.03$, $SRMR = .05$, $CFI = 1.00$, $AGFI = 0.94$, $PGFI = 0.40$ and $TLI = .99$). In fact, perfectionism negatively affects fear of failure (-0.60); but do not directly affect burnout. Fear of failure directly affects burnout (0.28). In conclusion, perfectionism does not directly affect burnout but indirectly affect through fear of failure. Therefore, it is necessary to encourage perfectionism athletes to be positive in order to reduce rate of early burnout.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
โมเดลสมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
นियามการปฏิบัติการ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการความสมบูรณ์แบบในนักกีฬา.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวในกีฬา.....	17
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะการหมดไฟ.....	21
อิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อ การหมดไฟ.....	27
กีฬาเทนนิสระดับเยาวชน.....	28
3 วิธีการดำเนินการศึกษาวิจัย.....	31
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การพัฒนาคุณภาพแบบสอบถาม.....	36
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูลและการดำเนินการทางสถิติ.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	64
สำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป.....	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	76
ภาคผนวก ค.....	78
ภาคผนวก ง.....	87
ภาคผนวก จ.....	89
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	91

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่	หน้า
3-1	กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่ขึ้นทะเบียนของลอนเทนนิสสมาคม แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์..... 31
3-2	ตัวอย่างแบบสอบถามความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา..... 33
3-3	ตัวอย่างแบบสอบถามการกลัวความล้มเหลว ฉบับภาษาไทย TPFAI..... 34
3-4	ตัวอย่างแบบสอบถามสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา..... 35
4-1	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย..... 42
4-2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ จำแนกเป็นรายด้าน..... 44
4-3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการศึกษาโมเดล ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัว ความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย..... 45
4-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเที่ยง หรือค่าความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X..... 47
4-5	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเที่ยง หรือค่าความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X..... 49
4-6	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเที่ยง หรือค่าความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X..... 51
4-7	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเที่ยง หรือค่าความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X..... 53
4-8	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเที่ยง หรือค่าความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายใน จากเมทริกซ์ LAMBDA-Y..... 54

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4-9	ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม อิทธิพลรวมจากตัวแปรแฝง ภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายใน.....	56
4-10	ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์เส้นทาง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความ ต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของ นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย.....	57

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 แบบจำลองสมมุติฐานการวิจัย.....	6
2-1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา.....	26
4-1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงความต้องการความสมบูรณ์แบบ ทางกีฬา.....	48
4-2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงการกลัวความล้มเหลวทางกีฬา.....	50
4-3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงการหมดไฟทางกีฬา.....	52
4-4 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา การกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย.....	58

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬา เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้นและสร้างความท้าทายให้กับเหล่านักกีฬา และเป็นโอกาสที่ได้แสดงทักษะความสามารถที่ผ่านการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ในอันที่จะประสบความสำเร็จ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อหลังการแข่งขันย่อมเกิดผลการแข่งขัน ที่ไม่อาจคาดเดาได้ทั้งแพ้หรือชนะ ซึ่งผู้ที่ประสบความสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกทั้งทางร่างกาย ทักษะ และจิตใจอย่างหนัก รวมถึงต้องควบคุมอารมณ์ภายใต้สภาวะที่กดดัน อันที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความคาดหวังที่สูงมาก จนบางครั้งเกินความสามารถ ความกลัวคนที่ใกล้เคียงจะผิวดหวังถ้าหากไม่ได้รับชัยชนะ จนเกิดเป็นลักษณะความสมบูรณ์แบบโดยที่ไม่รู้ตัว คือ ความต้องการที่จะสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาด ทำให้เป็นคนล้มเหลวไม่กล้าตัดสินใจ ทำให้เกิดการพลัดวันประกันพรุ่ง (Philipson, 2004)

ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีนิยามความต้องการความสมบูรณ์แบบในทางกีฬาอย่างชัดเจน ความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬายังบอกถึงความสำเร็จ ความพยายามของบุคคลที่จะสร้างมาตรฐาน และเป้าหมายที่สูงมาก ๆ ให้กับตนเอง เพื่อให้ตนเองและผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่าของตน Stoeber and Otto (2006) กล่าวว่า ความสำเร็จแบบมีทั้งความสมบูรณ์แบบที่มาจากความตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อมีประสิทธิภาพความสามารถที่สูง และความวิตกกังวลที่จะไปไม่ถึงมาตรฐานที่สูงเกินหรืออาจเกิดความล้มเหลวก่อนที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ความสมบูรณ์แบบหลายมิติ มุ่งเน้นที่การจัดการบุคลิกภาพที่โดดเด่นของแต่ละบุคคลที่จะสร้างและมุ่งมั่นกับความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบในเรื่องของประสิทธิภาพในมาตรฐานที่สูงที่สุด (Stoeber, 2011) ซึ่งหากการรับรู้ความสมบูรณ์แบบสามารถปรับได้ตามมาตรฐาน หรือเป้าหมายที่สูงของตนต่อสถานการณ์ตามความเป็นจริง ผู้ที่รับรู้ความสมบูรณ์แบบก็จะสามารถปรับตัว และมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้แต่ถ้าหากผู้ที่รับรู้ความสมบูรณ์แบบไม่สามารถปรับมาตรฐานหรือเป้าหมายที่สูงของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตามความเป็นจริงก็จะก่อเป็นความรู้สึกถึงความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งทำให้เกิดความกังวลต่อความผิดพลาดมากจนทำให้เกิดความล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่ง ไม่กล้าตัดสินใจ มีความคิดที่ไม่แน่นอน ไม่ยอมทำงานให้เสร็จ เพราะกลัวว่าเสร็จแล้วจะพบข้อบกพร่อง กลัวการตำหนิจากคนรอบข้างเช่นพ่อแม่หรือโค้ชรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งงานวิจัยของ Appleton, Hall and Hill (2009) พบว่าความสมบูรณ์แบบที่เป็นตัวกำหนดทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการหมดไฟ

ของนักกีฬา ความสมบูรณ์แบบในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมและอาจนำไปสู่การหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนมืออาชีพ คือเมื่อนักกีฬาได้ตั้งเป้าหมายไว้สูงและทำไม่ได้ตามที่คาดการณ์ ก็จะคิดว่าเป็นการผิดพลาดเกิดความกลัวการตำหนิจากบุคคลรอบข้าง นักกีฬาจะรับรู้ว่าจะไม่ได้ทำเพื่อตัวเองแต่กำลังทำเพื่อคนรอบข้างทำให้พวกเขาหมดความสนุกหรือความอยากที่จะแข่งขันเพราะคิดว่าผู้คนเหล่านี้คาดหวังกับตนเองสูงทำให้ผู้ที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ เป็นคนที่มีความกังวลเกี่ยวกับผลด้านลบ ขาดความไว้วางใจ และเกิดการกลัวความล้มเหลว จึงทำให้ต้องพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความล้มเหลว

ความกังวลเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับการกลัวความล้มเหลวในนักกีฬา กล่าวคือ การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับความสมบูรณ์ทั้งการพยายามหรือการกังวลที่จะสมบูรณ์แบบเพื่อให้ถึงมาตรฐานให้เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนเอง หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องหวังไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stoeber and Becker (2008) พบว่า การกังวลที่จะทำบูรณ์แบบเพียงอย่างเดียวที่มีความสัมพันธ์ทางบวกเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลว บุคคลที่มีความสมบูรณ์แบบที่มาจากความตั้งใจที่มุ่งมั่นเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพความสามารถที่สูง เรียกว่าความสมบูรณ์แบบในด้านบวก บุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Atkinson กล่าวว่า แรงจูงใจที่สำคัญ 2 แหล่ง คือ ความหวังที่จะประสบความสำเร็จ (Hope for success) และการกลัวความล้มเหลว (Fear of failure) โดยกล่าวว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับทางเลือก 2 ทางนี้ จะทำให้มีปฏิกิริยาขึ้น เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) ซึ่งแรงจูงใจนี้จะสัมพันธ์กับระดับความยากของงานที่จะทำ หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นสมดุลกับความน่าจะเป็นหรือเกินมาตรฐานที่ตนเองมี ผลการวิจัยเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวในช่วงแรก ๆ พบว่า การกลัวความล้มเหลวในการเรียนทำให้เกิดผลทางบวก กล่าวคือ เด็กที่กลัวความล้มเหลวสูงจะแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจ กระตือรือร้น และมีพฤติกรรมใฝ่รู้มากกว่ากลุ่มที่กลัวความล้มเหลวต่ำ (Singh, 1992 อ้างถึงใน ลัดดา พันธุ์กำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2549) เช่นเดียวกันกับนักกีฬาที่พบว่านักกีฬาบางคนใช้การกลัวความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจสู่ความสำเร็จระดับสูง (Conroy, Willow & Metzler, 2002; Karabenick, S.A., & Meisels, 1972) ในทางกลับกัน Alderman (1974 cited in NiiLampti, 2000) กล่าวว่า “แรงจูงใจที่มาจากกลัวความล้มเหลวนั้น จะทำให้บุคคลคิดถึงความล้มเหลวในลักษณะทางลบที่มาพร้อมกับความล้มเหลว จึงพยายามใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือมีพฤติกรรมหนีจากสถานการณ์” และพบว่ากลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลด้านลบ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลและความเครียด เป็นสาเหตุของอาการหมดไฟและ

ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไป นอกจากนั้น นักกีฬาจะตั้งเป้าหมายต่ำกว่าความเป็นจริง หรือไม่ก็ตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถเป็นไปได้ นักกีฬาที่ต้องการความสมบูรณ์แบบนั้นจะต้องต่อสู้กับการกลัวความล้มเหลว เพราะนักกีฬามักจะกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับความผิดพลาด ทำให้แสดงประสิทธิภาพความสามารถได้ไม่เต็มที่ในเกมการแข่งขัน ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบด้านลบ สิ่งเหล่านี้ทำให้นักกีฬาไม่มีโอกาสที่จะพัฒนา หรือแสดงความสามารถเชิงกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ บุคคลจึงเริ่มรู้สึกหมดความสุข หรือความท้าทาย และเลิกเล่นกีฬา เมื่อรู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลวจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเลิกเล่นกีฬา (Whitehead, 1993) ซึ่งเป็นเหตุให้นักกีฬาส่วนใหญ่มีแนวโน้มสูงที่จะหยุดหรือเลิกเล่นกีฬา หรือที่เรียกอีกอย่างว่าสภาวะการหมดไฟ (Burnout)

ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2553) กล่าวถึง “สภาวะการหมดไฟว่าเป็นสภาวะการรับรู้ของนักกีฬาที่มีความรู้สึกถึงความเหนื่อยล้าในการเล่นกีฬาเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ท้อแท้เหนื่อยหน่ายและไม่รู้สึกดีกับการเล่นกีฬา รวมทั้งรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองไม่มีคุณค่า และความไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กำลังทำอยู่” (Raedeke & Smith, 2004) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/ psychological exhaustion) หมายถึงความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าหรือหมดแรงของนักกีฬา ในอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขันอย่างหนัก
2. การรับรู้ว่าคุณค่าลดลง (Sport devaluation) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาของตัวเองลดลง อันที่ลดระดับความสำคัญในการเล่นกีฬาของตัวเองลง นอกจากนั้นยังลดระดับความเข้มข้นของพฤติกรรมฝึกซ้อมลง ซึ่งทำให้ความสามารถลดลง
3. การประสบผลสำเร็จลดลง (Reduced accomplishment) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับ ซึ่งอัตราการเลิกเล่นกีฬายังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในนักกีฬาเยาวชน (Bocarro, Kanters, Casper & Forrester, 2008) การเลิกเล่นกีฬา เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและจากการประเมินตัวเองของนักกีฬาที่แตกต่าง นอกจากนั้น ยังมีความเกี่ยวข้องกับทักษะความสามารถของนักกีฬา (Cameron, 1992; Cameron et al., 2001; Deci et al., 2001; Cashmore, 2003 อ้างถึงใน พาเรนท์ (Parent), 2553) พบว่านักกีฬาจะเกิดความรู้สึกเบื่อเมื่อต้องตอบสนองความต้องการของผู้ปกครองในการคาดหวังชัยชนะ ซึ่งความขัดแย้งนี้นำไปสู่การเพิ่มอัตราการหมดไฟที่สูงขึ้นในกลุ่มของนักเทนนิสระดับเยาวชน พวกเขา รู้สึกสูญเสียการควบคุม และนำไปสู่การสูญเสียความมั่นใจ ซึ่งในช่วงแรกพวกเขาจะรับรู้ถึงความสนุกสนาน ฟังพอใจใน

กิจกรรมที่ทำ หลังจากเมื่อมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามาบีบคั้นสำคัญ เช่น การให้รางวัล ก็จะทำให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงไป เล่นได้ไม่เต็มความสามารถและรวมทั้งไม่ได้แสดงความสามารถที่มีอยู่ การหมดไฟสามารถที่จะเกิดโดยที่มีปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม การหมดไฟนั้นสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่นักกีฬาได้รับความรู้สึกทางลบกับการเล่นกีฬาโดยเฉพาะกับนักกีฬาเยาวชน

การเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเยาวชนเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค และยังมีเหตุผลที่อยู่บนพื้นฐานของจิตวิทยา เช่น การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ และการรับรู้ถึงความสำเร็จนั้น การได้รับรู้ถึงความสามารถของตน เป็นต้น และเหตุผลบนพื้นฐานทางสังคม เช่น การมีส่วนร่วมและอยากมีเพื่อนใหม่ ๆ เด็กมีความสุขกับการได้ลงเล่นเป็นส่วนหนึ่งในทีมถึงแม้ว่าการแข่งขันอาจจะไม่ได้รับชัยชนะ ดีกว่าต้องนั่งเป็นตัวสำรอง แต่ในยุคปัจจุบันนี้กีฬานำมาซึ่งชื่อเสียงเงินทองและความภาคภูมิใจ จึงมีพ่อแม่ส่วนหนึ่งหันมาสนับสนุนลูก ๆ เล่นกีฬาอย่างจริงจัง เพื่อหวังให้เป็นอาชีพในภายภาคหน้า ถึงแม้ว่าการผลักดันจะมาจากความรักความหวังดีของพ่อแม่ก็ตาม แต่ ดร. ร็อด ผู้อำนวยการสถาบันการกีฬาประเทศอังกฤษ ก็ได้ออกมาแสดงความวิตกกังวลกับพฤติกรรมของพ่อแม่บางส่วนที่เร่งรัดลูกจนเกินขีดของความพอดี โดยเขากล่าวว่า ความหวังดีของพ่อแม่กลุ่มนี้อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจของเด็กได้มากที่สุด ดร. ร็อด กล่าวว่า “มีหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า ความรักของพ่อแม่ที่เด็กจะได้รับนั้นขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ที่เป็นโค้ชให้กับลูกด้วยตัวเอง ซึ่งแม้พ่อแม่กลุ่มนี้จะมีไม่มาก แต่ก็เป็นที่น่าเป็นห่วง เพราะการตั้งความหวังของพ่อแม่อาจนำเด็กไปสู่พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการบาดเจ็บเรื้อรังได้” (ผู้จัดการออนไลน์, 2553) และการตั้งความคาดหวังนั้น ก็จะทำให้เด็ก ๆ กังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดเพราะกลัวว่าจะโดนตำหนิจากผู้ปกครองหรือคนที่ตนรัก การหมดไฟได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบันจากการศึกษาพบว่าอัตราการเลิกเล่นกีฬาของเยาวชนมีแนวโน้มสูงขึ้นในเด็กที่มีอายุระหว่าง 10-17 ปี ที่ออกจากโปรแกรมการฝึก พบในออสเตรเลีย และแคนาดาที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน (Webster-Stratton & Reid, 2002) การเลิกเล่นกีฬาในระดับเยาวชนจึงเป็นที่สนใจ

กีฬาเทนนิสเป็นอีกกีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจและได้รับการยอมรับจากสังคมค่อนข้างสูงจึงเป็นเหตุผลที่นักกีฬาเยาวชนไทยจะมีความมุ่งมั่นในการเล่นเทนนิส (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ชัยรัตน์ ชูสกุล, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และอำนาจ ต้นพานิชย์, 2554) เพราะเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก และสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่วัยเด็ก จึงทำให้มีผู้เล่นมากมาย โดยเฉพาะในเยาวชนไทย

จากงานศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีส่วนเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ทศนคติของนักกีฬา เป็นอย่างมาก (นพรัักษ์ แกสมาน, 2553) และยังพบอีกว่า นักกีฬาจะเกิดความรู้สึกเบื่อเมื่อต้อง ตอบสนองความต้องการของผู้ปกครองในการคาดหวังชัยชนะนำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬา เทนนิสเยาวชน (Cashmore, 2003)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของ ความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย โดยใช้สถิติโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) ด้วยการวิเคราะห์ เส้นทางอิทธิพล (Path analysis) วิเคราะห์อิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการ กลัวความล้มเหลวที่ส่งผลทางตรงต่อสภาวะการหมดไฟของนักกีฬาและส่งผลมากน้อยระดับใด ซึ่งผลการศึกษจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงลักษณะความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความ ล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหยุด หรือเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทยพร้อมทั้งเป็นแนวทางการ ป้องกันการเกิดสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความ ล้มเหลว และการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
2. เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของการหมดไฟในกลุ่มนักกีฬา เทนนิสเยาวชนไทย
3. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมของความต้องการ ความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลว ที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

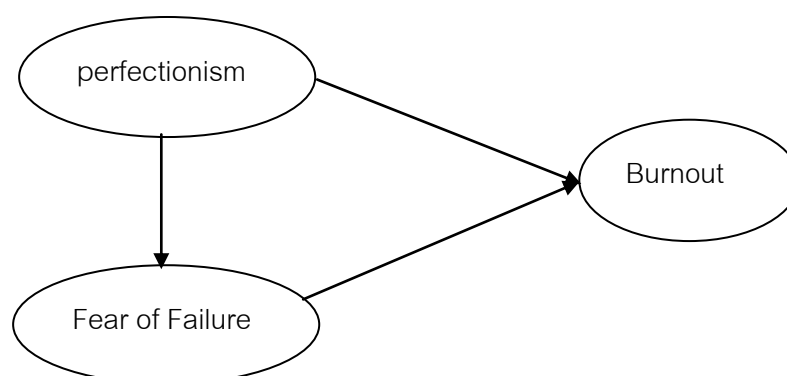
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องทางการกีฬา ได้ตระหนักและนำข้อมูลจาก ผลการศึกษาค้นคว้าไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาระบบการสร้งนักกีฬาให้เป็นไปตามทางที่นักกีฬา จะสามารถพัฒนาได้เต็มศักยภาพ
2. เพื่อป้องกันการเกิดความสมบูรณ์แบบทางกีฬาด้านลบเกิดการกลัวความล้มเหลวซึ่ง ไม่สามารถทำให้นักกีฬาแสดงออกซึ่งความสามารถได้อย่างแท้จริงเป็นสาเหตุนำไปสู่ภาวะ หมดไฟของนักกีฬา

3. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยดังกล่าวเพื่อที่จะได้พัฒนานักกีฬาให้คงอยู่กับการเล่นหรือแข่งขันได้ยาวนาน

โมเดลสมมติฐานการวิจัย

จากกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำตัวแปรต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบจำลองสมมติฐาน (Hypothesized model) ซึ่งเป็นแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย สามารถแสดงได้ดัง ภาพที่ 1-1



ภาพที่ 1-1 แบบจำลองสมมติฐานการวิจัย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่มีผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ซึ่งมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ที่มีอายุ 14-18 ปี (ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ที่มีอายุ 14-18 ปี จำนวน ไม่ต่ำกว่า 350 คน กำหนดอัตราส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่าง กับจำนวนของพารามิเตอร์หรือตัวแปรสังเกตได้เท่ากับ 10 ต่อ 1 (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010)

2. ขอบเขตด้านตัวแปร

2.1 ตัวแปรสาเหตุ (Cause variables) ประกอบด้วย

2.1.1 ความสมบูรณ์แบบในกีฬา

2.1.2 การกลัวความล้มเหลวในกีฬา

2.2 ตัวแปรผล (Effect variables) ได้แก่ การหมดไฟในกีฬา แบ่งเป็น 3 ด้าน ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ดังนี้

2.2.1 ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ

2.2.2 การรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าลดลง

2.2.3 การประสบผลสำเร็จลดลง

นิยามการปฏิบัติการ (Operational definition)

1. **ความสมบูรณ์แบบทางการกีฬา** หมายถึง ความมุ่งมั่นพยายามของนักกีฬาที่จะสร้างมาตรฐาน และเป้าหมายที่สูงสุดให้กับตนเอง เพื่อให้ตนเองและผู้อื่นรับรู้ถึงคุณค่านักกีฬา และหลีกเลี่ยงที่จะสร้างความผิดพลาดขึ้นในทุกกรณี สิ่งสำคัญของการรับรู้ความสมบูรณ์แบบทางการกีฬา คือการรับรู้ที่จะควบคุมระดับมาตรฐานของตนเองให้เป็นไปตามสถานการณ์ที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป (Stoerber, 2011) ความสมบูรณ์แบบแบ่งออกเป็น 2 มิติ 6 ปัจจัย คือ

1.1 **ความสมบูรณ์แบบด้านบวก** หมายถึง มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์สูง ต้องการประสบความสำเร็จ และมีความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือเรียกลักษณะเหล่านี้ว่าความสมบูรณ์แบบที่สามารถปรับตัวได้

1.2 **ความสมบูรณ์แบบด้านลบ** หมายถึง จะมีความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดมากจนทำให้เกิดความลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ย้ำคิดย้ำทำ หรือเรียกลักษณะเหล่านี้ว่าความสมบูรณ์แบบที่ไม่สามารถปรับตัวได้

1.3 **มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards)** หมายถึง การที่นักกีฬามีการตั้งมาตรฐาน และเป้าหมายในการแสดงออกถึงความสามารถของตนเอง และพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองสร้างไว้

