

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก

ฉัตรกมล สิงห์น้อย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ม.บูรพา, 169 ถ. ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดการหมดไฟ และศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 218 คน (ชาย 160 คนและหญิง 119 คน) มีอายุเฉลี่ย 14.80 ± 1.74 ปี (12-19 ปี) และระยะเวลาการฝึกซ้อมเฉลี่ย 5.58 ± 1.53 ชั่วโมง/วัน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการหมดไฟในนักกีฬา (TABQ) แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (TEOSQ) แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) แบบวัดการฝึกหนักเกินไป แบบวัดทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ แบบวัดการควบคุมจากปัจจัยภายนอก และแบบวัดความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบและการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล (Path Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา พบว่าโมเดลอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ มีความเหมาะสมแต่ไม่จัดอยู่ในเกณฑ์ดี (χ^2 ($df = 1370$) 2898.78 , $p\text{-value} = 0.00$, $GFI = 0.72$, $CFI = 0.86$, $NNFI = 0.85$, $RMSEA = 0.06$) การฝึกหนักเกินไป มีอิทธิพลมากกว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ และต่างก็เป็นมีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชน นอกจากนั้นทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการหมดไฟ โดยผ่านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ในทางตรงกันข้ามการควบคุมจากปัจจัยภายนอกไม่มีอิทธิพลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก ข้อค้นพบนี้สนับสนุนอิทธิพลของพหุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง สร้างความวิตกกังวล และความขัดแย้งระหว่างการศึกษาและการเล่นกีฬาอันเป็นหนทางที่ทำให้นักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออกเกิดการหมดไฟ

(J. Sports Sci. Technol 2011; 11 (2): 288–305)

คำสำคัญ: การหมดไฟ/นักกีฬาเยาวชน

บทนำ

การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือเล่นกีฬาในระดับที่สูงขึ้นในกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือกีฬาอาชีพทำให้ความเข้มข้นและความยากของการฝึกเพิ่มขึ้นจนอาจกลายเป็นความเบื่อหน่าย วิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่การหยุดหรือเลิกเล่นของนักกีฬาในที่สุด (Anshel, 2002, p. 354; Raedeke and Smith (2001) แบ่งการหมดไฟในนักกีฬาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/psychological exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกร่างกายและจิตใจอันที่เกิดความเหนื่อยล้าหรือหมดแรงกับนักกีฬาอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขัน ด้านคุณค่าของกีฬาลดลง (Sport devaluation) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาลดน้อยลง อันที่ลดระดับความเข้มข้นและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมในการเล่นกีฬาของตัวเองลง อันเป็นผลที่ทำให้ความสามารถลดลง และด้านการประสพผลสำเร็จลดลง (Reduced accomplishment) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับและไม่รู้สึกว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายอีกต่อไป

การหมดไฟในนักกีฬาเป็นผลทางลบจากการเล่นกีฬา เพราะการกีฬาต้องฝึกฝนทักษะแบบซ้ำไปซ้ำมา การฝึกอย่างหนักเพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศ และอาจจะเกิดความเครียดกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถแบ่งได้ 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Trait Factors) ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลที่ได้รับการหล่อหลอมมา และปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม (Environment Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสังคม (Gould, Udry, Tuffey et al., 1996)