1.4 **ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (Concern over mistakes)** หมายถึง การที่นักกีฬาแสดงถึงความไม่พอใจในเรื่องความผิดพลาดและรวมไปถึงการปกปิดความผิดพลาดของตนเองมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดีกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับ

ผิดพลาดของตน ทำให้นักกีฬาที่มีลักษณะความสมบูรณ์แบบไม่ชอบขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในการแก้ไขความผิดพลาด และพยายามที่จะปิดบังข้อผิดพลาดเหล่านั้น

1.5 การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง (Perceived parental pressure)

หมายถึง ความพยายามของนักกีฬาที่จะแสดงออกถึงความสามารถในการเล่นกีฬา การรับรู้ของนักกีฬาในเรื่องของความกดดันกลัวว่าจะโดนตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ กลัวโดนลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด จึงเป็นไปตามความคาดหวังของผู้ปกครอง เพื่อให้ได้การยอมรับจากผู้ปกครอง

1.6 การรับรู้ความกดดันจากโค้ช (Perceived coach pressure)

หมายถึง ความพยายามของนักกีฬาที่จะแสดงออกถึงความสามารถในการเล่นกีฬา การรับรู้ของนักกีฬาในเรื่องของความกดดันกลัวว่าจะโดนตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ กลัวโดนลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด จึงเป็นไปตามความคาดหวังของผู้ฝึกสอนหรือโค้ช เพื่อให้ได้ความพึงพอใจ ชื่นชม ได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนหรือโค้ช

1.7 การรับรู้ข้อสงสัยในการกระทำของตนเอง (Doubts about actions)

หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของนักกีฬาที่แสดงออกถึงความไม่มั่นใจว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ดีพอหรือไม่ ไม่กล้าตัดสินใจ มีความลังเลในความสามารถตนเอง

1.8 ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (Organization)

หมายถึง การมีลักษณะเจ้าระเบียบในทุกเรื่อง มีความหมกมุ่นอยู่กับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาดีเลิศ ไร้อั้วเพราะกลัวว่าจะไปไม่ถึงมาตรฐานที่สูงที่ตนตั้งไว้

2. การกลัวความล้มเหลว

หมายถึง การรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหากผลการกระทำไม่เป็นดังที่ตนเองและบุคคลที่สำคัญหวังไว้ มีความกังวลถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อล้มเหลว โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้แรงกดดันที่เข้มข้นในการแข่งขัน แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

2.1 กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (FSE: Fear of Experience Shame & Embarrassment)

หมายถึง การเพิ่มความกังวลใจว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรหากตนเองล้มเหลว

2.2 กลัวประเมินคุณค่าตนเองต่ำลง (FDSE: Fear of Devaluing One Self Estimate)

หมายถึง การตำหนิตีเยียนตนเองและการลดการยอมรับตนเอง

2.3 กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF: Fear of an Uncertain Future)

หมายถึง เชื่อว่าแผนอนาคตของตนเองจะเปลี่ยนแปลงหากตนเองล้มเหลว

2.4 กลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOLI: Fear of Important Other Losing Interest) หมายถึง เชื่อว่าหากตนเองล้มเหลวบุคคลสำคัญที่เคยให้ความรักความสนใจจะรักและสนใจตนเองน้อยลง

2.5 กลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO: Fear of Upsetting Important Others) หมายถึง เชื่อที่ว่าหากตนเองล้มเหลวคนที่มีความสำคัญต่อตนเองจะไม่มีความสุขและผิดหวัง

3. สภาวะการหมดไฟ หมายถึง สภาวะการรับรู้ของนักกีฬาที่มีความรู้สึกเหนื่อยล้าในการเล่นกีฬาเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ท้อแท้ เหนื่อยหน่ายและไม่รู้สึกดีกับการเล่นกีฬา รวมทั้งรับรู้ว่าคุณค่าและความไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กำลังทำอยู่ (Raedeke & Smith, 2004 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย และธนุพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

3.1 ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหรือหมดแรงของนักกีฬา ในอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขันอย่างหนัก

3.2 การรับรู้ว่าคุณค่าลดลง หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาของตัวเองลดลง อันที่ลดระดับความสำคัญในการเล่นกีฬาของตัวเอง นอกจากนั้น ยังลดระดับความเข้มข้นของพฤติกรรมฝึกซ้อมลง ซึ่งทำให้ความสามารถลดลง

3.3 การประสบความสำเร็จลดลง หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีผลต่อการหมดไฟของนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการความสมบูรณ์แบบในนักกีฬา
 - 1.1 นิยามความสมบูรณ์แบบในกีฬา
 - 1.2 ลักษณะของความต้องการความสมบูรณ์แบบ
 - 1.3 แบบวัดความต้องการความสมบูรณ์แบบ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลว
 - 2.1 ความหมายของการกลัวความล้มเหลว
 - 2.2 ลักษณะของการกลัวความล้มเหลว
 - 2.3 แบบวัดการกลัวความล้มเหลว
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะการหมดไฟ
 - 3.1 นิยามสภาวะการหมดไฟ
 - 3.2 ลักษณะของสภาวะการหมดไฟ
 - 3.3 แบบวัดสภาวะการหมดไฟ
4. กีฬาเทนนิสระดับเยาวชน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการความสมบูรณ์แบบในนักกีฬา

การแข่งขันกีฬา เป็นการแสดงทักษะความสามารถที่ผ่านการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ จะต้องมีความเข้มข้นของการฝึกมากกว่าปกติ ในอันที่จะประสบความสำเร็จหรือเพื่อความเป็นเลิศ ผู้ที่ไม่ต้องการแพ้หรือผู้ที่ต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกทั้งทางร่างกาย จิตใจอย่างหนัก รวมถึงต้องควบคุมอารมณ์ภายใต้สภาวะที่กดดัน ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความคาดหวังที่สูงมาก จนบางครั้งเกินความสามารถ ความกลัวคนที่ใกล้เคียงจะผิหว้างถ้าหากไม่ได้รับชัยชนะ จนเกิดเป็นลักษณะต้องการความสมบูรณ์แบบโดยที่ไม่รู้ตัว ความต้องการความสมบูรณ์แบบสามารถส่งผลได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ด้านบวกคือสามารถส่งผลให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงในทางกลับกัน

สามารถก่อให้เกิดความเครียดวิตกกังวลและทำให้นักกีฬาไม่สามารถที่จะแสดงความสามารถสูงสุดได้

การศึกษางานที่ผ่านมาพบว่ามี การแปลคำว่า “Perfectionism” ในความหมายต่าง ๆ เช่น การยึดติดความสมบูรณ์แบบ (เพียงเพ็ญ เสถียรพรแก้ว, 2548) คติสมบูรณ์แบบ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550, หน้า 293) การนิยมความสมบูรณ์แบบ (กมลกานต์ จินข้าง, 2553) การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ (ดลหทัย ทองตะนุนาม, 2556) ก็ได้มีความหมายต่าง ๆ กัน ตามงานที่สอดคล้องกับตนเอง แต่ในการศึกษานี้ผู้วิจัยจะขอใช้คำว่า “ความต้องการความสมบูรณ์แบบ” การศึกษาความต้องการความสมบูรณ์แบบเริ่มต้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1978 โดย ไวท์แมน และ เบค (เพียงเพ็ญ เสถียรพรแก้ว, 2548) โดยวัดด้านลบของความสมบูรณ์แบบ และทดสอบกับกลุ่มคนไข้ที่มีปัญหาทางจิต ในปี ค.ศ. 1980 Burns (1980) ได้ปรับปรุงบางส่วน เพื่อให้สามารถวัดระดับความหมกมุ่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ รวมไปถึงการวัดระดับความรุนแรงของความเชื่อในเรื่องการตีคุณค่าความเป็นมนุษย์จากผลงาน และความสำเร็จที่ได้รับ ในปี ค.ศ. 1990 Frost, Marten, Lahart and Rosenblate (1990) ได้ให้คำนิยามความสมบูรณ์แบบไว้ว่า คือ การตั้งค่ามาตรฐานความสามารถที่สูงมากเกินไปสำหรับตนเอง โดยมีเรื่องของความล้มเหลวที่เกี่ยวข้องซึ่งมีความสัมพันธ์กับมาตรฐานที่ตั้งไว้ด้วย และเชื่อว่าความสมบูรณ์แบบสามารถแบ่งได้ออกเป็น 2 องค์ประกอบ ที่สะท้อนให้เห็นแง่มุมที่สามารถปรับตัวได้ และแง่มุมที่ไม่สามารถปรับตัวได้

ดังนั้น สามารถนิยามความหมายของความสมบูรณ์แบบได้ว่า เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่บุคคลจะมีในเรื่องของมาตรฐานส่วนตัวที่สูง ต้องการแสวงหาความเป็นเลิศ และการมุ่งสู่ความสมบูรณ์แบบ ส่งผลทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความวิตกกังวลต่ำ มีการฝึกฝนและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ยอมรับต่อสถานการณ์ตามความเป็นจริง ลักษณะอีกแบบ คือ บุคคลที่กังวลต่อการหาความสมบูรณ์แบบ จะก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด ความวิตกกังวล กลัวการถูกประเมินจากบุคคลรอบข้าง กลัวความล้มเหลวจนทำให้หยุดหรือเลิกเล่นกีฬาในที่สุด

ลักษณะของความต้องการความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะเด่นของผู้ที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ คือ เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ เป็นผู้ที่มีความพยายามสูงที่จะไปให้ถึงมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ เป็นคนมีระเบียบวินัยต่อตนเอง และเคร่งครัดในกฎระเบียบ ละเอียด ประณีต และจริงจังมากต่องานที่ทำ และมีอุดมคติที่ชัดเจน จากการสำรวจพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะจัดแนวนำจำนวนมากในสาขาอาชีพต่าง ๆ เช่น นายธนาคาร นักแสดง ศิลปิน หรือนักกีฬาอาชีพ

ล้วนมีลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบในตัวทั้งสิ้น (BBC: Seeking Perfection, 2004, p. 1 อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า, 2548) ลักษณะเด่นของความสมบูรณ์แบบในกีฬานั้น คือ บุคคลที่มีมาตรฐานส่วนตัวสูง การแสวงหาความเป็นเลิศ และการมุ่งสู่ความสมบูรณ์แบบ ส่งผลให้นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเป้าหมายแบบมุ่งเน้นด้านทำ ให้ดีกว่าเดิม มีแรงจูงใจในการมุ่งมั่นด้วยตนเองที่สูง และอาจส่งผลที่ดีในการแสดงความสามารถ ทางการกีฬา (ดลหทัย ทองตะนูนาม, 2556) แต่ในลักษณะเด่นอีกด้านของผู้ที่ต้องการความ สมบูรณ์แบบ คือ มีความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้มีความกังวลต่อความผิดพลาดมาก จนทำให้เกิดความล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่ง ไม่กล้าตัดสินใจ เป็นคนย้ำคิดย้ำทำ ไม่ยอมทำงานให้ เสร็จ เพราะกลัวว่าเมื่อเสร็จแล้วจะพบข้อผิดพลาดที่ทำให้งานไม่สมบูรณ์และได้รับคำตำหนิ หรือ ถูกวิพากษ์วิจารณ์จากข้อผิดพลาดนั้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง เคร่งเครียด รู้สึกผิด และละเอียดใจได้ง่าย (Rice & Dellwo, 2002, p. 189 อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า, 2548) ในกีฬานั้นการกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด การสงสัยเกี่ยวกับการกระทำ การตอบสนองที่ไม่ดีต่อ ความผิดพลาด การตำหนิตนเองเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ ส่งผลให้นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเองต่ำ มีความวิตกกังวลสูง มีลักษณะเป้าหมายแบบเน้นความสามารถ มีแรงกระตุ้นความ มุ่งมั่นในด้วยตนเองต่ำ และมีความเป็นไปได้ว่าจะส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถทาง การกีฬา (ดลหทัย ทองตะนูนาม, 2556)

แบบวัดความต้องการความสมบูรณ์แบบ

การศึกษาเรื่องความสมบูรณ์แบบในช่วงแรก ๆ ได้มุ่งเน้นที่จะวัดความสมบูรณ์แบบเป็น เพียงมิติเดียว (Burn, 1980) คือ วัดด้านลบของความสมบูรณ์แบบ และทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะ เช่น กลุ่มคนไข้ที่มีปัญหาทางจิตเพียงอย่างเดียว ต่อมาภายหลังได้มีนักวิจัยรุ่นใหม่ ๆ ได้มี ความพยายามที่จะวัดความสมบูรณ์แบบออกเป็นหลายมิติมากขึ้น เพื่อที่จะได้เข้าใจความ สมบูรณ์แบบในแง่มุมต่าง ๆ (Ashby & Rice, 2002, p. 197 อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า, 2548) ความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เป็นลักษณะนิสัยที่อาจจะพบได้ ทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน โรงเรียน และนอกจากนี้ ยังอาจส่งผลกระทบต่อลักษณะส่วนบุคคล และความสัมพันธ์ทางสังคม (Stoeber & Stoeber, 2009) และเกิดขึ้นกับการแข่งขันในนักกีฬา (Dunn, Gotwals, & Causgrove, 2005) ผู้ที่สร้างทฤษฎีใหม่ ๆ ในเรื่องความสมบูรณ์แบบ และ ที่นิยมใช้กันมากที่สุดมีอยู่ 2 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฮิววิตและเฟลท์ (Multidimensional Perfectionism Scales Hewitt and Flett) (Hewitt & Flett, 1991) มีพื้นฐานความเชื่อว่าลักษณะความสมบูรณ์แบบ คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยได้แบ่งลักษณะความสมบูรณ์แบบออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 ความสมบูรณ์แบบด้านเข้าหาตนเอง (Self-oriented perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้ตนเอง และตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

1.2 ความสมบูรณ์แบบด้านเข้าหาผู้อื่น (Other-oriented perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้แก่ผู้อื่น และตัดสินผู้อื่นด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

1.3 ความสมบูรณ์แบบด้านอิทธิพลทางสังคม (Socially prescribed perfectionism) หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าสังคมเป็นผู้บีบบังคับ และกดดันบุคคลให้ยึดถือมาตรฐานเกินจริง การพยายามทำตัวให้สมบูรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้

แบบวัดนี้เป็นแบบสอบถามให้ผู้ถูกวัดบอกความรู้สึกตนเอง โดยแบ่งเป็นมาตรวัด 7 ระดับ เริ่มจากระดับที่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับที่ 7 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบสอบถามนี้มีข้อคำถาม จำนวน 45 ข้อ

2. ทฤษฎีความสมบูรณ์แบบหลายมิติของฟรอสต์ และคณะ (Multidimensional Perfectionism Frost et al.) (Frost et al., 1990) ซึ่งพัฒนามาจากการวิเคราะห์ข้อคำถามในแบบวัดเรื่องทัศนคติที่ผิดปกติ ร่วมกับแบบวัดผู้ที่มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าจะสามารถวัดลักษณะความสมบูรณ์แบบได้จากองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่

2.1 ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (Concern Over Mistake: CM) คือ บุคคลจะไม่พอใจต่อความผิดพลาดของตนเองมากกว่าผู้อื่น เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะมองตนไม่ดี ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่มีความสมบูรณ์แบบจะไม่ชอบขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการแก้ไขความผิดพลาด และพยายามปกปิดข้อผิดพลาดเหล่านั้น

2.2 การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standards: PS) คือ การที่บุคคลมีการตั้งมาตรฐาน และเป้าหมาย เพื่อที่จะบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานหรือเป้าหมาย ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานที่เป็นทั้งข้อดีและข้อเสีย

2.3 การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ (Parent Expectations: PE) คือ ความพยายามของบุคคลที่จะใช้ชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐาน

อีกอย่างหนึ่งของความสมบูรณ์แบบ บุคคลเหล่านี้อาจเกิดมาจากครอบครัวที่ให้ความรักแบบมีเงื่อนไข คือจะได้รับความรักต่อเมื่อบุคคลสามารถทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ บุคคลเหล่านี้จึงพยายามทำทุกสิ่งให้สมบูรณ์แบบเพื่อที่จะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่

2.4 การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental Criticism: PC) คือ การรับรู้ของบุคคลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การลงโทษ ลักษณะนี้สืบเนื่องมาจากความต้องการที่จะทำให้พ่อแม่พึงพอใจ เมื่อยังเป็นเด็กบุคคลเหล่านี้อาจจะถูกทำโทษอย่างไม่สมเหตุสมผลเมื่อกระทำผิดพลาด ผลที่ตามมาคือ พวกเขามีความรู้สึกที่ไม่มีทางที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานที่สูงส่งของพ่อแม่ได้สำเร็จ

2.5 ความลังเลสงสัยในการกระทำของตนเอง (Doubting of Actions: D) คือ มีความรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงาน ทบทวนซ้ำไปซ้ำมา เป็นลักษณะพื้นฐานที่พบบ่อยในความสมบูรณ์แบบ และยังเป็นคนที่ไม่โลเล ตัดสินใจไม่ได้เด็ดขาด

2.6 ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (Organization: O) การมีลักษณะเจ้าระเบียบในทุกเรื่อง มีความหมกมุ่นอยู่กับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีพร้อม เรียบร้อยไร้ที่ติ ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นผลสืบเนื่องจากการที่บุคคลพยายามจะไปถึงมาตรฐาน หรือเป้าหมายที่สูงมาก

จากทฤษฎีข้างต้น Frost et al. (1990) ได้สร้างแบบวัดความสมบูรณ์แบบ โดยให้ชื่อว่า แบบวัดความสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional perfectionism scale) แบบวัดนี้เป็นมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ เริ่มจากระดับที่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับที่ 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง และต่อมาภายหลัง (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993) ได้วิเคราะห์แบบวัดของ (Frost et al., 1990) ร่วมกับ แบบวัดของ Hewitt and Flett (1991) (Suddarth & Slaney, 2001, p. 157 อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ เสถียรนพแก้ว, 2548) และแบบทดสอบวัดอารมณ์ในด้านบวก และด้านลบ (The Positive Affect-Negative Affect Scale: PANAS) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิเคราะห์พบว่า องค์ประกอบทั้ง 6 ด้านสามารถจัดกลุ่มใหม่ได้ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ด้านบวก และไม่พบความสัมพันธ์กับอารมณ์ด้านลบ เรียกว่าลักษณะความสมบูรณ์แบบที่สามารถปรับตัวได้ หรือความสมบูรณ์แบบที่เหมาะสม (Adaptive dimension) ประกอบไปด้วยในด้าน การเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ (Organization) และการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards) กลุ่มที่ 2 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ด้านลบ อากาการซึมเศร้า เรียกว่าลักษณะความสมบูรณ์แบบที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรือความสมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive

dimension) ประกอบด้วยในด้าน ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (Concern over mistake) การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ (Parent expectations) การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental criticism) และความลังเลสงสัยในการกระทำของตนเอง (Doubting of actions)

ถึงอย่างไรก็ตาม การวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นในเชิงประจักษ์ว่าความต้องการความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเฉพาะความต้องการความเป็นเลิศ (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002) นอกจากนี้ ยังมีความสมบูรณ์แบบที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Frost et al., 1990) การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด พฤติกรรมของความสมบูรณ์แบบนั้น เป็นเรื่องที่น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแวดวงกีฬาได้มีนักวิจัยหลายท่านตรวจสอบความสมบูรณ์แบบในการกีฬาและโต้แย้งกันว่าควรมีเครื่องมือที่วัดเฉพาะสำหรับนักกีฬา (e.g., Anshel & Eom, 2003; Dunn, Causgrove, & Syrotuik, 2002; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007) การตั้งมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้ความสามารถที่เป็นเลิศ เรียกว่าความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านบวก หรือความสมบูรณ์แบบที่ได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้างเพื่อที่จะสมบูรณ์แบบ เรียกว่าความต้องการความสมบูรณ์แบบด้านลบ และการแข่งขันกีฬาถือว่าการตรวจสอบได้ดีที่สุดในมิติของความสมบูรณ์แบบ หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 2002 Dunn, Causgrove Dunn and Syrotuik ได้นำแบบสอบถามมาพัฒนาเพื่อวัดความสมบูรณ์แบบสำหรับนักกีฬาโดยตรงพบว่าลักษณะโครงสร้างที่คล้ายกันระหว่าง Frost-MPS and Hewitt-MPS นอกจากนี้ ในวรรณกรรมที่ผ่านมาในแวดวงกีฬาที่แสดงให้เห็นว่า ด้านความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด ด้านการรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ ด้านการรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ และด้านความลังเลสงสัยในการกระทำของตนเอง เป็นปัจจัยของลักษณะความสมบูรณ์แบบด้านลบที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความวิตกกังวล (Hall, Kerr & Matthews, 1998) สภาวะการหมดไฟที่เพิ่มขึ้น (Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996) การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003) และความกดดันที่เพิ่มขึ้นที่จะเอาชนะต่อความผิดพลาด (Frost & Henderson, 1991) ต่อมามีการปรับปรุงโดย Dunn, Gotwals, Causgrove and Syrotuik (2006) โดยได้พัฒนาข้อคำถามใหม่ในเรื่องของโค้ชเข้ามาเกี่ยวข้องในบริบทเฉพาะในกีฬาและยังคงเดิมในเรื่องของการรับรู้ข้อสงสัยในการกระทำของตนเอง และความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการไว้เป็นพื้นฐานเหมือนเดิม โดยเพิ่มรายการที่เกี่ยวข้องกับโค้ชเพราะโค้ชมีบทบาทที่สำคัญในการที่จะประเมินมาตรฐาน

ความสามารถในการแข่งขัน โดยมีการปรับรายชื่อคือ เรื่องของมาตรฐานส่วนบุคคล ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง และการรับรู้ความกดดันจากโค้ช

Gotwals, Dunn, Causgrove and Gamache (2010) ได้พัฒนาแบบสอบถามขอบเขตเฉพาะของข้อสงสัยเกี่ยวกับการกระทำ (DAASport) และองค์กร (Org-sport) โดยตั้งชื่อแบบสอบถามจาก Sport-MPS เป็น Sport-MPS-2 ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ที่แสดงถึงความสมบูรณ์แบบหลายมิติ ได้แก่องค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards) หมายถึง การที่นักกีฬาที่มีการตั้งมาตรฐาน และเป้าหมายในการแสดงออกถึงความสามารถของตนเอง และพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองสร้างไว้
2. ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด (Concern over mistakes) หมายถึง การที่นักกีฬาแสดงถึงความไม่พอใจในเรื่องความผิดพลาดและรวมไปถึงการปกปิดความผิดพลาดของตนเองมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดีกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับผิดพลาดของตน ทำให้นักกีฬาที่มีลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบไม่ชอบขอความช่วยเหลือเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขความผิดพลาด และพยายามที่จะปิดบังข้อผิดพลาดเหล่านั้น
3. การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง (Perceived parental pressure) หมายถึง ความพยายามของนักกีฬาที่จะแสดงออกถึงความสามารถในการเล่นกีฬา การรับรู้ของนักกีฬาในเรื่องของความกดดันกลัวว่าจะโดนตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ กลัวโดนลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด จึงเป็นไปตามความคาดหวังของผู้ปกครอง เพื่อให้ได้การยอมรับจากผู้ปกครอง
4. การรับรู้ความกดดันจากโค้ช (Perceived coach pressure) หมายถึง ความพยายามของนักกีฬาที่จะแสดงออกถึงความสามารถในการเล่นกีฬา การรับรู้ของนักกีฬาในเรื่องของความกดดันกลัวว่าจะโดนตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ กลัวโดนลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด จึงเป็นไปตามความคาดหวังของผู้ฝึกสอนหรือโค้ช เพื่อให้ได้ความพึงพอใจ ซึ่งชมได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกสอนหรือโค้ช
5. การรับรู้ข้อสงสัยในการกระทำของตนเอง (Doubts about actions) หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของนักกีฬาที่แสดงออกถึงความไม่มั่นใจว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ดีพอหรือไม่ ไม่กล้าตัดสินใจ มีความลังเลในความสามารถตนเอง

6. ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (Organization) หมายถึง การมีลักษณะเจ้าระเบียบในทุกเรื่อง มีความหมกมุ่นอยู่กับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาดีเลิศ ไร้ที่ติเพราะกลัวว่าจะไปไม่ถึงมาตรฐานที่สูงที่ตนตั้งไว้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวในกีฬา

ความหมายของการกลัวความล้มเหลว

การกลัวความล้มเหลวหมายถึงการกลัวว่าสิ่งที่ไม่เป็นผลดีจะเกิดขึ้นเมื่อตนเองล้มเหลว ส่วนความล้มเหลวคือความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จที่แต่ละคนให้ความหมายแตกต่างกันตามเป้าหมายความสำเร็จที่ตั้งไว้ นักจิตวิทยาจัดการกลัวความล้มเหลวเป็นพฤติกรรมถาวร (Trait) หรือการถูกล่อหลอมเป็นลักษณะนิสัยอย่างหนึ่งของบุคคล ที่สัมพันธ์กับปัญหาของการบรรลุผลสำเร็จ ปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกาย และเกี่ยวข้องกับการกลัวว่าตนเองจะไร้ความหมาย (Bimey, Burdick, & Teevan, 1969) เช่น ไม่ได้ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง เป็นต้น บุคคลทุกคนจะมีแรงจูงใจเช่น อาจจะเป็นเนื่องจากความต้องการหรือแรงขับหรือสิ่งเร้า หรืออาจเนื่องมาจากการคาดหวังหรือจากการเก็บกดซึ่งจะเห็นได้ว่าการจูงใจให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอน เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์มีความซับซ้อน แรงจูงใจอย่างเดียวกันทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงจูงใจต่างกันอาจเกิดพฤติกรรมที่เหมือนกัน บุคคลจะมีแรงจูงใจด้วยกัน 2 ด้าน คือ แรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ (Achieve success) หรือลักษณะของการมีความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จ และแรงจูงใจด้านการกลัวความล้มเหลว (Avoid failure) หรือคุณลักษณะของการมีความระมัดระวังต่อความล้มเหลว นักกีฬาบางคนใช้การกลัวความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจสู่ความสำเร็จระดับสูง (Conroy, Willow & Metzler, 2002) ทางกลับกัน แรงจูงใจที่มาจากกลัวความล้มเหลว นั้น จะทำให้บุคคลนี้ถึงหรือคาดการณ์ถึงความล้มเหลวและลักษณะทางลบที่มาพร้อมกับความล้มเหลว จึงทำให้ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือมีพฤติกรรมหนีจากสถานการณ์ โดยเฉพาะทำให้นักกีฬาดังเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าความเป็นจริงหรือไม่ก็ตั้งเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ที่เกินจริงหรืออีกนัยหนึ่งเป็นเป้าหมายที่ไม่สามารถสัมฤทธิ์ผลได้เลย หรืออาจตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถประเมินผลได้ เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่นักกีฬาจะไม่มีโอกาสได้พัฒนาตนเอง หรือแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (ลัดดา พันธุ์กำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2549)

ลักษณะของการกลัวความล้มเหลว

การกลัวความล้มเหลวเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคล ที่เชื่อว่าตนเองจะได้รับความอับอายและความลำบากใจหากตนเองนั้นล้มเหลว (Gill, 1986) ผลการวิจัยช่วงแรก ๆ พบว่า การกลัวความล้มเหลวในการเรียนทำให้เกิดผลทางบวก กล่าวคือ เด็กที่กลัวความล้มเหลวสูงจะแสดง

ให้เห็นถึงความตั้งใจ กระตือรือร้น และมีพฤติกรรมใฝ่รู้มากกว่ากลุ่มที่กลัวความล้มเหลวต่ำกว่า (Singh, Morgan, Scott, Walters, & Hardman, 1992) ขณะที่นักกีฬาบางคนใช้การกลัวความล้มเหลวเป็นแรงจูงใจสู่ความสำเร็จระดับสูง (Conroy, Willow, & Metzler, 2002) ในทางกลับกัน แรงจูงใจที่มาจากกรกลัวความล้มเหลวนั้น จะทำให้บุคคลนี้ถึงหรือคาดการณ์ถึงความล้มเหลว และลักษณะทางลบที่มาพร้อมกับความล้มเหลว จึงทำให้ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือมีพฤติกรรมหนีจากสถานการณ์ (Alderman, 1974 cited in NiiLampti, 2000) การกลัวความล้มเหลวนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการบรรลุผลสำเร็จ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสุขภาพสุขภาพกาย และเกี่ยวข้องกับการกลัวว่าตนเองจะไร้ความหมาย เช่น ไม้ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง เป็นต้น แนวคิดเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวในช่วงแรก ๆ ว่าเป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความล้มเหลว (Conroy, 2004) นักวิจัยทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ได้ศึกษาอย่างต่อเนื่องด้วยการให้ความหมายของการกลัวความล้มเหลวว่าเป็นเหตุจูงใจอย่างหนึ่งเรียกว่า แรงจูงใจที่หลีกเลี่ยงความล้มเหลว หมายถึงแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกละอายและลำบากใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Theories of achievement motivation) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนำมาช่วยอธิบายพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬา (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) เป็นผู้นำในการนำหลักการผสมผสานลักษณะส่วนบุคคลและสถานการณ์ในขณะนั้นมาผสมผสานเพื่ออธิบายพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์โดยกล่าวถึงความปรารถนาและอยากที่จะทำอะไรให้ได้สำเร็จ จึงมีความพยายามที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ยอมหยุดหรือละเว้นความพยายามแม้ว่าสถานการณ์จะไม่ดีหรือล้มเหลว และรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อทำได้ดีสำเร็จสำหรับความต้องการความสำเร็จในสถานการณ์ทางการกีฬาจะมุ่งเน้นไปในเรื่องของการเป็นนักสู้ของตัวเอง และการเป็นนักสู้ นั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ที่มีการประเมินทางสังคม ในสถานการณ์การกีฬาคนที่มีความต้องการความสำเร็จสูงเลือกที่จะทำในสิ่งที่ท้าทายขอบการเล่นที่มีโอกาสแพ้ชนะใกล้เคียงกัน และจะเล่นได้ดีเมื่อมีคนดูหรืออยู่ระหว่างการประเมินทางสังคม เช่น เล่นต่อหน้าคนดู ในขณะที่คนที่ต้องการความสำเร็จที่ต่ำจะหลีกเลี่ยงในการเล่นกีฬาที่มีความท้าทาย ไม่รู้ว่าจะผลจะเป็นอย่างไร และจะเล่นได้ไม่ดีเมื่อมีการประเมินทางสังคม เช่น เล่นเมื่อมีคนดู

ทฤษฎีความต้องการความสำเร็จเป็นหนึ่งในทฤษฎีที่กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จ และลักษณะของบุคคลที่จะมีความละอายต่อความล้มเหลว ทฤษฎีความต้องการความสำเร็จ (Need achievement theory) (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง การที่จะทำนายพฤติกรรมของบุคคลต้องพิจารณาจากมุมมองด้านบุคคลและ

มุมมองด้านสถานการณ์ ด้านแนวโน้มของผลที่จะได้รับ ด้านการตอบสนองของอารมณ์ และด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ปัจจัยด้านตัวบุคคล (Personality factors) มนุษย์ทุกคนจะมีแรงจูงใจ 2 ด้าน คือ แรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จ (Achieve success) หรือคุณลักษณะของการมีความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จ กับแรงจูงใจด้านกลัวความล้มเหลว (Avoid failure) หรือคุณลักษณะของการมีความละเอียดต่อความล้มเหลว โดยพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความสมดุลของแรงจูงใจทั้ง 2 ด้าน คนที่มีลักษณะของผู้ที่จะประสบความสำเร็จสูง จะแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จสูง และมีแรงจูงใจด้านการกลัวความล้มเหลวต่ำ และจะมีความสุขกับการได้ประเมินความสามารถและไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับความคิดของการคิดถึงความล้มเหลว ในขณะที่บุคคลมีลักษณะของผู้ที่จะประสบความสำเร็จต่ำจะมีลักษณะในทางตรงกันข้าม กล่าวคือ จะมีแรงจูงใจที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จต่ำและมีแรงจูงใจด้านการกลัวความล้มเหลวสูง คนที่มีลักษณะนี้จะเต็มไปด้วยความคิดเกี่ยวกับความล้มเหลว (Gill, 2000 อ้างถึงใน ฉัตรภมล สิงห์น้อย, 2556, หน้า 122)

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์ (Situational factors) การคำนึงถึงข้อมูลของนิสัยเพียงด้านเดียวไม่เพียงพอต่อการที่จะทำนายพฤติกรรมของบุคคลซึ่งจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงสถานการณ์ด้วยเช่นกัน ซึ่งในที่นี้มีสถานการณ์ 2 ด้าน ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความเป็นไปได้ของความสำเร็จ และคุณค่าของความสำเร็จ โดยทั่วไปความเป็นไปได้ของความสำเร็จขึ้นอยู่กับว่าใครคือคนที่คุณกำลังแข่งขันด้วยและความยากง่ายของงานที่กำลังทำในขณะนั้น บุคคลที่มีลักษณะของคนที่ประสบความสำเร็จได้สูง (High achievers) มักที่จะชอบงานที่มีความท้าทาย มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะ ในขณะที่คนที่มีลักษณะของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จได้ต่ำ (Low achievers) จะไม่มองว่างานที่มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะเป็นงานที่ทำท้าทายเพราะบุคคลลักษณะนี้จะมองว่าเป็นเรื่องน่าอับอายที่แพ้บุคคลที่มีทักษะใกล้เคียงกับตนเอง

3. ผลที่จะตามมา (Resultant tendencies) จากปัจจัยทางด้านสถานการณ์แสดงให้เห็นว่าคนที่มีความลักษณะของคนที่ประสบความสำเร็จสูง (High achievers) จะเลือกงานที่มีความท้าทายเพราะมีความสุขกับการได้แข่งขันกับคนที่มีความสามารถใกล้เคียงกับตนเอง จะไม่เลือกงานที่ง่ายหรือยากเกินไป ในขณะที่คนที่มีลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จต่ำ (Low achievers) จะหลีกเลี่ยงงานที่ทำท้าทาย แต่จะเลือกงานที่สามารถประสบความสำเร็จได้ง่าย หรือเลือกงานที่ยากมากเกินไปจนกลายเป็นจริงเพราะรู้สึกว่ามีใครคาดหวังว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จหรือชนะคู่แข่งได้ คนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำไม่ได้กลัวความล้มเหลวแต่กลัวการประเมินทางด้านลบของความล้มเหลว สถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะ

เติมไปด้วยความไม่แน่นอนระหว่างการแข่งขัน และเติมไปด้วยความกังวล เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ยังเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะทำให้บุคคลหรือนักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดี ถ้าหากคนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำ (Low achievers) ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เติมไปด้วยความไม่แน่นอนว่าจะแพ้หรือชนะได้ คนที่มีลักษณะประสบความสำเร็จต่ำ (Low achievers) จะเติมไปด้วยความว้าวุ่นใจเพราะต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลว

4. การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional reactions) การตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์ของความรู้สึกภาคภูมิใจหรืออับอายในอดีต คนที่มีลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำต่างก็ต้องการความภาคภูมิใจและหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่จะทำให้ได้รับความอับอายหรือเสียหน้า เช่น นักกีฬาที่มีลักษณะของผู้ประสบความสำเร็จสูงจะสนใจที่ความภาคภูมิใจมากกว่าความอับอายและความวิตกกังวล

5. พฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงจะเลือกงานที่ทำหายและของงานที่มีความเสี่ยงปานกลางก็จะสามารถแสดงความสามารถได้ดีในสถานการณ์ที่มีการประเมินความสามารถในขณะที่นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำจะหลีกเลี่ยงงานถ้ามีความเสี่ยงปานกลางและทำหาย โดยจะเลือกงานที่ยากมากที่มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงอันที่เป็นสาเหตุของการอ้างสาเหตุ (Duncan & Russell, 1987 อ้างถึงใน ฉัตรมงคล สิงห์น้อย, 2556, หน้า 123) หรือเลือกงานที่ง่ายมากที่ตนเองมีโอกาสประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

แรงจูงใจที่มีจากการกลัวความล้มเหลวนั้นจะทำให้บุคคลนึกถึงหรือคาดถึงความล้มเหลว และลักษณะทางลบที่มาพร้อมกับความล้มเหลว จึงทำให้ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือมีพฤติกรรมหนีจากสถานการณ์ เมื่อความรู้สึกจากภายในที่ปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อการประสบความสำเร็จ และการรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญ คาดหวังต่อความสำเร็จตนเอง (Summers & Ford, 1995) หรือรับรู้สิ่งที่ไม่ชอบจะเกิดขึ้นหากผลการกระทบไม่เป็นดังที่ตนเอง และบุคคลอื่นหวังไว้ (Quinn, Slater, Brown, & Hayes, 2001, pp. 207-218) เป็นที่มาของความเครียดความวิตกกังวลของนักกีฬา องค์ประกอบเหล่านี้ เป็นเหตุให้การกลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลด้านลบ ผลด้านลบนี้เอง จึงทำให้นักกีฬาไม่มีโอกาสที่จะพัฒนาหรือแสดงความสามารถทางกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ ทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไปในทางลบคือตั้งเป้าหมายต่ำกว่าความเป็นจริง หรือไม่ก็ตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถเป็นไปได้และเป็นสาเหตุของอาการหมดไฟ

แบบวัดการกลัวความล้มเหลว

แบบวัดการกลัวความล้มเหลวฉบับภาษาไทย TPFAl (ลัดดา พันธุ์กำเนิด และธนุพันธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2549) จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการกลัวว่าจะได้รับความอับอาย

และอีดีอัลลาบากใจ (FSE) 7 ข้อ คำถามที่ 10, 15, 18, 20, 22, 24, 25 ด้านกลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง (FDSE) 4 ข้อ คำถามที่ 1, 4, 7, 16 ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน 4 ข้อ ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOLI) 5 ข้อ คำถามที่ 11, 13, 17, 21, 23 และด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO) 5 ข้อ คำถามที่ 3, 6, 9, 14, 19 รวม 25 ข้อ ผู้ถูกประเมินจะประมาณค่าความเชื่อนี้เป็น 5 ระดับ คือ ไม่เชื่อว่าจะเกิดขึ้นแน่นอน (-1) ถึง เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นแน่นอน 100% (+2)

1. กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอีดีอัลลาบากใจ (FSE: Fear of Experience Shame & Embarrassment) หมายถึง การเพิ่มความกังวลใจว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรหากตนเองล้มเหลว
2. กลัวประเมินคุณค่าตนเองต่ำลง (FDSE: Fear of Devaluing one' Self Estimate) หมายถึง การตำหนิตัวตนเองและการลดการยอมรับตนเอง
3. กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF: Fear of an Uncertain Future) หมายถึง เชื่อว่าแผนอนาคตของตนเองจะเปลี่ยนแปลงหากตนเองล้มเหลว
4. กลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOLI: Fear of Important Other Losing Interest) หมายถึง เชื่อว่าหากตนเองล้มเหลวบุคคลสำคัญที่เคยให้ความรักความสนใจจะรักและสนใจตนเองน้อยลง
5. กลัวจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO: Fear of Upsetting Important Others) หมายถึง ความเชื่อที่ว่าหากตนเองล้มเหลวคนที่มีความสำคัญต่อตนเองจะไม่มีความสุขและผิดหวัง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะการหมดไฟ

เป็นที่ยอมรับกันดีว่าการเล่นกีฬานั้นมีประโยชน์ต่อกลุ่มคนทุกวัย และความสำเร็จเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนไขว่คว้า แต่เมื่อมีการแข่งขันเกิดขึ้นระดับความเข้มข้นของการกีฬาก็เพิ่มมากขึ้นแตกต่างกันออกไป ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ บุคลิกภาพและแรงจูงใจ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลและสังคมที่เป็นตัวกำหนดความต้องการความสมบูรณ์แบบในกีฬา แต่กว่าจะสมบูรณ์แบบ หรือได้มาซึ่งความสำเร็จนั้นก็มีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งความแตกต่างนั้นก็ผลต่อการรับรู้ของบุคคลที่แตกต่างการถูกหล่อหลอมรวมถึงการมีเป้าหมายที่ต่างกัน ซึ่งการเข้าหาเป้าหมายนั้นอาจจะนำมาซึ่งความรู้สึกไม่พึงพอใจ เกิดความเหนื่อยหน่ายในกีฬา วิดกกังวลต่อความสามารถที่ทำได้ตามที่คาดหวังไว้ หรือทำไม่ได้

ตามที่บุคคลอื่นรอบ ๆ ช่างคาดหวังไว้ ดังนั้น นักกีฬาเหล่านั้นจะถูกผลกระทบทางลบของการกีฬา และทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟเกิดขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมของนักกีฬามีเหตุผลที่แตกต่างกันที่มาจากความต้องการพื้นฐาน ทางด้านจิตวิทยา เช่น การต้องการความสมบูรณ์แบบ การรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองประสบความสำเร็จ และการรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังรวมถึงความต้องการทางด้านสังคม การหมดไฟสามารถเกิดขึ้นได้กับนักกีฬาชั้นเริ่มต้นจนถึงนักกีฬาที่ฝึกจนชำนาญแล้วนั้นขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหรือสาเหตุที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬา Gould, Udry, Tuffey and Loehr (1996) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการได้รับผลกระทบทางลบจากการกีฬาว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางกายประกอบไปด้วย การบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน ความรู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลา ทักษะไม่พัฒนา รวมถึงการสูญเสียความสำเร็จที่เคยได้รับ การจัดการเวลาจากการเดินทางไปแข่งขัน ความรู้สึกถูกควบคุม ไม่มีเวลาส่วนตัว ไม่ได้เล่นสนุกสนานกับเพื่อนที่โรงเรียน ด้านสังคมและสัมพันธภาพ เกิดจากความไม่พึงพอใจในการใช้ชีวิตในสังคม ผู้ปกครองให้การเอาใจใส่น้อยลง บรรยากาศในทีมเป็นไปในทางลบ กลโกงของคู่แข่งและการไม่ได้การสนับสนุนทางจิตใจ เกี่ยวกับด้านของจิตใจสาเหตุของการหมดไฟร้อยละ 50 นั้นมาจากความไม่พึงพอใจหรือการคาดหวังที่ไม่เหมาะสม ความรู้สึกถึงความสามารถของตนไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร ความกดดันของผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนที่มีต่อชัยชนะของตนเอง

นิยามสภาวะการหมดไฟ

การศึกษางานที่ผ่านมาพบว่ามีคำแปลคำว่า “Burnout” ในความหมายต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยหน่าย ความท้อแท้ ความท้อถอย และการหมดไฟ ในที่นี้จะใช้คำว่าหมดไฟ Maslach and Jackson (1984) ได้นิยามการหมดไฟว่ามีสาเหตุหลายประการโดยแบ่งเป็น ความรู้สึกที่บ่งบอกให้รู้ถึงความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ การรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าที่จะแสดงให้เห็นถึงทัศนคติในทางลบของตัวบุคคล และการประสบความสำเร็จตัวเองลดลงสะท้อนถึงการประเมินตัวเองในทางลบ ซึ่งสาเหตุทั้งสามประการสื่อให้เห็นถึงการมีทัศนคติในทางลบที่ร่างกายและจิตใจรับรู้ได้ ซึ่งในปี ค.ศ. 1993 Maslach (1993) ได้ให้คำนิยามการหมดไฟในการกีฬาโดยนำความหมายเดิมรวมกับประเด็นสำคัญทางการกีฬาว่าเป็นลักษณะอาการที่เกิดขึ้นจากความเหนื่อยล้าของร่างกาย และสภาวะการรับรู้ของจิตใจ รู้สึกว่าคุณค่าของกีฬาที่ตนเองเล่นและความสำเร็จที่ได้รับลดลง

Raedeke and Smith (2001) ได้ให้ความหมายว่า “ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจที่ส่งผลจากการฝึกและแข่งขัน รับรู้ความสำเร็จลดลง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและกีฬา ลดลง ทำให้ต้องลดความสามารถในการเล่น”

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) ได้ให้ความหมายว่า “การหมดแรง ทั้งแรงใจ อารมณ์ และร่างกายที่ต้องการลด ละ เลิกจากกิจกรรมต่าง ๆ หลังจากได้รับความเครียด ความกดดัน และความคับข้องใจที่ทำให้รู้สึกว่าตนไม่มีความสำคัญ และเกิดความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ”

ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2548) ได้ให้ความหมายว่า “การหมดไฟเป็นสภาวะการตอบสนองที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลกระทบทางลบของกีฬา ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าในอันที่เกี่วข้องกับร่างกาย จิตใจ และอารมณ์นอกจากนั้นยังรวมถึงรู้สึกว่าตนเองมีค่าน้อยลงและความไม่ประสบความสำเร็จ”

ฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551) ได้ให้ความหมายว่า “ความรู้สึกที่เกิดจากกระบวนการรับรู้ของจิตใจอันที่เกี่วข้องกับความเหนื่อยล้าของอารมณ์ รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ โดยได้รับผลกระทบจากปัจจัยด้านตัวบุคคล และด้านสังคมที่มีบทบาทสำคัญทางการกีฬาที่แสดงให้เห็นถึงสภาพจิตใจในรูปของความรู้สึก เบื่อหน่าย ท้อแท้ ความเหนื่อยล้า ความสามารถลดลง และต้องการ ลด ละ เลิก จากการฝึกซ้อม และแข่งขัน”

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2553) ได้ให้ความหมายว่า “การหมดไฟเป็นการแสดงถึงภาวะทางจิตใจและความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ ในการศึกษาระยะเวลาจะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬาด้วยปัจจัยที่มาจากความจำเป็นมากกว่าความต้องการที่แท้จริง หรือเพื่อความสนุก ในไม่ช้าก็เร็วนักกีฬาจะหยุดเล่นกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความอดทนของนักกีฬาแต่ละบุคคล” โดยแบ่งการหมดไฟในนักกีฬาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/ psychological exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยล้าหรือหมดแรงทั้งร่างกาย และจิตใจที่มาจากฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ด้านคุณค่าของกีฬาลดลง (Sport devaluation) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาลดน้อยลง อันที่ลระดับความเข้มข้นและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมในการเล่นกีฬาของตัวเองลดลงอันเป็นผลที่ทำให้ความสามารถลดลง และด้านการประสบความสำเร็จลดลง (Reduced accomplishment) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับและไม่รู้สึกว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ทำทนายอีกต่อไป (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2556, หน้า 234)

ดังนั้น จึงสามารถนิยามสภาวะการหมดไฟว่า เกิดจากความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางกายและใจ ที่เกิดจากหลาย ๆ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านลบ ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการรับรู้ถึงความสำเร็จลดน้อยลง และกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

ลักษณะของสภาวะการหมดไฟ

สภาวะการหมดไฟแบ่งออกเป็นสองลักษณะ คือ สภาวะการหมดไฟแบบชั่วคราว (Active/ contemporary burnout) เป็นแบบที่ยังคงอยู่ในการกีฬาแต่ลดระดับของการเข้าร่วมกิจกรรมลง เช่น ความรู้สึกของนักกีฬาที่เป็นแบบบางครั้งอยากเล่นบางครั้งไม่อยากจะเล่น และแบบที่สองคือ สภาวะการหมดไฟแบบถาวร (Exist/ permanent burnout) หรือที่เรียกว่าการหมดแบบถาวร (Drop out) ซึ่งเป็นลักษณะของการหยุดหรือเลิกเล่นกีฬาอย่างแท้จริง แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ดังนี้

1. **การหมดไฟแบบชั่วคราว** เป็นการแสดงถึงภาวะทางจิตใจและความเหนื่อยล้าที่เกิดจากสภาวะทางอารมณ์ทำให้มีการตอบสนองต่อผู้อื่นทางลบ เกิดความรู้สึกรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองต่ำลง และมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น ซึ่งหากนักกีฬาได้รับการช่วยเหลือให้ผ่านพ้นภาวะนี้ไปได้จะสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้เช่นเดิม

2. **การหมดไฟแบบถาวร** จะมีผลทำให้นักกีฬาหยุดหรือเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาโดยไม่กลับไปเข้าสู่การเล่นกีฬานั้นอีก แต่ยังมีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้นักกีฬายังคงสามารถอยู่กับกีฬานั้น เช่น เงินรางวัล ความกดดัน และความคาดหวังจากพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนทำให้ตนเองยังคงต้องอยู่กับกีฬานั้นด้วยความจำเป็นหรือความกดดันก็ตาม ในการศึกษาระยะยาวพบว่า นักกีฬาที่ต้องอยู่กับการเล่นกีฬาด้วยปัจจัยที่มาจากความจำเป็นมากกว่าความต้องการที่แท้จริงหรือความสุข ในไม่ช้านักกีฬาจะหยุดเล่นกีฬาไม่ช้าก็เร็วขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความอดทนของนักกีฬาแต่ละบุคคล

การประเมินความสามารถโดยกระบวนการรับรู้ โดย Smith (1986) กล่าวว่า สภาวะการหมดไฟที่เกิดจากปัจจัยด้านสังคมและตัวตนไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาอย่างทันทีทันใด แต่น่าจะเกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตัวตน ความคิดเห็น และปัจจัยของสิ่งแวดล้อม การรับรู้เกิดจากระบบประสาทและสมอง เมื่อร่างกายสัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วส่งข่าวสารที่รับได้นั้นไปที่สมอง เกิดการประมวลข่าวสาร และตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับมานั้น คือ การคิดและส่งผ่านผลความคิดออกมาเป็นพฤติกรรม ดังนั้น การรับรู้จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาของมนุษย์ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2553)

การเล่นกีฬา เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และจากการประเมินตัวเองของนักกีฬาที่แตกต่างกันออกไปแต่ร่วมกันส่งผลต่อนักกีฬานอกจากนั้น ยังมีความเกี่ยวข้องกับทักษะความสามารถของนักกีฬา เมื่อใดก็ตาม ที่นักกีฬารับรู้ถึงผลลบหรือความรู้สึกที่ไม่ดีจากการกีฬานักกีฬาเหล่านั้นจะเกิดอาการหมดไฟ หรือความไม่ยอมดำเนินกิจกรรมนั้นต่อไป ซึ่งมันเป็นหนทางที่นำมาซึ่งการออกจากการเล่นกีฬาเพื่อมุ่งสู่กิจกรรมอื่นที่น่าสนใจกว่า ทำท่าย ในอันที่จะนำพาพวกเขาสู่ความสำเร็จได้มากกว่าการเล่นกีฬา

รูปแบบสภาวะการหมดไฟในการกีฬา

รูปแบบความเครียดกับการฝึกซ้อม (Training stress model) (Silva, 1990)

ความเครียดกับการฝึกซ้อมเป็นเหตุและผลที่เกิดควบคู่กันในธรรมชาติของการกีฬา ในการฝึกซ้อมมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถ ถ้าการฝึกซ้อมเป็นไปในทางบวกและนักกีฬาสามารถปรับตัวเข้ากับการฝึกซ้อมได้จะทำให้นักกีฬาได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงในการฝึกซ้อม ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬาไม่สามารถปรับตัวและจิตใจให้ยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมได้นักกีฬาก็จะเกิดสภาวะหมดไฟ

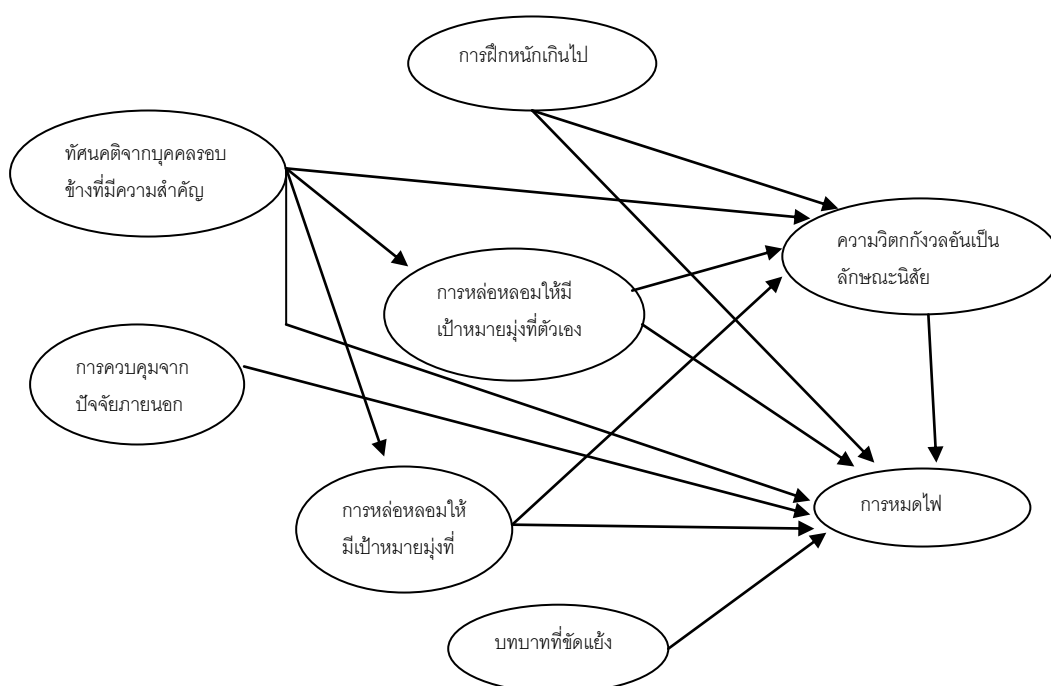
รูปแบบความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-affective model of burnout) (Smith, 1986) กล่าวถึงสภาวะหมดไฟว่าเป็นผลมาจากความเครียดแบบเรื้อรังที่มาจากกระบวนการคิด และพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความเครียดจากการฝึกซ้อม ความเครียดแบบเรื้อรังสามารถอธิบายสภาวะการหมดไฟได้ว่าเป็นความรู้สึกถึงความเหนื่อยล้าของอารมณ์ เบื่อหน่าย มีความสัมพันธ์กับความเครียด และมีความต่อเนื่องกันทำให้ไม่สามารถปรับร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้น ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอาจจะถูกเชื่อมโยงกับสภาวะต่าง ๆ ของสภาวะการหมดไฟ

รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของสังคม (Empowerment model of burnout) (Coakley, 1992)

กล่าวถึงรูปแบบสภาวะการหมดไฟว่าเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสังคม และมีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา กรอบของสังคมถูกสร้างโดยบุคคลต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น ผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม เป็นต้น

จากการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดนครราชสีมา (2553) พบว่าก็ยังมียปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะการหมดไฟ การควบคุมจากปัจจัยภายนอกไม่ได้ทำให้สภาวะการหมดไฟในนักกีฬามีมากน้อยแตกต่างกัน ซึ่งทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญไม่ส่งผลให้นักกีฬาเกิดสภาวะการหมดไฟได้โดยตรงแต่มีอิทธิพลผ่านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเอง การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งาน และความวิตกกังวล นอกจากนั้นการ

หล່หลอมให้มีเป้าหมายทั้ง 2 แบบ ไม่ส่งผลทำให้นักกีฬาเกิดสภาวะการหมดไฟได้โดยตรงแต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความวิตกกังวล กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดสภาวะการหมดไฟและยังมีปัจจัยด้านสังคมเข้ามาเสริมมากเท่าใด สภาวะการหมดไฟยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แม้ว่าบางปัจจัยจะไม่ได้ทำให้นักกีฬาหมดไฟได้โดยตรงก็ตาม แต่มีอิทธิพลทางอ้อมที่ทำให้นักกีฬาเกิดสภาวะการหมดไฟโดยผ่านปัจจัยอื่น ๆ เช่นกัน สามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2-1



ภาพที่ 2-1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2553)

แบบวัดสภาวะการหมดไฟ

แบบวัดสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-Thai Version: ABQ-T) จำนวน 12 ข้อ ฉบับภาษาไทยโดยฉัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2552) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย ได้แก่ข้อที่ 2, 4, 8, 10, 12 ด้านการรับรู้ว่าการที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง ได้แก่ ข้อที่ 6, 9, 11, 15 และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ข้อที่ 5, 7, 13 การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ (1) ไม่เคยเลย (2) มีบ้างแต่ไม่มากนัก (3) บางครั้ง (4) เกิดขึ้นบ่อย ๆ และ (5) ตลอดเวลา

1. ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย (Physical/ psychological exhaustion: PPE) หมายถึง ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าหรือหมดแรงของนักกีฬา ในอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขันอย่างหนัก
2. ด้านการรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (Sport Devaluation: SD) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาของตนเองลดลง อันที่ลดระดับความสำคัญในการเล่นกีฬาของตัวเองลงนอกจากนั้นยังลดระดับความเข้มข้นของพฤติกรรมฝึกซ้อมลง ซึ่งทำให้ความสามารถลดลง
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced Sense of Accomplishment: RA) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนี้น้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับ

อิทธิพลของความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟ

นักกีฬาเยาวชนที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความกดดันมากในระหว่างการแข่งขัน เพราะพวกเขามักจะคาดหวังที่มากเกินไปไม่ว่าจะเป็นจากตัวเอง เพื่อนนักกีฬาด้วยกัน หรือแม้แต่นักโค้ชที่เกี่ยวกับ และเมื่อพวกเขาไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังที่สูง หรือเป็นไปได้ยากมาก ก็จะทำให้ให้นักกีฬาเยาวชนเริ่มรู้สึกไม่ปลอดภัย ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และในที่สุดก็เกิดความลังเลความไม่แน่ใจจนกลายเป็นความกลัว และสิ่งที่เลวร้ายที่สุด คือนักกีฬาเยาวชนตกอยู่ในสถานการณ์เชิงลบ ทั้ง ๆ ที่นักกีฬาเยาวชนมีความสามารถทางร่างกายที่ยอดเยี่ยม แต่กลับสูญเสียความมั่นใจในตนเองและมีความวิตกกังวลในการแข่งขันนำไปสู่การกลัวความล้มเหลวในนักกีฬา Saga and Jowett (2012) ได้ศึกษาผลกระทบการกลัวความล้มเหลวในกีฬาและในบริบทต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ ชนิดกีฬา ระดับของการมีส่วนร่วม พบว่า นักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีประสบการณ์การกลัวความล้มเหลวที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ในการศึกษาของ Sagar and Stoeber (2009) พบว่าความต้องการความสมบูรณ์แบบเป็นปัญหาสำคัญกับนักกีฬาเกี่ยวกับการกลัวความอับอายที่จะล้มเหลวและยังมีความสัมพันธ์ระหว่างความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลว

จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นว่าการกังวลเพื่อที่จะสมบูรณ์แบบหรือความสมบูรณ์แบบเชิงลบมีความสัมพันธ์กับการกลัวความล้มเหลวในนักกีฬา จากการศึกษาของ Stoeber and Becker (2008) พบว่า ความสมบูรณ์แบบเชิงลบเพียงมิติเดียวที่มีความสัมพันธ์กับการกลัวความล้มเหลว

ในขณะที่ความสมบูรณ์แบบเชิงบวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวังในความสำเร็จ งานวิจัยของ Sagar and Stoeber (2009) ยังพบอีกว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบในด้านมาตรฐานส่วนตัว แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางลบกับการกลัวความอับอาย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบทางบวกต่อความสำเร็จ ในขณะที่การกังวลถึงความผิดพลาด และการรับรู้การกดดันจากผู้ปกครอง แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกกับการกลัวความรู้สึกอับอายและตอบสนองทางลบต่อความล้มเหลว (ดลหทัย ทองตะนูนาม, 2556) และการศึกษาของ Sagar and Lavallee (2010) ที่ตรวจสอบต้นกำเนิดของการพัฒนาการกลัวความล้มเหลวของนักกีฬาเยาวชน พบว่าผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการกลัวความล้มเหลวในนักกีฬาที่อายุน้อย เพราะกลัวถูกลงโทษถูกควบคุมและตั้งความหวังไว้สูงสำหรับความสำเร็จ

การหมดไฟนั้นเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกเชิงลบต่อตนเองและการเล่นกีฬา ทำให้หมดเรี่ยวแรงและกำลังใจในการเล่นกีฬา ต้องการ ลด ละ เลิกจากกิจกรรมต่าง ๆ โดยสามารถแบ่งได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ ด้านของคุณค่าทางกีฬาลดลง และด้านการประสบความสำเร็จลดลง มีนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพที่เป็นตัวทำนายในเรื่องของการหมดไฟ หนึ่งในลักษณะนั้นคือ เรื่องความต้องการความสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องของความสมบูรณ์แบบด้านเข้าหาตนเอง ความสมบูรณ์แบบด้านเข้าหาผู้อื่น และความสมบูรณ์แบบด้านอิทธิพลทางสังคม ความสมบูรณ์แบบที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งมิติที่ดีและมิติที่เป็นลบ และก่ส่งผลต่อนักกีฬาที่แตกต่างกัน จากการศึกษาที่ผ่านมาของ Appleton, Hall and Hill (2009) ได้ศึกษาแง่มุมของการหมดไฟในนักกีฬา แสดงให้เห็นว่าความสมบูรณ์แบบด้านลบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการหมดไฟในนักกีฬา

กีฬาเทนนิสระดับเยาวชน

กีฬาเทนนิสเป็นอีกกีฬานิดหนึ่งที่ได้ได้รับความสนใจและได้รับการยอมรับจากสังคมค่อนข้างสูงจึงเป็นเหตุผลที่นักกีฬาเยาวชนไทยจะมีความมุ่งมั่นในการเล่นเทนนิส (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ชัยรัตน์ ชูสกุล, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และอำนาจ ดันพานิชย์, 2554) เพราะเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก และสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่วัยเด็ก จึงทำให้มีผู้เล่นมากมาย โดยเฉพาะในเยาวชนไทย เห็นได้จากนักเทนนิสไทย เช่น ภราดร ศรีชาพันธุ์, ดนัย อุดมโชคคม แคมมารีน ธนสุกานต์ หรือนพวรรณ เลิศชีวกานต์ ทุกคนที่กล่าวมาต่างก็เป็นนักเทนนิสที่มีความทุ่มเท มุ่งมั่นตั้งใจฝึกฝนและแข่งขันเทนนิสมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้น ผู้ปกครอง จึงพยายามที่จะส่งเสริมให้ลูกของตนได้เริ่มเล่นเทนนิสตั้งแต่วัยเด็กกันอย่างจริงจังเพื่อที่จะได้นำมาซึ่งชื่อเสียง รางวัลตอบแทน ตำแหน่งหน้าที่

การงาน กีฬาเทนนิสจึงเป็นอีกหนึ่งชนิดที่มีการคาดหวังจากพ่อแม่ตั้งแต่ยังเด็ก แต่เด็กกว่าร้อยละ 70 ที่กีฬาไปในตอนอายุ 13 ปี เหตุผลส่วนใหญ่คือไม่สนุกอีกต่อไป และยังพบสาเหตุอื่น ๆ เช่น ผู้ปกครองกระตือรือร้นเกินเหตุ เมื่อเห็นว่าลูกตัวเองมีความสามารถ พ่อแม่บางรายทำทุกอย่างให้กับการเป็นนักกีฬาอาชีพของลูก ยอมเสียทั้งเงินและเวลาเพราะรู้สึกว่ายิ่งมากยิ่งดี โดยลืมคิดไปว่าการผลักดันอย่างต่อเนื่องมีโอกาทำให้ลูกของตัวเองตกขอบไปได้ พ่อแม่บางรายมีอาการประสาทเมื่อเห็นเด็กในวัยเดียวกันทำได้ดีกว่าลูกตัวเอง ทำให้เปลี่ยนโค้ชอยู่เรื่อย ๆ และอัดโปรแกรมการแข่งขันให้กับเด็กมากขึ้นไปอีก ร้อยละ 70 ของเด็กที่เลิกเล่นเทนนิสคือเด็กที่แข่งขันมากตั้งแต่อายุน้อย เพราะการแข่งขันที่มากตั้งแต่อายุน้อยนั้นทำให้ปิดกั้นโอกาสอย่างอื่นที่เด็กควรจะได้รับ เช่น ทักษะทางด้านกีฬาและการพัฒนาทางด้านเทคนิค เด็กที่เจอกับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ทั้งความกดดันจากโค้ชที่ต้องการชัยชนะแต่เพียงอย่างเดียวและผู้ปกครอง ทำให้ความสนุกของเด็กลดลงเรื่อย ๆ เด็กมักจะเริ่มเปรียบเทียบและเห็นว่าชีวิตของเพื่อนในวัยเดียวกันสมดุลงกว่าและสนุกกว่าชีวิตของตนเอง พ่อแม่ที่หวังสูงเกินเมื่อเห็นเด็กมีพรสวรรค์และเริ่มแสดงความสามารถให้เห็น ก็ชื่นชมความสามารถของลูก เด็กถูกยกยอไปก่อนเวลาอันควรหรือก่อนที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้ได้มา ที่อเมริกาพ่อแม่ของเด็กอายุไม่ถึง 12 ปี เข้ามาคุยกับโค้ชระดับวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการส่งลูกไปที่นั่น ความคาดหวังถูกใส่ลงกับเด็กตั้งแต่วันที่เด็กเริ่มชนะรายการเล็ก ๆ ที่แยะไปกว่านี้พ่อแม่บางรายให้ลูกออกจากโรงเรียนตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 14 ปี เพื่อหวังให้จริงจังกับการฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่การนำลูกออกจากโรงเรียนอย่างถาวรให้ผลเสียมากกว่าผลดี ควรจะสร้างสมดุลและให้ลูกเรียนไปด้วยนานเท่าที่จะทำได้ ส่วนใหญ่พบว่าเด็กเหล่านี้เล่นเกมได้ค่อนข้างดี แต่ส่วนมากไม่มีเพื่อน ไม่รู้เรื่องอย่างอื่นเลย และขาดทักษะการเข้าสังคม (McCaw, 2014) บ่อย ๆ ครั้งที่เจตนาดีของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กและคาดหวังให้เด็กได้ทำตามความฝัน และเป้าหมาย พ่อแม่มักจะตัดสินความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของเด็กจากผลงาน ไม่ใช่จากความสนุกสนานของเด็ก ๆ พวกเขามักจะจับผิดเกินไป ที่ตะโกนสั่งโน่นสั่งนี่มากเกินไปจากข้างสนาม ลอเรน เด็กรวย 12 ปี นักกีฬาฟุตบอล, บาสเกตบอล และเทนนิสในพอร์ตแลนด์ กล่าวว่า “ปัญหาหลักที่กระทบต่อความมั่นใจ คือ พ่อแม่ของฉัน การเชียร์กีฬาของพ่อฉันทำให้ฉันขายหน้า แค่ว่าจะก่อนที่ฉันจะยิงประตู พ่อจะตะโกนเสียงดัง ซึ่งนั่นน่าขายหน้าเหลือเกิน” แทนที่จะกระตุ้นนักกีฬาโดยการตะโกน หรือวิจารณ์อยู่ข้างสนาม พ่อแม่ควรจะถอยออกมา และพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมเด็ก ๆ ถึงการเล่นกีฬา เมื่อเข้าใจแรงบันดาลใจในการเล่นกีฬาของเด็ก ๆ ควรพยายามสนับสนุนความสนใจตรงจุดนั้น ให้แน่ใจว่าเด็ก ๆ มีโอกาสที่จะใช้เวลากับเพื่อนร่วมทีม ให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม และให้

เด็ก ๆ ได้สนุกกับกีฬากีฬา (อนันต์ อ่ำเกตุสกุล, 2557) จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีส่วนเกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ทศนคติของนักกีฬาเป็นอย่างมาก (นพรัักษ์ แกสมาน, 2553) และ ยังพบอีกว่า นักกีฬาจะเกิดความรู้สึกเบื่อเมื่อต้องตอบสนองความต้องการของผู้ปกครองในการ คาดหวังชัยชนะนำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชน (Cashmore, 2003)

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว ที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเยาวชนไทย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 3. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล
 4. การวิเคราะห์ข้อมูล
- ในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่ขึ้นทะเบียนของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ที่มีระดับรุ่นอายุ (14, 16 และ 18 ปี) ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 883 คน สืบค้นข้อมูลวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2558 การเลือกนักกีฬาดังกล่าวเพราะนักกีฬาเหล่านี้ได้มีการฝึกซ้อมตั้งแต่ยังเด็กและเป็นกีฬาที่มีความคาดหวังสูง สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่ขึ้นทะเบียนของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

รุ่นอายุ (ชาย-หญิง)	จำนวนประชากร
1. รุ่น 14 ปี	279
2. รุ่น 16 ปี	233
3. รุ่น 18 ปี	371
รวม 3 รุ่น	883

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักกีฬาเทนนิสเยาวชนชายไทย ทั้งเพศชายและหญิง มีอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 276 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของยามานะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ และกำหนดขนาดความคลาดเคลื่อน (e) เท่ากับ 0.05 (Yamane, 1973 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2548, หน้า 9) ใช้สูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง = 0.05

N = ขนาดของประชากร

$$\text{แทนค่า } n = \frac{883}{1 + (883 \times 0.05)^2}$$

$$= 275.29 \text{ คน (276 คน)}$$

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามที่มีอยู่แล้ว 3 ฉบับ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 2 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลเกี่ยวกับแบบสอบถามหลักที่มีแบบสอบถามย่อย 3 ชุด ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการแข่งขัน ระยะและความหนักเวลาของการฝึกซ้อม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามหลัก 3 ชุด ประกอบด้วย

ชุดที่ 1 แบบสอบถามความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา (Sport-MPS-2)

ฉบับภาษาไทยโดย เกตนสิริ มหาศิริชวรัตน์ และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) จำนวน 42 ข้อ

ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ที่แสดงถึงความสมบูรณ์แบบหลายมิติ ได้แก่องค์ประกอบต่าง ๆ

ดังนี้ มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards ข้อคำถามที่ 1, 8, 17, 21, 23, 33, 36) ความ

กังวลเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistakes ข้อคำถามที่ 2, 10, 16, 24, 28, 32, 39, 42)

การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง (Perceived parental pressure ข้อคำถามที่ 4, 7, 11, 15, 19, 25, 29, 38, 40) การรับรู้ความกดดันจากโค้ช (Perceived coach pressure ข้อคำถามที่ 6, 13, 22, 26, 30, 35) การรับรู้ข้อสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubts about actions ข้อคำถามที่ 3, 12, 14, 20, 31, 37) ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (Organization ข้อคำถามที่ 5, 9, 18, 27, 34, 41) เป็นแบบประเมินตัวเอง ด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ (อันดับ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงอันดับ 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .80

ตารางที่ 3-2 ตัวอย่างแบบสอบถามความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา (Sport-MPS-2)

คำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่ทั้งสองอย่าง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล 1. ถ้าฉันไม่ได้ตั้งมาตรฐานสูงสุดสำหรับตัวเอง ในกีฬาฉันก็มักลงท้ายด้วยการเป็นอันดับสอง	1	2	3	4	5
ด้านความกังวลเรื่องความผิดพลาด 2. ถึงแม้ว่าฉันจะผิดพลาดเล็กน้อยในการแข่งขัน สำหรับฉันมันก็เหมือนการล้มเหลวอย่างสมบูรณ์	1	2	3	4	5
ด้านความกดดันจากผู้ปกครอง 4. พ่อแม่ของฉันตั้งมาตรฐานการเล่นที่สูงมาก สำหรับฉันในการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
ด้านความกดดันจากโค้ช 6. ฉันเหมือนกับโค้ชวิจารณ์ฉันหากฉันทำไม่ได้ไม่สมบูรณ์แบบในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
ด้านข้อสงสัยการกระทำของตนเอง 3. ฉันมักจะรู้สึกไม่แน่ใจว่าการฝึกซ้อมที่ผ่านมา จะมีประสิทธิภาพในการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันหรือไม่	1	2	3	4	5
ด้านความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ 5. ในวันแข่งขันฉันมีขั้นตอนวิธีการที่ฉันพยายามปฏิบัติ	1	2	3	4	5

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการกลัวความล้มเหลว ฉบับภาษาไทย TPFAl (ลัดดา พันธุ์กำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2549) จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (FSE: Fear of Experience Shame & Embarrassment) ได้แก่ข้อ 10, 15, 18, 20, 22, 24 และ 25 กลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง (FDSE: Fear of Devaluing One' Self Estimate) ได้แก่ ข้อ 1, 4, 7 และ 16 กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF: Fear of an Uncertain Future) ได้แก่ ข้อ 2, 5, 8, และ 12 กลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOLI: Fear of Important Other Losing Interest) ได้แก่ข้อ 11, 13, 17, 21 และ 23 และ กลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO: Fear of Upsetting Important Others) ได้แก่ ข้อ 3, 6, 9, 14 และ 19 ให้นักกีฬาระบุความเชื่อว่าจะเกิดขึ้นเมื่อล้มเหลว มี 5 ระดับ เรียงจาก -2 หมายถึงเชื่อว่าจะไม่เกิดขึ้นแน่นอน, 0 หมายถึง เชื่อว่ามีโอกาสเกิดขึ้น 50 เปอร์เซ็นต์ +2 หมายถึง เชื่อว่าจะเกิดขึ้นแน่นอน 100 เปอร์เซ็นต์ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90

ตารางที่ 3-3 ตัวอย่างแบบสอบถามการกลัวความล้มเหลว ฉบับภาษาไทย TPFAl

-2	-1	0	+1	+2
เชื่อว่าเป็น	เชื่อว่าเป็น	เชื่อว่าเป็น	เชื่อว่าเป็น	เชื่อว่าเป็น
เช่นนั้นแน่นอน	เช่นนั้นน้อยมาก	เป็นเช่นนั้น 50%	เช่นนั้นมาก	เช่นนั้น 100%
ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ				
.....10. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, คุณค่าของฉันจะน้อยกว่าเมื่อประสบความสำเร็จ				
ด้านกลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง				
.....1. เมื่อฉันล้มเหลว, บ่อยครั้งเกิดจากการที่ฉันไม่เก่งพอที่จะกระทำได้อย่างสมบูรณ์				
ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน				
.....2. เมื่อฉันล้มเหลว, ดูเหมือนว่าอนาคตของฉันจะไม่แน่นอน				
ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง				
.....11. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, ผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง				
ด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ				
.....3. เมื่อฉันล้มเหลว, ทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่พอใจ				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-Thai Version: ABQ-T) จำนวน 12 ข้อ ฉบับภาษาไทยโดย (ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย (Physical/ Psychological Exhaustion: PPE) ได้แก่ ข้อ 1, 2, 6, 8, และ 10 ด้านการรับรู้ว่กีฬาค่าที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (Sport Devaluation: SD) ได้แก่ ข้อ 4, 7, 9 และ 12 และด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ (Reduced Sense of Accomplishment: RA) ได้แก่ ข้อ 3, 5 และ 11 การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 ไม่เคยเลย 2 มีบ้างแต่ไม่มากนัก 3 บางครั้ง 4 เกิดขึ้นบ่อย ๆ 5 ตลอดเวลา โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85

ตัวอย่างแบบสอบถามองค์ประกอบต่าง ๆ

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อวัดสภาวะการหมดไฟของนักกีฬา ทั้งนี้นักกีฬาควรอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และพิจารณาการตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด วิธีการตอบให้นักกีฬาทำเครื่องหมาย x ลงใน () ที่กำหนดเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ตารางที่ 3-4 ตัวอย่างแบบสอบถามสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-Thai Version: ABQ-T)

ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย				
2. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ				
ไม่เคยเลย ()	มีบ้างแต่ไม่บ่อย ()	บางครั้ง ()	เกิดขึ้นบ่อย ๆ ()	ตลอดเวลา ()
ด้านการรับรู้ว่กีฬาค่าที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง				
6. ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน				
ไม่เคยเลย ()	มีบ้างแต่ไม่บ่อย ()	บางครั้ง ()	เกิดขึ้นบ่อย ๆ ()	ตลอดเวลา ()
ด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ				
5. ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก				
ไม่เคยเลย ()	มีบ้างแต่ไม่บ่อย ()	บางครั้ง ()	เกิดขึ้นบ่อย ๆ ()	ตลอดเวลา ()

การพัฒนาคุณภาพแบบสอบถาม

การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด ไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ว่าต้องมีค่า .60 ขึ้นไป (สุวิมน ตีรกานันท์, 2550)
2. การหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: ITC) ด้วยวิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้

1. ขอรับการประเมินจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพาถึงประธานดำเนินการแข่งขัน เพื่อขออนุญาตวิเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย และเดินทางไปยื่นหนังสือด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้พร้อมและเพียงพอกับจำนวนของนักกีฬา พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. แสดงตัวต่อนักกีฬาและแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งให้นักกีฬาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
5. การเก็บรวบรวมข้อมูลของนักกีฬาใช้การเก็บก่อนแข่งและหลังแข่ง เพื่อเกิดความคลาดเคลื่อนของข้อมูลซึ่งผู้วิจัยมอบปากกาเป็นของที่ระลึก เพื่อให้ให้นักกีฬาสนใจและตั้งใจในการทำแบบวัดมากขึ้นเนื่องจากข้อคำถามมีจำนวนมาก นักกีฬาต้องใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณคนละ 10-20 นาที
6. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม หลังจากที่นักกีฬาส่งแบบวัดคืนและขอบคุณทั้งหมดอีกครั้ง
7. นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและการดำเนินการทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้นของแบบสอบถามทั้งสามชุด
2. การวิเคราะห์ความสมบูรณ์แบบทางกีฬาการกลัวความล้มเหลว และสภาวะการหมดในนักกีฬาเยาวชนไทย โดยมีแบบวัดทั้งหมด 3 ชุด ซึ่งเป็นคำถามให้เลือกตอบ 5 ระดับ และ เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง .00-1.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.01-2.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01-4.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.01-5.00	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก

3. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ว่าต้องมีค่า .60 ขึ้นไป (สุวิมล ตีรกาพันธ์, 2550)

4. การทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัด (Measurement model) ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะแสดงถึงว่าตัวแปรแฝงหรือ องค์ประกอบแต่ละตัวสามารถอธิบายคุณลักษณะการวัด หรือความเชื่อมั่นของตัวแปรสังเกตได้ หรือตัวชี้วัดได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยดำเนินการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดของตัวแปร ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งเป็นเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

4.1 องค์ประกอบความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา แบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้าน มาตรฐานส่วนบุคคล ด้านความกังวลเรื่องความผิดพลาด ด้านความกดดันจากผู้ปกครอง ด้าน ความกดดันจากโค้ช ด้านข้อสงสัยการกระทำของตนเอง และด้านความเป็นคนมีระเบียบและชอบ จัดการ

4.2 องค์ประกอบการกลัวความล้มเหลวในกีฬา แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ ด้านกลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง และด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ

4.3 องค์ประกอบสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย ด้านการรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง และด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา ปัจจัยการกลัวความล้มเหลวในกีฬา และปัจจัยสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

6. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา การกลัวความล้มเหลวในกีฬา ที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural Equation Model: SEM)

6.1 วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_x) ในรูปคะแนนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE_{λ_x}) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้

6.2 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients) อิทธิพลทางตรง (Direct effects) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) และอิทธิพลรวม (Total effects) จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายในและอิทธิพลจากตัวแปรแฝงภายในที่ส่งอิทธิพลต่อกันเองและต่อตัวแปรตาม

6.3 ทดสอบความตรง (Validity) ของโครงสร้างของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้วยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of fit indices) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย โดยผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่
 - 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยในแต่ละองค์ประกอบ
3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
4. ผลการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัด
5. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปร

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยมีดังนี้

<i>Sport MPS-2</i>	หมายถึง	ความต้องการความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางกีฬา
<i>PS</i>	หมายถึง	มาตรฐานส่วนบุคคล
<i>COM</i>	หมายถึง	ความวิตกกังวลต่อการผิดพลาด
<i>PPP</i>	หมายถึง	การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง
<i>PCP</i>	หมายถึง	การรับรู้ความกดดันจากโค้ช
<i>DAA</i>	หมายถึง	การรับรู้ข้อสงสัยในการกระทำของตนเอง
<i>OG</i>	หมายถึง	ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ
<i>TPFAI</i>	หมายถึง	การกลัวความล้มเหลว
<i>FSE</i>	หมายถึง	กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ
<i>FDSE</i>	หมายถึง	กลัวประเมินค่าตนเองต่ำ
<i>FUF</i>	หมายถึง	กลัวอนาคตจะไม่แน่นอน

<i>FIOLI</i>	หมายถึง	กลัวสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
<i>FUIO</i>	หมายถึง	กลัวว่าทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ
<i>ABQ-T</i>	หมายถึง	การหมดไฟ
<i>PPE</i>	หมายถึง	ความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย
<i>SD</i>	หมายถึง	การรับรู้ว่ามีกีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง
<i>RA</i>	หมายถึง	ความรู้สึกล้มเหลวไม่ประสบความสำเร็จ
<i>STAND</i>	หมายถึง	ใช้มาตรฐานสากลในการประเมิน
<i>n</i>	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
<i>SD</i>	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
<i>p</i>	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
λ_i	หมายถึง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading)
$SE \lambda_i$	หมายถึง	ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานขององค์ประกอบ (Standard error of factor)
χ^2	หมายถึง	ค่าสถิติไคกำลังสอง (Chi-square)
<i>DE</i>	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถีอิทธิพลทางตรง (Direct effects)
<i>TE</i>	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถีอิทธิพลรวม (Total effects)
<i>GFI</i>	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index)
<i>AGFI</i>	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index)
<i>RMR</i>	หมายถึง	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root mean square residual)
<i>SRMR</i>	หมายถึง	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized root mean square residual)

<i>RMSEA</i>	หมายถึง	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root mean square error of approximation)
<i>PGFI</i>	หมายถึง	ดัชนีวัดความประหยัดของระดับความเหมาะสมพอดี (Parsimony goodness of fit index)
<i>CFI</i>	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative fit index)
<i>NFI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีอิงเกณฑ์ (Normed fit index)
<i>NNFI</i>	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 50.86 เพศหญิง จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 49.14 รุ่นอายุของผู้ตอบแบบสอบถามมีรุ่นอายุ 14 ปี และ 18 ปี มากที่สุด จำนวน 118 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 33.71 รองลงมาคือรุ่นอายุ 16 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 32.57 ประสบการณ์ในการแข่งขันของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 59.15 รองลงมา มีประสบการณ์ 6-10 ปี จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 37.44 และมีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.44 ระดับการแข่งขันสูงสุดที่เข้าร่วมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีจำนวนมากที่สุด คือ ระดับเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 32.57 รองลงมาระดับนานาชาติ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 18.86 และระดับอาชีพน้อยที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.71 ขณะตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่างการฝึกซ้อม จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมา กำลังแข่งขันไม่แน่ใจผลการแข่งขัน จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.71 และมีเพียงจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.14 ที่กำลังแข่งขัน และมีผลการแข่งขันว่าแพ้ ตามลำดับ ดังตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเทนนีสเยาวชนไทย

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	178	50.86
หญิง	172	49.14
อายุ		
14 ปี	118	33.71
16 ปี	114	32.57
18 ปี	118	33.71
ประสบการณ์ในการแข่งขัน		
1-5 ปี	207	59.15
6-10 ปี	131	37.44
มากกว่า 10 ปี	12	3.44
ระดับการแข่งขันสูงสุดที่เข้าร่วม		
จังหวัด	57	16.29
เยาวชนแห่งชาติ	114	32.57
อาชีพ	20	5.71
กีฬาแห่งชาติ	42	12.00
นานาชาติ	66	18.86
อื่น ๆ	51	14.57
ขณะตอบแบบสอบถาม		
กำลังแข่งขัน คาดว่า ชนะ	76	21.72
กำลังแข่งขัน คาดว่า แพ้	4	1.14
กำลังแข่งขัน คาดว่า ไม่แน่ใจ	90	25.71
แข่งเสร็จแล้ว ผลการแข่งขัน ชนะ	35	10.00
แข่งเสร็จแล้ว ผลการแข่งขัน แพ้	33	9.43
ฝึกซ้อม	112	32.00
รวม	350	100.00

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยในแต่ละองค์ประกอบ
 โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปรผลคะแนนเฉลี่ย โดยรวมของแต่ละตัวแปรและรายด้าน ซึ่งสามารถแสดงผลในแต่ละองค์ประกอบ ได้ดังนี้ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของ นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย พบว่า

1. ตัวแปรความต้องการความสมบูรณ์แบบ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$, $SD = 0.36$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (PS) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.80$, $SD = 0.65$) รองลงมา ได้แก่ ด้านความกังวลเรื่องความผิดพลาด (COM) ($\bar{X} = 2.77$, $SD = 0.68$) และด้านความกดดันจากโค้ช (PCP) ($\bar{X} = 2.77$, $SD = 0.78$) และด้านความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (OG) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.40$, $SD = 0.75$)

2. ตัวแปรการกลัวความล้มเหลว โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$, $SD = 0.63$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (FSE) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.80$, $SD = 0.65$) รองลงมา ได้แก่ ด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ ($FUIO$) ($\bar{X} = 2.65$, $SD = 0.89$) และด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.28$, $SD = 0.82$)

3. ตัวแปรการหมดไฟ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.20$, $SD = 0.63$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย (PPE) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.33$, $SD = 0.82$) รองลงมา ได้แก่ ด้านความรู้สึกล้มเหลวไม่ประสบความสำเร็จ (RA) ($\bar{X} = 2.18$, $SD = 0.68$) และด้านการรับรู้ว่าการที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (SD) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.08$, $SD = 0.71$) ดังแสดงในตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ จำแนกเป็นรายด้าน ($n = 350$)

รายด้าน	\bar{X}	SD	ระดับ
ความต้องการความสมบูรณ์แบบ			
1. ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (PS)	2.80	0.65	ปานกลาง
2. ด้านความกังวลเรื่องความผิดพลาด (COM)	2.77	0.68	ปานกลาง
3. ด้านความกดดันจากผู้ปกครอง (PPP)	2.76	0.74	ปานกลาง
4. ด้านความกดดันจากโค้ช (PCP)	2.77	0.78	ปานกลาง
5. ด้านข้อสงสัยการกระทำของตนเอง (DAA)	2.48	0.80	ปานกลาง
6. ด้านความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (OG)	2.40	0.75	ปานกลาง
รวม	2.66	0.36	ปานกลาง
การกลัวความล้มเหลว			
1. ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ (FSE)	2.72	0.80	ปานกลาง
2. ด้านกลัวว่าคุณค่าตนต่ำลง (FPSE)	2.37	0.81	ปานกลาง
3. ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF)	2.34	0.75	ปานกลาง
4. ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง	2.28	0.82	ปานกลาง
5. ด้านกลัวจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO)	2.65	0.89	ปานกลาง
รวม	2.47	0.63	น้อย
การหมดไฟ			
1. ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย (PPE)	2.33	0.82	ปานกลาง
2. ด้านการรับรู้ว่ามีคุณค่าที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (SD)	2.08	0.71	ปานกลาง
3. ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (RA)	2.18	0.68	ปานกลาง
รวม	2.20	0.63	น้อย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังนี้

1. ความต้องการความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกลัวความล้มเหลว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.485
2. ความต้องการความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.543
3. การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.30 สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการศึกษาโมเดล

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

ตัวแปร	<i>Sport-MPS</i>	<i>FF</i>	<i>BO</i>
ความต้องการความสมบูรณ์แบบ	1		
การกลัวความล้มเหลว	.485**	1	
การหมดไฟ	.543**	.301**	1

** $p < .01$

ตอนที่ 4 การทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัด (Measurement model)

ผู้วิจัยทำการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัด ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งแสดงถึงว่าตัวแปรแฝง หรือองค์ประกอบแต่ละตัวสามารถอธิบายคุณลักษณะการวัด หรือความเชื่อมั่นของตัวแปรสังเกตได้หรือตัวชี้วัดได้หรือไม่ สามารถแสดงผลในแต่ละองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบความต้องการความสมบูรณ์แบบ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว ดังนี้

ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (PS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.62 แตกต่างจากศูนย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 11.89$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.03 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.39

ด้านความกังวลเรื่องความผิดพลาด (COM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ -0.69 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -13.62$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.48

ด้านความกดดันจากผู้ปกครอง (PPP) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ -0.74 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -14.84$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.54

ด้านความกดดันจากโค้ช (PCP) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ -0.82 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -17.01$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.67

ด้านข้อสงสัยการกระทำของตนเอง (DAA) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ -0.57 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -10.66$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.32

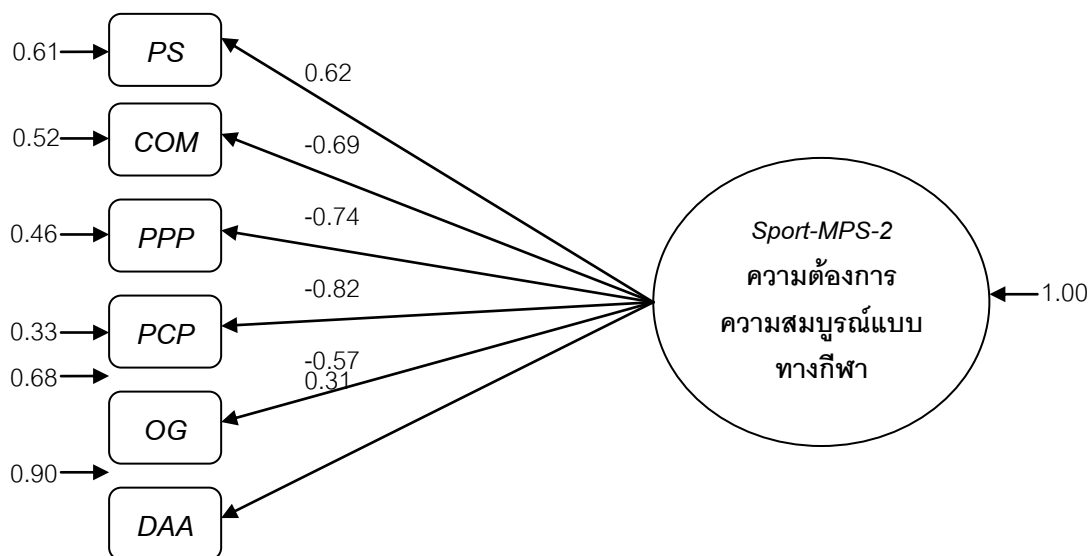
ด้านความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ (OG) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.31 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 5.31$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.10

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นการแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา อธิบายได้ว่า การศึกษาตัวแปรแฝงความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา โดยการวัดด้วยตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัวแปร ดังนี้ มาตรฐานส่วนบุคคล ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง การรับรู้ความกดดันจากโค้ช การรับรู้ข้อสงสัยการกระทำของตนเอง ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ ซึ่งทั้ง 6 ตัวแปร มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า $\chi^2 = 8.23$, $df = 7$, $\chi^2 / df = 1.18$, $p\text{-value} = .31$, $RMSEA = .02$, $CFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $SRMR = .02$ สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-4 และภาพที่ 4-1

ตารางที่ 4-4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i) ในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อน
มาตรฐาน ($SE \lambda_i$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือ
ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations) ของ
ตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X ($n = 350$)

(ความต้องการความ สมบูรณ์แบบทางกีฬา)	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ_i)	ความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน ($SE \lambda_i$)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ความ เที่ยง
ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (PS)	0.62	0.03	11.89**	0.39
ด้านความกังวลเรื่องความ ผิดพลาด (COM)	-0.69	0.03	-13.62**	0.48
ด้านความกดดันจาก ผู้ปกครอง (PPP)	-0.74	0.04	-14.84**	0.54
ด้านความกดดันจากโค้ช (PCP)	-0.82	0.04	-17.01**	0.67
ด้านข้อสงสัยการกระทำของ ตนเอง (DAA)	-0.57	0.04	-10.66**	0.32
ด้านความเป็นคนมีระเบียบ และชอบจัดการ (OG)	0.31	0.04	5.31**	0.10

** $p < .01$



$\chi^2 = 8.23$, $df = 7$, $\chi^2/df = 1.18$, $p\text{-value} = .31$, $RMSEA = .02$, $CFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $SRMR = .02$

ภาพที่ 4-1 การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา

2. องค์ประกอบการกลัวความล้มเหลว ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ด้วยตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้

ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอายอึดอัดและลำบากใจ (FSE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.81 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 16.717$) ไม่มีความคลาดเคลื่อน และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.66

ด้านกลัวประเมินคุณค่าตนเองต่ำลง (FPSE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.58 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 11.24$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.34

ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.45 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 8.06$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.21

ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOL) มีค่า น้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.81 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 14.58$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.65

ด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO) มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบเท่ากับ 0.78 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 14.15$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.60

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นการแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยันของโมเดลการวัดการกลัวความล้มเหลว อธิบายได้ว่า การศึกษาตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 5 ตัว ดังนี้ กลัวว่าจะได้รับความอับอายและอึดอัดลำบากใจ กลัวการประเมินคุณค่าตนเองต่ำลง กลัว อนาคตจะไม่แน่นอน กลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง กลัวว่าจะ ทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า $\chi^2 = 2.17$, $df = 3$, $\chi^2/df = .72$, $p\text{-value} = .54$, $RMSEA = .00$, $CFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $SRMR = .01$ สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-5 และภาพที่ 4-2

ตารางที่ 4-5 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i) ในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อน

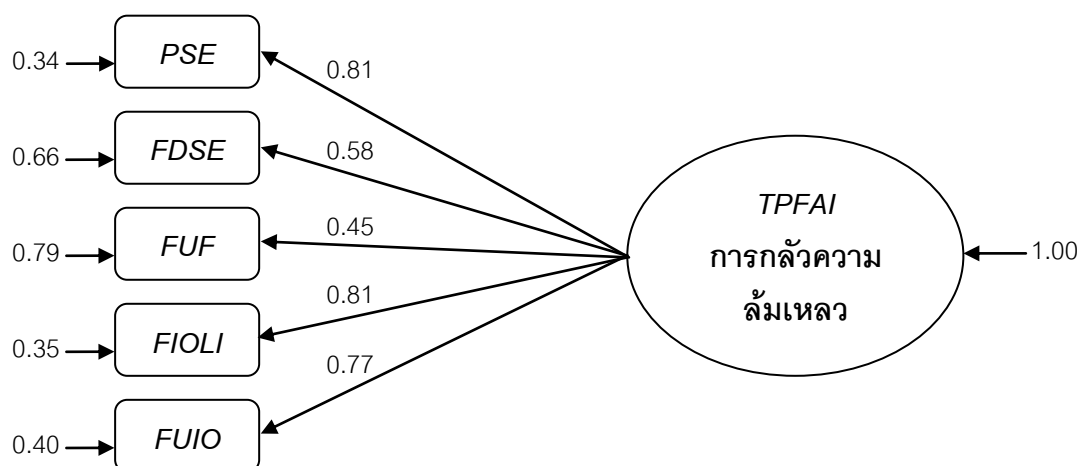
มาตรฐาน ($SE \lambda_i$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือ ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations) ของตัวแปร แฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X ($n = 350$)

(การกลัวความล้มเหลว)	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ_i)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน ($SE \lambda_i$)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ความ เที่ยง
ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอาย อึดอัดและลำบากใจ (FSE)	0.81	-	-	0.66
ด้านกลัวประเมินคุณค่าตนเอง ต่ำลง (FDSE)	0.58	0.04	11.24**	0.34
ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF)	0.45	0.04	8.06**	0.21

ตารางที่ 4-5 (ต่อ)

(การกลัวความล้มเหลว)	น้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ($SE \lambda_i$)	ค่าทดสอบนัยสำคัญ (t)	ความเที่ยง
ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (FIOLI)	0.81	0.05	14.58**	0.65
ด้านกลัวจะทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO)	0.78	0.05	14.15**	0.60

** $p < .01$



$\chi^2 = 2.17$, $df = 3$, $\chi^2/df = .72$, $p\text{-value} = .54$, $RMSEA = .00$, $CFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $SRMR = .01$

ภาพที่ 4-2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงการกลัวความล้มเหลวทางกีฬา

3. องค์ประกอบการหมดไฟ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ด้วยตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย (*PPE*) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.69 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.48

ด้านการรับรู้ว่ามีกีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (*SD*) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.81 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 12.57$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.65

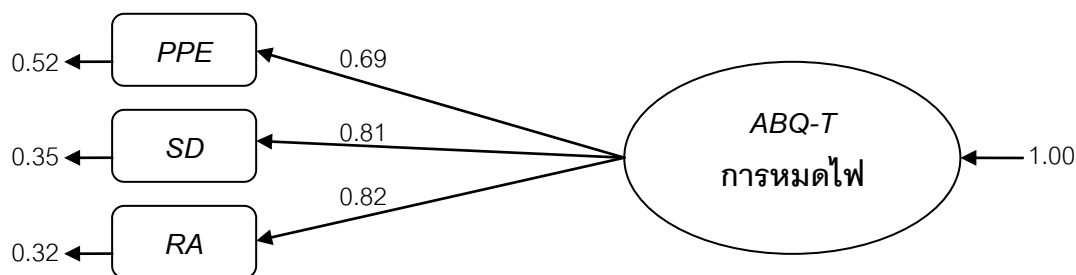
ด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ (*RA*) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.82 แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 12.57$) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.04 และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) เท่ากับ 0.68

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นการแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการหมดไฟ อธิบายได้ว่า การศึกษาตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 3 ตัวแปร ดังนี้ ความเหนื่อยล้าทางจิตและร่างกาย การรับรู้ว่ามีกีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง ความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า $\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $\chi^2/df = 1.36$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .03$, $CFI = 1.00$, $TLI = .99$, $SRMR = .05$ สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-6 และภาพที่ 4-3

ตารางที่ 4-6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_i) ในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ($SE \lambda_i$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations) ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ *LAMBDA-X* ($n = 350$)

(การหมดไฟ)	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ_i)	ความคลาด เคลื่อนมาตรฐาน ($SE \lambda_i$)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ความ เที่ยง
ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและ ร่างกาย (<i>PPE</i>)	0.69	-	-	0.48
ด้านการรับรู้ว่ามีกีฬาที่ตนเองเล่น มีคุณค่าน้อยลง (<i>SD</i>)	0.81	0.05	12.51**	0.65
ด้านความรู้สึกไม่ประสบ ผลสำเร็จ (<i>RA</i>)	0.82	0.04	12.57**	0.68

** $p < .01$



$\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $\chi^2/df = 1.36$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .03$, $CFI = 1.00$, $TLI = .99$, $SRMR = .05$

ภาพที่ 4-3 การวิเคราะห์หองศ์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงการหมดไฟทางกีฬา

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรความต้องการความสมบูรณ์แบบ ที่ส่งผลต่อการกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้น (Structural Equation Model: SEM)

1. วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_j) ในรูปคะแนนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ($SE\lambda_j$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations)

1.1 ตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงภายนอก คือ ความต้องการความสมบูรณ์แบบ ซึ่งประกอบไปด้วยตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว

- ความต้องการความสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย 6 ตัวแปรสังเกตได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง -0.88 ถึง 0.56 ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.07-0.77 สามารถกล่าวได้ว่าตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 2 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬาได้ดี

1.2 ตัวแปรสังเกตได้ ของตัวแปรแฝงภายใน ซึ่งประกอบด้วย 2 ตัว คือ การกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ

- การกลัวความล้มเหลว ประกอบด้วย 5 ตัวแปรสังเกตได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.47-0.87 ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.22-0.75 สามารถกล่าวได้ว่าตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 5 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรแฝงการกลัวความล้มเหลวได้ดี

การหมดไฟ ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.32-0.54 ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า และมีค่าความเที่ยง (Square multiple correlations) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.46-0.68 สามารถกล่าวได้ว่าตัวแปรสังเกตได้ ทั้ง 3 ตัวแปร สามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรแฝงการหมดไฟได้ดี สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_x) ในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อน

มาตรฐาน ($SE \lambda_x$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations) ของตัวแปรแฝงภายนอก จากเมทริกซ์ LAMBDA-X ($n = 500$)

ตัวแปรสังเกตได้ ของตัวแปรแฝงภายนอก	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ_x)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน ($SE \lambda_x$)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ความ เที่ยง
ความต้องการความสมบูรณ์แบบ				
ด้านมาตรฐานส่วนบุคคล (PS)	0.56	0.03	10.91**	0.31
ด้านความกังวลเรื่องความ ผิดพลาด (COM)	-0.88	0.04	-15.69**	0.77
ด้านความกดดันจากผู้ปกครอง (PPP)	-0.72	0.04	-14.34**	0.52
ด้านความกดดันจากโค้ช (PCP)	-0.86	0.04	-17.49**	0.74
ด้านข้อสงสัยการกระทำของ ตนเอง (DAA)	-0.52	0.04	-10.37**	0.28
ด้านความเป็นคนมีระเบียบและ ชอบจัดการ (OG)	0.27	0.04	5.16**	0.07

** $p < .01$

ตารางที่ 4-8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (λ_x) ในรูปคะแนนมาตรฐานค่าความคลาดเคลื่อน
มาตรฐาน ($SE \lambda_x$) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าความเที่ยงหรือ
ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ (Square multiple correlations) ของตัวแปร
แฝงภายใน จากเมทริกซ์ LAMBDA-Y ($n = 500$)

ตัวแปรสังเกตได้ ของตัวแปรแฝงภายนอก	น้ำหนัก องค์ประกอบ (λ_y)	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน ($SE \lambda_y$)	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ความ เที่ยง
การกลัวความล้มเหลว				
ด้านกลัวว่าจะได้รับความอับอาย อึดอัดและลำบากใจ (FSE)	0.87	-	-	0.75
ด้านกลัวประเมินคุณค่าตนเอง ต่ำลง (FDSE)	0.63	0.04	12.27**	0.40
ด้านกลัวอนาคตจะไม่แน่นอน (FUF)	0.47	0.04	8.73**	0.22
ด้านกลัวจะสูญเสียความสนใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อ ตนเอง (FIOLI)	0.74	0.04	14.07**	0.54
ด้านกลัวว่าจะทำให้บุคคลที่มี ความสำคัญต่อตนเองไม่พอใจ (FUIO)	0.74	0.05	14.45**	0.55
การหมดไฟ				
ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตและ ร่างกาย (PPE)	0.54	-	-	0.46
ด้านการรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมี คุณค่าน้อยลง (SD)	0.36	0.05	11.92**	0.64
ด้านความรู้สึกไม่ประสพ ผลสำเร็จ (RA)	0.32	0.05	11.93**	0.68

** $p < .01$

2. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง (Direct effects) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) และอิทธิพลรวม (Total effects) จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายใน และอิทธิพลจากตัวแปรแฝงภายในที่ส่งอิทธิพลต่อกันเอง ผลการวิเคราะห์พบว่า ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา หรือตัวแปรแฝงภายนอกที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยความการกลัวความล้มเหลว ปัจจัยการหมดไฟที่เป็นตัวแปรแฝงภายใน ทั้งอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม ตามกรอบแนวคิดเป็นดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients)

1.1 ความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา

1.1.1 ส่งอิทธิพลโดยรวมและทางตรงเชิงลบต่อการกลัวความล้มเหลว ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients) เท่ากับ -0.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.2 ส่งอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients) เท่ากับ -0.12

1.1.3 ส่งอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกโดยอ้อมผ่านการกลัวความล้มเหลว ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients) เท่ากับ -0.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 การกลัวความล้มเหลว

1.2.1 ส่งอิทธิพลโดยรวมและทางตรงเชิงบวกต่อการหมดไฟ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี (Path coefficients) เท่ากับ 0.26 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Coefficient of determination) หรือค่า Squared multiple correlations for structural equations ของตัวแปรแฝงภายใน มีค่าดังนี้

2.1 การกลัวความล้มเหลว มีค่าเท่ากับ 0.36 แสดงว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบ สามารถอธิบายความแปรปรวนของการกลัวความล้มเหลว ได้ร้อยละ 36

2.2 การหมดไฟ มีค่าเท่ากับ 0.12 แสดงว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบ สามารถอธิบายความแปรปรวนของการหมดไฟ ได้ร้อยละ 12 สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-9 ค่าสัมประสิทธิ์เชิงวิถี อิทธิพลทางตรง (Direct effects) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) อิทธิพลรวม (Total effects) จากตัวแปรแฝงภายนอกที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรแฝงภายใน

ตัวแปรเหตุ (Cause)	ตัวแปรผล (Effect)					
	การกลัวความล้มเหลว			การหมดไฟ		
	TE	DE	IE	TE	DE	IE
ความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา	-0.60**	-0.60**	-	-0.28**	-0.12	-0.16**
การกลัวความล้มเหลว	-	-	-	0.26**	0.26**	-
Squared multiple correlations for structural equations	0.36			0.12		

** $p < .01$

3. ผลการทดสอบความตรง (Validity) ของโครงสร้างของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้วยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of fit indices) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล ความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) เท่ากับ 58.22 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.060 ที่จำนวนองศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom: df) เท่ากับ 43 และมีค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square: χ^2/df) เท่ากับ 1.354 ค่า (Goodness of Fit Index: GFI) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.98 ซึ่งหมายความว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา คือ มีค่ามากกว่า 0.90 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: $AGFI$) มีค่าเท่ากับ 0.94 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 อีกทั้ง ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root Mean Square Residual: RMR) มีค่าเท่ากับ 0.028 ผ่านเกณฑ์การพิจารณา คือมีค่าน้อยกว่า 0.05 และค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: $SRMR$) มีค่าเท่ากับ 0.049 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05

นอกจากนั้น ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean

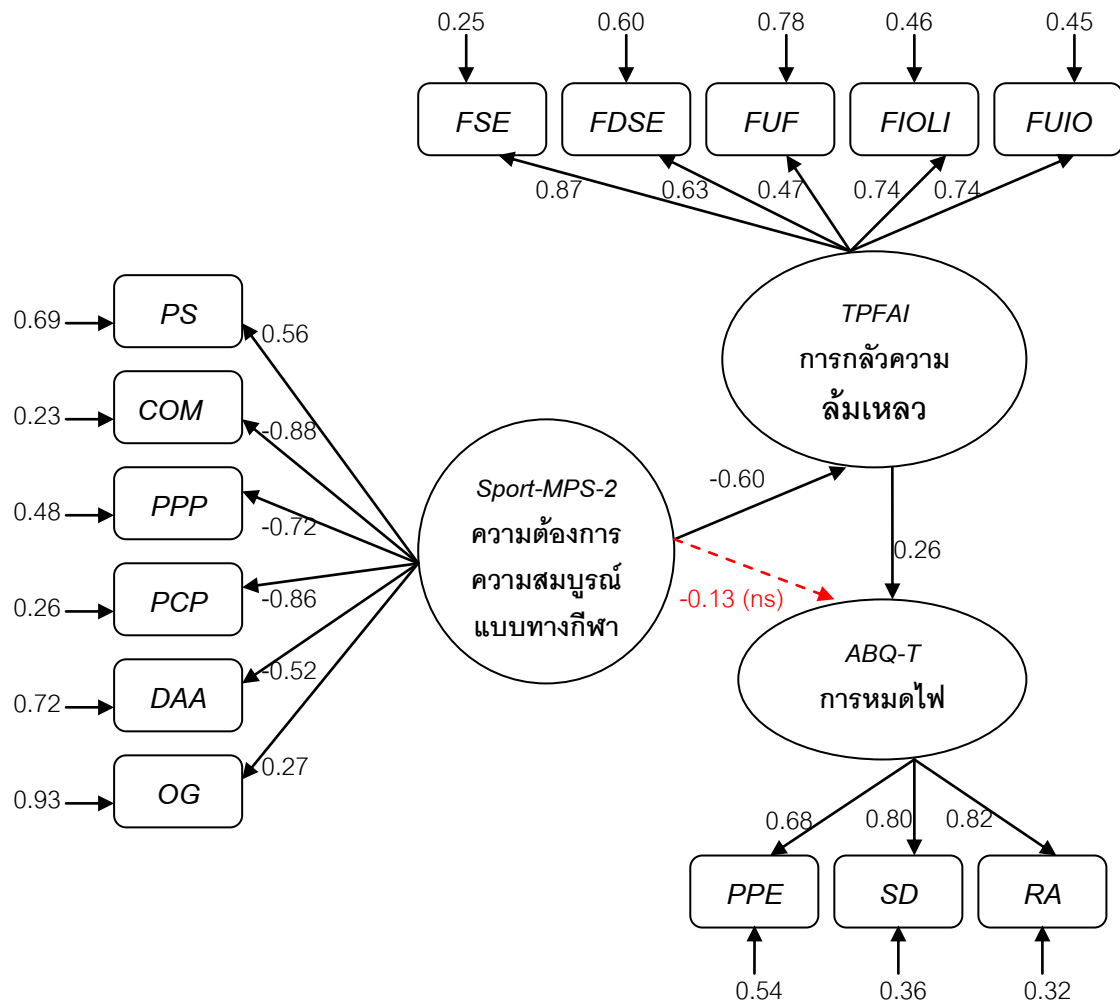
Square Error of Approximation: *RMSEA*) มีค่าเท่ากับ 0.032 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05 และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: *CFI*) มีค่าเท่ากับ 1.00 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 นอกจากนี้ ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมอิงเกณฑ์ (Normed Fit Index: *NFI*) มีค่าเท่ากับ 0.98 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 และค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมไม่อิงเกณฑ์ (Non-Normed Fit Index: *NNFI*) มีค่าเท่ากับ 0.99 ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ซึ่งต้องมีค่ามากกว่า 0.90 จากค่าดัชนีต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถแปลความหมายได้ว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย สามารถแสดงในตารางที่ 4-10 และภาพที่ 4-4

ตารางที่ 4-10 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) ความสัมพันธ์

เชิงสาเหตุระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ($n = 350$)

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
1. Chi-square (χ^2)	58.22		
2. <i>p-value</i>	0.060	$p > .05$	เหมาะสมดี
3. Relative Chi-square (χ^2/df)	1.354	$\chi^2/df < 2.00$	เหมาะสมดี
4. <i>GFI</i>	0.98	$GFI > .90$	เหมาะสมดี
5. <i>AGFI</i>	0.94	$AGFI > .90$	เหมาะสมดี
6. <i>RMR</i>	0.028	$RMR < .05$	เหมาะสมดี
7. <i>SRMR</i>	0.049	$SRMR < .05$	เหมาะสมดี
8. <i>RMSEA</i>	0.032	$RMSEA < .05$	เหมาะสมดี
9. <i>CFI</i>	1.00	$CFI > .90$	เหมาะสมดี
10. <i>NFI</i>	0.98	$NFI > .90$	เหมาะสมดี
11. <i>NNFI</i>	0.99	$NNFI > .90$	เหมาะสมดี



$\chi^2 = 58.22$, $df = 43$, $\chi^2/df = 1.35$, $p\text{-value} = .06$, $RMSEA = .032$, $CFI = 1.00$, $TLI = .99$, $SRMR = .05$

ภาพที่ 4-4 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบทางกีฬา การกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
 2. เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลเชิงสาเหตุของการหมดไฟในกลุ่มนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
 3. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมของความต้องการความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลว ที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย
- กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยที่ขึ้นทะเบียนของลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ที่มีระดับรุ่นอายุ (14, 16 และ 18 ปี) ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 276 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์ และกำหนดขนาดความคลาดเคลื่อน (e) เท่ากับ 0.05 (Yamane, 1973 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2548, หน้า 9) แต่วิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดขึ้นได้จำนวน 350 คน การเลือกนักกีฬาดังกล่าวเพราะนักกีฬาเหล่านี้ได้มีการฝึกซ้อมตั้งแต่ยังเด็กโดยมีเป้าหมายเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา และเป็นกีฬาที่มีความคาดหวังสูง

สรุปผลการวิจัย

เรื่องอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว ที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 สรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว และการหมดไฟ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังนี้
 - 1.1 ความต้องการความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกลัวความล้มเหลว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.485
 - 1.2 ความต้องการความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.543

1.3 การกักความลัมเหลวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.301

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพัฒนามาแล้ว ทั้ง 3 ฉบับ ซึ่งมีความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบความสอดคล้องภายใน โดยใช้เกณฑ์ยอมรับที่ค่ามากกว่า .60 พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .80 จนถึง .90 จึงแสดงให้เห็นว่า แบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ มีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี (สุวิมล ติรภานันท์, 2553) นอกจากนี้ จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปร ประกอบด้วย ความต้องการความสมบูรณ์แบบการกักความลัมเหลว และการหมดไฟของนักกีฬา พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลการวัดทุกตัวแปร มีความสอดคล้องดี แสดงว่า เครื่องมือวิจัยมีความตรงทั้งเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง รวมทั้งความเชื่อมั่นที่ดีตามหลักการวิจัยจึงสามารถนำไปใช้วัดองค์ประกอบในตัวแปรแฝงของแต่ละตัวแปรได้จริง

3. ผลการศึกษาอิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกักความลัมเหลว และการหมดไฟในกลุ่มนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ตามโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถสรุปได้ดังนี้

ความต้องการความสมบูรณ์แบบไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟแต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านการกักความลัมเหลว การกักความลัมเหลวมีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย เมื่อพิจารณาจากค่าอิทธิพลรวม พบว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อตัวแปรการกักความลัมเหลว มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ -0.60 และการหมดไฟ มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ -0.28 ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยนั้น พบว่า การกักความลัมเหลวมีอิทธิพลรวมต่อการหมดไฟของนักเทนนิสเยาวชนไทยมากที่สุดเท่ากับ 0.26

ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกักความลัมเหลว และการหมดไฟในกลุ่มนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย พบว่า โมเดลมีความเหมาะสมดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ และมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ เท่ากับ .13 และ .36 แสดงว่าโมเดลสามารถอธิบายถึงความต้องการความสมบูรณ์แบบการกักความลัมเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟ และสามารถพยากรณ์ถึงการหมดไฟ และการกักความลัมเหลวได้ร้อยละ 13 และ 36

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า ความต้องการความสมบูรณ์แบบไม่ส่งผลให้นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยหมดไฟได้โดยตรง แต่มีอิทธิพลที่ส่งผ่านการกักความลัมเหลว

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ การกลัวความล้มเหลว ที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย โดยใช้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอภิปรายในประเด็นสำคัญที่จะนำไปใช้เป็นข้อพิจารณาในการดำเนินการให้เกิดประโยชน์โดยทำให้ทราบถึงอิทธิที่ส่งผลต่อการหมดไฟ และเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้หาวิธีป้องกันการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชน วิจัยครั้งนี้จึงแบ่งการอภิปรายประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ความต้องการความสมบูรณ์แบบกับการกลัวความล้มเหลว

ความต้องการความสมบูรณ์แบบของนักกีฬาเทนนิสเป็นไปในลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบทางบวกจึงทำให้ส่งอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการกลัวความล้มเหลว ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบความสัมพันธ์ดังกล่าวเนื่องจาก โดยส่วนใหญ่ที่ไปเก็บข้อมูลนักกีฬาอยู่ในช่วงกำลังแข่งขัน และส่วนมากผ่านเข้ารอบรอที่จะแข่งขันในรอบต่อไป ทำให้นักกีฬานั้นปรารถนาและอยากที่จะแสดงความสามารถและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นที่สูง มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพยายามยกระดับความสามารถ พยายามฝึกสิ่งที่ยากจนทำได้ โดยมองความพยายามเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น จึงมีความพยายามที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ยอมหยุดหรือละเว้นความพยายามแม้ว่าสถานการณ์จะไม่ดีหรือล้มเหลว และรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ สำหรับความต้องการความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาจะมุ่งเน้นไปในเรื่องการเป็นนักสู้ของตัวเอง จึงส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ที่มีการประเินทางสังคม คนที่มีความต้องการความสำเร็จสูงเลือกที่จะทำในสิ่งที่ท้าทาย ชอบการแข่งขันที่มีโอกาสแพ้ชนะใกล้เคียงกัน และจะเล่นได้ดีเมื่อมีคนดู หรืออยู่ระหว่างการประเินทางสังคม เช่น เล่นต่อหน้าคนดู ในขณะที่คนที่ต้องการความสำเร็จที่ต่ำจะหลีกเลี่ยงในกิจกรรมหรือแข่งขันที่มีความสามารถ ไม่รู้ว่าผลจะเป็นอย่างไร และจะเล่นได้ดีเมื่อมีการประเินทางสังคม เช่น เล่นเมื่อมีคนดู (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ “โปรเม” เอรียา จุฑานุกาล โปรกอล์ฟสาวชาวไทยว่า

“ผลงานเมื่อปีที่ผ่านมามาของเธอสุดย่ำแย่ แต่ถือเป็นเรื่องที่ดีเยี่ยม เพราะทำให้ได้โอกาสเรียนรู้จากความล้มเหลวจนนำไปสู่ความสำเร็จด้วยการคว้าแชมป์แอลพีจีเอ ทัวร์ 3 รายการ และล่าสุดได้แชมป์ เมเจอร์ คีกริกโก้ วิเมนส์ บริติช โอเพ่น ย้อนไปเมื่อปีที่ผ่านมา โปรเม ไม่ผ่านการตัดตัวในการแข่งขันระดับเมเจอร์ของกอล์ฟหญิง และไม่ผ่านตัดตัวถึง 10 รายการ ติดต่อกันระหว่างเดือนเมษายนถึงสิงหาคมด้วย อย่างไรก็ตาม ในปีนี้ เอรียา ทำผลงานได้ผิดหูผิดตา และ

กลายเป็นก้านเหล็กสาวไทยคนแรกที่ได้แชมป์เมเจอร์ เอเรีย เปิดใจว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในอดีตเป็นเรื่องดีสำหรับผม เพราะฉันได้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านี้ โดยเฉพาะตอนที่ฉันไม่ผ่านการตัดตัว 10 รายการติดต่อกัน ฉันรู้ว่าจะกลับมาได้อย่างไร ฉันรู้ว่าจะต้องอดทนแค่ไหน ทุก ๆ คนต้องเคยเจอกับช่วงเวลาที่เราเศร้าในชีวิตของทุกคน ฉันคิดว่าฉันได้เจอกับเรื่องเหล่านี้ไปหมดแล้ว ฉันยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ฉันโชคดีมาก ๆ ฉันมีโอกาสมากมายที่จำทำผลงานให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และมีเวลาเยอะมากที่จะได้ทำงานหนักต่อไป”

เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา เอเรีย ต้องพบกับเรื่องที่โชคร้ายสุด ๆ ตอนที่เธอมีลุ้นแชมป์รายการเอเอ็นเอ อินสไปเรชั่น คิงเมเจอร์แรกแห่งปี ที่รานโซ่ มิราจ, แคลิฟอร์เนีย, สหรัฐอเมริกา แต่ต้องพลาดคว้าแชมป์ไปอย่างน่าเสียดาย เมื่อได้ขึ้นเป็นผู้นำแล้วแต่เกิดฟอร์มหลุดเสียโบกี้ใน 3 หลุมสุดท้าย “ฉันได้เรียนรู้เยอะมากจากเรื่องนี้ เพราะเมื่อฉันรู้สึกประหม่าฉันรู้ว่าจะต้องทำอะไรช่วง 2-3 หลุมสุดท้าย ทีนี้ฉันพยายามอดทน และมีสมาธิในการตี”

สำหรับตอนนี้ เอเรีย จะต้องพักเบรกจากการแข่งขันเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับลงเล่นศึกกอล์ฟหญิง ในมหกรรมโอลิมปิก เกมส์ “ริโอเกมส์ 2016 ในนครริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล” “ฉันลงเล่น 4 สัปดาห์ติดต่อกัน ดังนั้นฉันต้องพักผ่อน แต่ฉันยังต้องฝึกซ้อมเพราะฉันอยากทำผลงานให้ดีขึ้น” (สยามสปอร์ต (SiamSport), 2559)

ดังนั้น นักกีฬาจึงไม่กลัวที่จะล้มเหลวเพราะมีการปรับตัวและถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bradham (2000) พบว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์แบบทางบวกเป็นบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงและต้องการความสำเร็จ แต่ในลักษณะเดียวกันนักกีฬาก็จะเกิดความรู้สึกที่ต้องทำทุกอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว (Hamilton, 2003) และยังสอดคล้องกับ Cox, Enns and Clara (2002) และ Stoeber, Otto, Pescheck, Becker and Stoll (2007) พบว่าในมิติของการรับรู้ความคาดหวังจากผู้ปกครองและโค้ช ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาดแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกกับการวิตกกังวลในการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาเกิดความกลัวการล้มเหลว กลัวว่าจะทำไม่ได้ตามมาตรฐานส่งผลให้เกิดการสูญเสียการยอมรับ ความภาคภูมิใจในตนเองลดลงมีแนวโน้มที่จะไม่พอใจกับความสามารถของตนเอง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของดาร์ส ดาราศักดิ์ (2549 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2553) ที่ทำการศึกษาสาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินมีความหมายต่อนักกีฬา และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬามากที่สุด บางครั้งพ่อแม่ไม่ทราบถึงความคาดหวังหรือคำพูดบางคำ ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด

การกลัวความล้มเหลวกับการหมดไฟ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การกลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลต่อการหมดไฟ การกลัวความล้มเหลวเป็นอีกลักษณะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เช่น ผลการแข่งขัน การถูกประเมินจากชั้นรอบข้าง สิ่งเหล่านี้จะทำให้ นักกีฬารับรู้ได้ถึงความรู้สึก กังวล กลัวที่จะผิดหวังถึงความคาดหวังที่นักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ ความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬา ทั้งด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำทำให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว เรียนรู้สิ่งแวดลอมต่าง ๆ ได้ดี หากมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับกลาง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง แต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้ ความวิตกกังวลในระดับสูงและระดับรุนแรงเป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬา เพราะนักกีฬาจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ไม่เข้าใจ เหตุการณ์ต่อเนื่องไปจนถึงไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับสืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 80-81) ที่กล่าวว่านักกีฬาเลิกเล่นกีฬาไป เพราะไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขัน กลัวคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง และกลัวการคาดหวังผลความเป็นเลิศจากโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อมวลชน ความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงการแข่งขัน จากการศึกษาของ Mottaghi, Atarodi and Rohani (2013 อ้างถึงใน วณิชชา ศรีตะบัญญัติ, 2557) พบว่า โค้ชมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกและเชิงลบกับระดับของความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถในระหว่างการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sagar and Lavalley (2010) พบว่า ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการกลัวความล้มเหลวของนักกีฬาเยาวชนที่อายุน้อย ๆ เพราะกลัวถูกลงโทษถูกควบคุม และยังถูกตั้งความหวังไว้สูงสำหรับความสำเร็จ ผู้ปกครองนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อความคิดเห็น ทศนะคติของนักกีฬาเป็นอย่างมาก และเมื่อนักกีฬาต้องตอบสนองความต้องการของโค้ช ผู้ปกครองหรือบุคคลรอบข้างในการคาดหวังชัยชนะที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเครียด หมดความสนุกกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี นำพาไปสู่การหมดไฟของนักเทนนิสเยาวชน (Cashmore, 2003) นอกจากนั้น ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Sagar and Stoeber (2009) พบว่า การรับรู้ความกดดันจากผู้ปกครอง โค้ช และความกังวลต่อข้อผิดพลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการกลัวความล้มเหลว

อย่างไรก็ตาม สำหรับผลการวิจัยที่ไม่ได้เป็นไปตามสมมุติฐานในครั้งนี้ คือ ความต้องการความสมบูรณ์แบบไม่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย หมายความว่า นักกีฬามีความต้องการความสมบูรณ์แบบที่สามารถปรับตัวได้หรือด้านบวกจึงทำให้นักกีฬาเป็นผู้มีความพยายามสูงที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ จึงทำให้มีความเชื่อมั่น มีความวิตกกังวล

ต่ำ มีลักษณะเป้าหมายมุ่งเน้นทำให้ดีกว่าเดิม มีแรงจูงใจมุ่งมั่นด้วยตนเองที่สูง จึงส่งผลที่ดีในการแสดงความสามารถทางกีฬาและไม่ส่งผลให้เกิดการหมดไฟโดยตรง แต่อย่างไรก็ตาม ความต้องการความสมบูรณ์แบบก็ยังมีอิทธิพลที่มีมิติว่าจะส่งผลทั้งเชิงลบและเชิงบวกกับนักกีฬาต่ออาการกลัวความล้มเหลวและการหมดไฟ หากนักกีฬาไม่สามารถรับรู้สถานะที่เป็นจริงกับผลการแข่งขันหรือสถานการณ์ที่กีดกันจากคนรอบข้าง ดังนั้น นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ที่ให้คำปรึกษานักกีฬา โค้ช หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรนำข้อค้นพบนี้ไปปรับใช้กับนักกีฬา เพราะความต้องการความสมบูรณ์แบบนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเฉพาะความต้องการความเป็นเลิศ นอกจากนี้ ยังมีความสมบูรณ์แบบที่ไม่สามารถปรับตัวได้ที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด พฤติกรรมของความต้องการสมบูรณ์แบบนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพิ่มเติมในกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้ให้นักกีฬาได้อยู่กับสถานการณ์ที่เป็นจริงและมีความพยายามที่จะผลักดันให้นักกีฬามุ่งมั่นเพื่อพัฒนาความสามารถสู่ความสำเร็จ ไม่หมดไฟก่อนวัยอันควร และมีความสุขกับการเล่นกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า การต้องการความสมบูรณ์แบบไม่ส่งผลให้นักกีฬาหมดไฟได้โดยตรงแต่มีอิทธิพลที่ส่งผ่านการกลัวความล้มเหลว ดังนั้น จึงมีการส่งเสริมให้นักกีฬามีลักษณะความต้องการความสมบูรณ์แบบในทางบวกเพื่อที่จะลดแนวโน้มการเลิกเล่นกีฬาก่อนวันอันควร
2. แบบสอบถามมีจำนวนข้อที่มากในแต่ละชุด และมีความยากในรายละเอียดของข้อคำถาม จึงควรมีการปรับข้อคำถามในแต่ละชุดให้กระชับและสั้นลง เพื่อสะดวกแก่การตอบคำถามสำหรับเยาวชน

สำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มตัวแปรที่น่าจะเป็นสาเหตุสำคัญ และชนิดกีฬาที่หลากหลายที่มีผลต่อการหมดไฟ
2. ควรมีการปรับปรุงโมเดลการวัดให้ดียิ่งขึ้น โดยการสร้างแบบสอบถามที่สั้น และกระชับ โดยมีทั้งด้านบวก และด้านลบ มีการทดสอบข้ามกลุ่มเพื่อยืนยันความเที่ยงตรงของโมเดล

บรรณานุกรม

- กมลกานต์ จินข้าง. (2553). อิทธิพลของความนิยมความสมบูรณ์แบบต่อเจตคติในการทำ
คล้ายกรรมเสริมความงาม โดยมีการนำเสนอตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบและ
การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกตน์สิริ มหาศิริวัฒน์ และฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2558). การพัฒนาแบบสอบถามความต้องการ
ความสมบูรณ์แบบในการกีฬาแบบหลายมิติฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 15(1), 231-244.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2548). การหมดไฟในการเล่นกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 5(1), 2.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2552). สภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 5(1, 2), 111-128.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2553). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟใน
นักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผล
ต่อการหมดไฟในนักกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 8(1), 288-304.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผล
ต่อการหมดไฟในนักกีฬา: การพัฒนาแบบสอบถามการหมดไฟในการเล่นกีฬา. *วารสาร
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 9(1, 2), 241-258.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2556). *เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology)
จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา*. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดลหทัย ทองตะนูนาม. (2556). ผลของความสมบูรณ์แบบทางการกีฬาต่อลักษณะทางจิตวิทยา
กับการแสดงความสามารถของนักกีฬา. *วารสารคณะพลศึกษา*, 6(2), 9-18.
- นพรักษ์ แกสมาน. (2553). *สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ชัยรัตน์ ชูสกุล, ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และอำนาจ ตันพานิชย์. (2554, ธันวาคม). ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเทนนิสของนักกีฬาเยาวชนไทย.

วารสารคณะพลศึกษา, 14(ฉบับพิเศษ), 209-224.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2548). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: B&B Publishing.

ผู้จัดการออนไลน์. (2553, กันยายน 29). *ลูกรักนักกีฬา...พ่อแม่จ๋าอย่าผลักดันมากเกินไป*.

เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000136913>

พาเรนท (Parent). (2553). *ไม่อยากให้ลูกเลิกเล่นกีฬา ทำอย่างไรดี?*. เข้าถึง ได้จาก

<http://www.pantown.com/board.php?id=57877&area=&name=board2&topic=25&action=view>

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า. (2548). *ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยึดติดความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *อันดับนักกีฬา (ข้อมูล ณ วันที่ 24 เม.ย. 2558)*.

เข้าถึงได้จาก <http://www.ltat.org/rank.html>

ลัดดา พันธกำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2549). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการกลัว ความ

ล้มเหลวการรับรู้ความสัมพันธ์ของการแข่งขัน ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันใน

นักกีฬาเยาวชน. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา*, 4(1), 37-49.

วนิชา ศรีตะปัญญาะ. (2557). *การตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์ระหว่าง*

สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความวิตกกังวล และการรับรู้ความสำเร็จของ

นักกีฬา. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ

การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมชาย วรกิจเกษมสกุล. (2554). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*.

เข้าถึงได้จาก www.udrc.ac.th

- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยามสปอร์ต (Siamsport). (2559). *โปรเมเผย เรียนรู้จากความล้มเหลวจนเก่ง*.
<http://m.siamsport.co.th/news/detail/328620>
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา Sport psychology*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา*. ใน *การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อม เข้าสู่ศตวรรษที่ 21 วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542* (หน้า 325-345). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2553). ความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน. *วิทยาสารกำแพงแสน*, 8(1), 29-44.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2550). *การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2553). *การวิเคราะห์ตัวแปรพหุในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ อ่าเกตุสกุล. (2557). *ข้อควรระวังในการเป็นโค้ชข้างสนาม*. เข้าถึงได้จาก
[http:// www.youthsportspsychology. com/articles/ Coaching_ from_the_Sidelines.php](http://www.youthsportspsychology.com/articles/Coaching_from_the_Sidelines.php)
- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the dimensionality of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 255-271.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203.

- Atkinson, J. W. (1974). The main stream of achievement-oriented activity. In J. W. Atkinson & J. O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement*. New York: Halstead.
- Birney, R. C., Burdick, H., & Teevan, R. C. (1969). *Fear of failure*. New York: Van Nostrand-Reinhold.
- Bradham, J. (2000). Achievement motivation and perfectionism as predictors of athletic performance. *The Science & Engineering*, 61, 5, 2740.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Cashmore, J. (2003). Children's participation in family law matters. In C. Hallett & A. Prout (Eds.), *Hearing the voices of children: Social policy for a new century* (pp. 158-176). London: Routledge Falmer Imprint of Taylor & Francis.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P., & Cohn, L. (n.d.). *How to conquer fear of failure*. Retrieved from <http://www.active.com/health/articles/how-to-conquer-fear-of-failure>.
- Conroy, D. E. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 484-491.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14, 365-373.
- Dunn, J. G. H., Causgrove, D. J., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 57-79.

- Dunn, J. G. H., Causgrove, D. J., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 376-395.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Causgrove, D. J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences, 38*, 1439-1448.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Causgrove, D. J., & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 4*, 7-24.
- Ellsworth, J. R. (2011). *5 Tricks to beat perfectionism and fear of failure*. Retrieved from http://protexsports.com/?page_id=2602
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Gill, D. L. (1986). Competitiveness among females and males in physical activity classes. *Sex Roles, 15*, 233-247.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., Causgrove, D. J., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale-2 in intercollegiate sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 423-432.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior, 26*, 17-38.
- Gould, D. R., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.

- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist, 10*(4), 322-340.
- Hamilton, L. (2003). Depression in dancers: Nobody's perfect-but try to tell that to an overachiever. *Dance Magazine, 77*, 10, 50-53.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual, 5*, 133-153.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.
- McCaw, A. (2014). *Coaching from the sidelines for sports parents*. เข้าถึงได้จาก http://www.youthsportspsychology.com/articles/Coaching_from_the_Sidelines.php
- McClelland, D C. (1961). *The achieving society*. New York: Free Press.
- NiiLampti, N. (2000). *An assessment of fear of failure as related to gender, athletic participation, level of athletic competition, and sport type*. Master's thesis, Department of Exercise and Sport Science, Major of Sport Psychology, University of North Carolina, Chapel Hill.
- Phillipson, S. (2004). *Obsessive compulsive personality disorder: A defect of philosophy, not anxiety*. Retrieved from <http://www.ocdonline.com/articlephillipson6.htm>.
- Quinn, P. C., Slater, A. M., Brown, E., & Hayes, R. A. (2001). Developmental change in form categorization in early infancy. *British Journal of Developmental Psychology, 19*(2), 207-218.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.

- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach-athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication, 76*(2), 148-174.
- Sagar, S. S., & Lavalle, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Journal Psychology of Sport and Exercise, 11*(3), 177-187.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 602-627.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 5-20.
- Singh, S. J., Morgan, M. D. L., Scott, S., Walters, D., & Hardman, A. E. (1992). Development of a shuttle walking test of disability in patients with chronic airways obstruction. *Thorax, 47*(12), 1019-1024.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*, 128-145.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology, 43*, 980-987.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Peschek, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*, 959-969.

- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*, 530-535.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 211-245.
- Summers, J. J., & Ford, S. (1995). Attention in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, application and issues* (pp. 63-89). Chichester: John Wiley.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงเบื้องต้นสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

เรียน ผู้ที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้

การเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเยาวชน เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และยังมีเหตุผลที่อยู่บนพื้นฐานของจิตวิทยา เช่น การได้รับประสบการณ์ ความสำเร็จ และการรับรู้ถึงความสำเร็จนั้น การได้รับรู้ถึงความสามารถของตน เป็นต้น และเหตุผลบนพื้นฐานทางสังคม เช่น การมีส่วนร่วมและอยากมีเพื่อนใหม่ ๆ แต่ในยุคปัจจุบันนี้กีฬา นำมาซึ่งชื่อเสียงเงินทองและความภาคภูมิใจ จึงมีการฝึกซ้อมที่สูงอย่างจริงจัง เพื่อหวังที่จะประสบความสำเร็จหรือสมบูรณ์แบบในการเล่นกีฬา และการตั้งความคาดหวังนั้น อาจทำให้เด็ก ๆ กลัวที่จะล้มเหลวเป็นสาเหตุนำไปสู่การหมดไฟ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย เพื่อที่จะใช้ให้เป็นแนวทางในการป้องกันการหมดไฟในนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ระยะเวลาประมาณ 25-30 นาที ในการตอบแบบสอบถามของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีการรายงานวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ทราบก่อนที่ท่านตัดสินใจเข้าร่วม ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกนำไปใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่แยกวิเคราะห์เป็นรายบุคคลและจะถูกเก็บเป็นความลับที่ผู้วิจัยจะรักษาไว้เพื่อการวิจัยนี้เท่านั้น

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และมีสิทธิจะบอกเลิกหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ที่จะส่งผลเกิดขึ้นกับท่าน คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง และถือว่าท่านเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางการป้องกันการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยเบอร์ติดต่อ 08-6322-6267 ที่อยู่ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือนในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวเกตน์สิริ มหาศิริขวรัตน์

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข
ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้แทนโดยชอบธรรม/ ผู้ปกครอง

(.....)

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวเกตน์สิริ มหาศิริขรรค์)

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

- คำชี้แจง
- ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา
- การกลัวความล้มเหลวในกีฬา
- สภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลว
ที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย”

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ความสมบูรณ์แบบหลายมิติทางการกีฬา

ส่วนที่ 3 การกลัวความล้มเหลวในกีฬา

ส่วนที่ 4 สภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามในแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ

3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วน และครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง

4. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่ส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬาของท่านเพราะคำตอบของท่านจะเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยที่ใด ๆ เป็นรายบุคคล นอกจากนำผลรวมต่าง ๆ ไปใช้ในงานวิจัยเท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณในความร่วมมือนของท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวเกตนัสรี มหาศิริชวรัตน์

ผู้วิจัย

แบบสอบถามการวิจัยชุดที่ 1
เรื่อง “อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อ
การหมุดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย”

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทางวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาจะไม่ส่งผลกระทบต่อทางตรงและทางอ้อมต่อผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด และข้อมูลที่ได้รับจะถือเป็นความลับ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด

เพศ... <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	ประเภทการแข่งขันรุ่นอายุ... <input type="checkbox"/> 14 ปี <input type="checkbox"/> 16 ปี <input type="checkbox"/> 18 ปี
ประสบการณ์ในการแข่งขันรวม.....ปี	ระดับการแข่งขันสูงสุดที่เคยเข้าร่วม... <input type="checkbox"/> ระดับจังหวัด <input type="checkbox"/> ระดับเยาวชนแห่งชาติ <input type="checkbox"/> ระดับอาชีพ <input type="checkbox"/> ระดับกีฬาแห่งชาติ <input type="checkbox"/> ระดับนานาชาติ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....
ขณะที่ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ท่าน...	
<input type="checkbox"/> กำลังจะแข่ง.....และท่านคาดว่าผลการแข่งขันครั้งนี้จะ... <input type="checkbox"/> ชนะ <input type="checkbox"/> แพ้ <input type="checkbox"/> ไม่แน่ใจ <input type="checkbox"/> แข่งเสร็จแล้ว.....และผลการแข่งขันครั้งนี้ท่าน..... <input type="checkbox"/> ชนะ <input type="checkbox"/> แพ้ <input type="checkbox"/> ผีkick	

ส่วนที่ 2 ความต้องการความสมบูรณ์แบบในการกีฬา

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามมุมมองในส่วนต่าง ๆ ของประสบการณ์การแข่งขันกีฬาเพื่อช่วยให้เข้าใจว่านักกีฬามีมุมมองที่หลากหลายของประสบการณ์การแข่งขัน โดยกรุณาตอบว่าท่าน “เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย” กับข้อความภายในข้อคำถามต่อไปนี้ และให้ท่านระบุระดับของความคิดเห็นผ่านตัวเลขที่กำหนดไว้ที่สอดคล้องกับมุมมองของท่านได้ดีที่สุด โดยทุกข้อคำถามไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง			เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ถ้าฉันไม่ได้ตั้งค่ามาตรฐานสูงสุดสำหรับตัวเองในกีฬา ฉันก็มักจะทำด้วยการเป็นอันดับสอง	1	2	3	4	5
2. ถึงแม้ว่าฉันจะผิดพลาดเล็กน้อยในการแข่งขันสำหรับฉัน มันก็เหมือนกับการล้มเหลวอย่างสมบูรณ์	1	2	3	4	5
3. ฉันมักจะรู้สึกไม่แน่ใจว่าการฝึกซ้อมที่ผ่านมาจะมีประสิทธิภาพในการเตรียมตัวของฉันสำหรับการแข่งขันหรือไม่	1	2	3	4	5
4. พ่อแม่ของฉันตั้งมาตรฐานการเล่นที่สูงมากสำหรับฉันในการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
5. ในวันแข่งขันฉันมีขั้นตอนวิธีการที่ฉันพยายามจะปฏิบัติ	1	2	3	4	5
6. ฉันรู้สึกเหมือนว่าได้วิจารณ์ฉันหากฉันทำไม่ได้ไม่สมบูรณ์แบบในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
7. ในการแข่งขันฉันไม่เคยรู้สึกว่าฉันทำได้ตามความคาดหวังของพ่อแม่	1	2	3	4	5
8. ฉันเกลียดการทำได้น้อยกว่าสิ่งที่ดีที่สุดในการเล่นกีฬาของฉัน	1	2	3	4	5
9. ฉันมีและปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ก่อนทำการแข่งขันประจำสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย <---ปานกลาง--->เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
10. ถ้าฉันล้มเหลวในการแข่งขันฉันจะรู้สึกเหมือนเป็นผู้ล้มเหลวคนหนึ่ง	1	2	3	4	5
11. การแสดงความสามารถระดับยอดเยี่ยมในการแข่งขันเท่านั้นจึงจะดีพอสำหรับการยอมรับในครอบครัวของฉัน	1	2	3	4	5
12. ฉันมักจะรู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันของฉันว่าเพียงพอหรือไม่	1	2	3	4	5
13. การแสดงความสามารถระดับยอดเยี่ยมในการแข่งขันเท่านั้น จึงจะดีพอสำหรับการยอมรับจากโค้ชของฉัน	1	2	3	4	5
14. ฉันแทบจะไม่ค่อยรู้สึกว่าการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ของฉันพร้อม สำหรับการแข่งขัน	1	2	3	4	5
15. พ่อแม่ของฉันได้มีความคาดหวังสูงอยู่เสมอสำหรับอนาคต ในการเล่นกีฬาของฉันมากกว่าที่ฉันเป็น	1	2	3	4	5
16. ยิ่งฉันมีข้อผิดพลาดน้อยลงในการแข่งขันผู้คนก็จะชอบฉันมาก	1	2	3	4	5
17. เป็นเรื่องสำคัญสำหรับฉันในการที่ฉันจะมีความสามารถเต็มที่ในทุกเรื่องที่ฉันทำในการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
18. ฉันปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้แล้วในการเตรียมตัวของฉันในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
19. ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันถูกวิจารณ์โดยพ่อแม่ของฉันในการเล่นที่ต่ำกว่ามาตรฐานในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
20. ก่อนการแข่งขันฉันไม่ค่อยรู้สึกพึงพอใจกับการฝึกซ้อมของฉัน	1	2	3	4	5
21. ฉันคิดว่าฉันคาดหวังความสามารถที่สูงขึ้นและผลงานที่ดีมากในการฝึกซ้อมกีฬาประจำวันของฉันมากกว่าผู้เล่นคนอื่น	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย <---ปานกลาง--->เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
22. ฉันรู้สึกว่าคุณไม่เคยสามารถทำตามความคาดหวังในมาตรฐานของโค้ชได้	1	2	3	4	5
23. ฉันรู้สึกว่าผู้เล่นคนอื่นมักจะยอมรับมาตรฐานต่ำสำหรับตัวเอง ในการเล่นกีฬาได้มากกว่าฉัน	1	2	3	4	5
24. ฉันจะเสียใจหากฉันทำผิดพลาดในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
25. ในการแข่งขันฉันไม่เคยรู้สึกว่าทำได้ตามมาตรฐานของพ่อแม่เลย	1	2	3	4	5
26. โค้ชของฉันตั้งมาตรฐานสูงมากสำหรับฉันในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
27. ฉันปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้ในการดึงตัวเองให้มีความคิดที่เหมาะสมก่อนเข้าแข่งขัน	1	2	3	4	5
28. หากเพื่อร่วมทีมหรือคู่แข่ง (ที่เล่นในตำแหน่งคล้ายคลึงกับฉัน) เล่นได้ดีกว่าฉันในการแข่งขันฉันจะรู้สึกล้มเหลวในระดับหนึ่ง	1	2	3	4	5
29. พ่อแม่ของฉันคาดหวังความเป็นเลิศจากฉันในการเล่นกีฬาของฉัน	1	2	3	4	5
30. โค้ชคาดหวังความเป็นเลิศจากฉันตลอดเวลาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	1	2	3	4	5
31. ฉันไม่ค่อยรู้สึกว่าฉันได้รับการฝึกซ้อมเพียงพอในการเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขัน	1	2	3	4	5
32. ถ้าฉันไม่ได้ทำได้ดีตลอดเวลาในการแข่งขันฉันจะรู้สึกว่าผู้คนจะไม่นับถือฉันในฐานะนักกีฬา	1	2	3	4	5
33. ฉันมีเป้าหมายสูงมากเป็นพิเศษสำหรับตนเองในการกีฬา	1	2	3	4	5
34. ฉันสร้างแผนการที่จะกำหนดวิธีการที่ฉันต้องการจะดำเนินการในระหว่างการแข่งขัน	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่เห็นด้วย <---ปานกลาง--->เห็นด้วย อย่างยิ่ง				
35. ฉันรู้สึกเหมือนโค้ชของฉันไม่เคยพยายามที่จะเข้าใจ เต็มที่เกี่ยวกับข้อผิดพลาดที่ฉันทำขึ้นในบางครั้ง	1	2	3	4	5
36. ฉันตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จมากกว่านักกีฬาคน อื่นที่เล่นกีฬา แบบเดียวกับฉัน	1	2	3	4	5
37. ฉันมักจะมีปัญหาในการตัดสินใจแม้ว่าฉันจะได้รับ การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอแล้วสำหรับการแข่งขัน	1	2	3	4	5
38. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เคยพยายามที่จะเข้าใจอย่าง เต็มที่ในเรื่องข้อผิดพลาดที่ฉันทำในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
39. คนอื่นอาจจะคิดว่าฉันไม่ค่อยดีเท่าไรหากฉันทำ ผิดพลาดในการแข่งขัน	1	2	3	4	5
40. พ่อแม่ต้องการให้ฉันดีกว่าผู้เล่นคนอื่นที่เล่นกีฬา เดียวกันกับฉัน	1	2	3	4	5
41. ฉันวางแผนโดยเน้นที่กลยุทธ์ที่ฉันต้องการที่จะใช้ เมื่อฉันแข่งขัน	1	2	3	4	5
42. ถึงฉันจะเล่นดีแม้พลาดแค่ครั้งเดียวอย่างเห็นชัดใน เกม ฉันก็ยังคงรู้สึกผิดหวังกับการเล่นของฉัน	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเชื่อเมื่อบุคคลล้มเหลว

คำชี้แจง เมื่อคุณล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา คุณเชื่อว่าสิ่ง
ต่อไปนี้จะเกิดขึ้นตามมาหรือไม่และระดับใด โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความคิดของท่านหน้าข้อความ

-2	-1	0	1	2
เชื่อว่า ไม่เป็นเช่นนั้น แน่นอน	เชื่อว่า เป็นเช่นนั้นน้อย มาก	เชื่อว่าโอกาส เป็นเช่นนั้น 50%	เชื่อว่า เป็นเช่นนั้นมาก	เชื่อว่า เป็นเช่นนั้น 100%

-1. เมื่อฉันล้มเหลว, บ่อยครั้งเกิดจากการที่ฉันไม่เก่งพอที่จะกระทำได้อย่างสมบูรณ์
-2. เมื่อฉันล้มเหลว, ดูเหมือนว่าอนาคตของฉันจะไม่แน่นอน
-3. เมื่อฉันล้มเหลว, ทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่พอใจ
-4. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันมักตำหนิตนเองว่าขาดพรสวรรค์
-5. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันเชื่อว่าแผนการต่าง ๆ ในอนาคตของฉันจะเปลี่ยนไป
-6. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันคิดว่าคงถูกวิจารณ์จากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
-7. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันเกรงว่าฉันอาจไม่มีพรสวรรค์เพียงพอ
-8. เมื่อฉันล้มเหลว, มันทำให้แผนการในอนาคตของฉันสับสน
-9. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันสูญเสียความเชื่อใจจากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉัน
-10. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, คุณค่าของฉันจะน้อยกว่าเมื่อประสบความสำเร็จ
-11. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, ผู้คนรอบข้างให้ความสนใจในตัวฉันน้อยลง
-12. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันไม่กังวลว่าจะมีผลต่อแผนการในอนาคตของฉัน
-13. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, ดูเหมือนว่าผู้คนรอบข้างต้องการช่วยเหลือฉัน
น้อยลง
-14. เมื่อฉันล้มเหลว, ทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันไม่มีความสุข
-15. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, ความมั่นใจที่มีต่อตัวเองจะลดลงง่ายตาย
-16. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันเกลียดความจริงที่ว่าฉันไม่สามารถควบคุมผลลัพธ์ของมัน
ได้
-17. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, ผู้คนมีแนวโน้มจะตีตัวออกห่าง
-18. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันรู้สึกที่น่าอับอายถ้ามีคนอื่นรู้เห็น
-19. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันทำให้กลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อฉันผิดหวัง
-20. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันเชื่อว่าทุกคนรู้เรื่องที่ฉันล้มเหลว
-21. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, บางคนไม่ให้ความสนใจในตัวฉันอีกต่อไป
-22. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันเชื่อว่าคนที่สงสัยในตัวฉัน คงรู้สึกว่าการเขาคิดถูกแล้ว
เกี่ยวกับตัวฉัน
-23. เมื่อฉันไม่ประสบความสำเร็จ, คุณค่าตัวฉันลดลงในสายตาของบางคน
-24. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน
-25. เมื่อฉันล้มเหลว, ฉันกังวลว่าคนอื่นจะคิดว่าฉันไม่พยายาม

ส่วนที่ 4 สภาวะการหมดไฟของนักกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire: ABQ)

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อวัดสภาวะการหมดไฟของนักกีฬา ทั้งนี้ นักกีฬา

ควรอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด และพิจารณาการตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

วิธีการตอบให้นักกีฬาทำเครื่องหมาย ลงในตัวเลขที่กำหนดเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อความ	ความถี่ของอาการหรือภาวะที่เกิดขึ้น				
	ไม่เคยเลย<---บางครั้ง--->	ตลอดเวลา			
1. ฉันกำลังประสบความสำเร็จในหลาย ๆ สิ่งจากการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
2. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากจากการฝึกของฉัน ทำให้ฉันไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ	1	2	3	4	5
3. ฉันมีความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าทำกิจกรรมอื่น ๆ	1	2	3	4	5
4. ฉันรู้สึกเหนื่อยมากเหลือเกินจากการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
5. ปัจจุบันฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬามากนัก	1	2	3	4	5
6. ฉันไม่สนใจการเล่นกีฬาของฉันเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน	1	2	3	4	5
7. ฉันเล่นได้ไม่ดีเท่ากับความสามารถที่ฉันมี	1	2	3	4	5
8. ฉันรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ จากการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
9. ฉันไม่มุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเหมือนเมื่อก่อนที่ฉันเคยทำ	1	2	3	4	5
10. ฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนล้าเหลือเกินจากการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
11. ฉันรู้สึกว่าความสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในกีฬาน้อยกว่าเมื่อก่อน	1	2	3	4	5
12. ฉันรู้สึกหมดแรงจริง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจจาก การเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
13. ดูเหมือนว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ฉันก็ยังเล่นกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร	1	2	3	4	5
14. ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5
15. ฉันมีความรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬา	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ง

ใบรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF PERFECTIONISM AND FEAR OF FAILURE ON BURNOUT AMONG YOUNG THAI TENNIS PLAYER.

๒. ชื่อนิสิต นางสาวเกศณีสรี มหาศิริขจรรัตน์

หลักสูตร หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

ภาคปกติ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๕๕๑๐๑๐๐ กลุ่มวิชา จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

๓. หน่วยงานที่สังกัด : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

๔. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มีมติเห็นชอบ ดังนี้

รับรองโครงการวิจัย

ไม่รับรอง

๕. วันที่ให้การรับรอง :๑๐.....เดือน ...สิงหาคม... พ.ศ. ...๒๕๕๘....

ลงนาม.....

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ภาคผนวก จ

ใบขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ที่ ศธ ๖๖๑๖/๐๓๗๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ประธานการจัดการแข่งขันเทนนิส รายการ มหิตล จูเนียร์ แชมป์เปียนชิพส์ 2015 ปีที่ 4

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม “อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย” จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวเกศน์สิรี มหาศรชวรัตน์ นิสิตบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา ได้รับอนุมัติในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “อิทธิพลของความสมบูรณ์แบบและการกลัวความล้มเหลวที่มีต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อคชภูมินิพนธ์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬาเทนนิส อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปี ที่เข้าร่วมรายการแข่งขันเทนนิสมหิตล จูเนียร์ แชมป์เปียนชิพส์ 2015 ปีที่ 4 ในการตอบแบบสอบถาม ของนิสิตดังกล่าว คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย สำนักงานคณบดี

โทร. (๐๓๘) ๑๐๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๖๐ (๐๓๘) ๓๘๐๐๔๕ โทรสาร (๐๓๘) ๓๘๐๐๔๕

ติดต่อนิสิต นางสาวเกศน์สิรี มหาศรชวรัตน์ โทร ๐๘๖-๓๒๒-๖๒๖๗