การหล่อหลอมให้มีเป้าหมาย (Goal Orientation) เป็นการรับเอาเป้าหมายที่แต่ละบุคคลถูกหล่อหลอมมาสร้างเป็นทัศนคติ กระบวนการคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการเข้าหาความสำเร็จในสถานการณ์กีฬา แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การหล่อหลอมโดยมุ่งที่ตัวเอง (Ego Orientation) (Duda, 1993) เป็นการกล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ความสำเร็จของพวกเขามีความหมายว่าพวกเขาจะต้องดีหรือเก่งกว่าคนอื่น ๆ ในทางตรงกันข้ามการหล่อหลอมโดยมุ่งที่งาน (Task Orientation) (Duda, 1993) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง อันที่พยายามยกระดับทักษะ ความสามารถให้ดีขึ้น พยายามฝึกสิ่งที่ยากจนทำได้โดยมองความพยายามเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย (Competitive Trait Anxiety) เป็นลักษณะของอารมณ์ที่ถูกเร้าหรือถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม (Gould & Petlichkoff, 1988, pp. 63-73) การฝึกหนักเกินไป (Overtraining) การฝึกอย่างหนักจนอาจนำไปสู่การฝึกหนักเกินไปเพื่อความเป็นเลิศ นั้นถูกมองว่าเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อการฝึก (Gould, 1996; Raglin & Wilson, 2000) ซึ่งความรู้สึกนั้นอาจนำไปสู่การหมดไฟในนักกีฬา (Steinacker & Lehmann, cited in Kellmann, 2002 pp. 103-118) ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (Attitude of Significant Others) การแข่งขันสร้างความกดดันให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาโดยตรงทั้งที่เกิดจากสถานการณ์ คู่ต่อสู้ หรือเกิดจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่มีต่อชัยชนะหรือเพื่อความเป็นเลิศ (Gould, Jackson, & Finch, 1993) การควบคุมจากปัจจัยภายนอก (External Control) ความรู้สึกถูกควบคุมโดยความต้องการของผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และ

มีแรงจูงใจจากภายนอก เช่น เงิน รางวัล เข้ามามีส่วนควบคุมหรือเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเล่นกีฬาแล้วทำให้ให้นักกีฬาสูญเสียการควบคุมและการตัดสินใจ และไม่เป็นตัวของตัวเอง (ตัดสินใจไม่ได้) (Cameron, 1993; Cameron, Bako, & Pierce, 2001; Cashmore, 2003; Deci, Koestner, & Ryan, 2001) ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role Conflicts) การมีบทบาทหลายอย่างในสังคม เช่น การเป็นนักกีฬา นักเรียน การทำงาน และบทบาทเหล่านั้นต้องทำให้สมบูรณ์แบบก็ทำให้นักกีฬารู้สึกสับสน อันเนื่องมาจากจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลหลาย ๆ กลุ่ม และขาดความเป็นส่วนตัว (สืบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 80-81)

การเล่นกีฬายังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในนักกีฬาเยาวชน (Bocarro, Kanters, Casper, & Forrester, 2008) เด็กส่วนใหญ่มีแนวโน้มเลิกออกกำลังกายก่อนอายุ 13 ปี และการสำรวจของ University of Maryland (เข้าถึงใน http://www.ehow.com/how_6163082_decrease-dropout-rate-youth-sports.html#ixzz146aaojkd) ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาพบอัตราการเลิกเล่นกีฬาของเด็กประมาณ 35 % ต่อปี นอกจากนั้นเยาวชนอายุประมาณ 11 ปีมีอัตราของการเลิกเล่นสูงกว่าช่วงอายุอื่น ๆ และ Gould (1993) ยังกล่าวถึงการเลิกเล่นกีฬาว่าการเลิกเล่นกีฬาปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัดในนักกีฬาระดับเยาวชนเนื่องจากมีเหตุผลที่แตกต่างกันและมีความต้องการที่หลากหลาย จากการศึกษาพบว่าอัตราการเลิกเล่นกีฬาของเยาวชนมีแนวโน้มสูงขึ้น ในเด็กที่มีอายุระหว่าง 10-17 ปี ที่ออกจากโปรแกรมการฝึก (SOLFutbol, มปป, เข้าถึงใน <http://www.solfutbol.com/id11.html>)

จากแนวคิดและการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกับการหมดไฟในนักกีฬา จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรความวิตกกังวล การล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง การล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวงาน การฝึกหนักเกินไป ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ และการควบคุมจากปัจจัยภายนอก กับการหมดไฟในนักกีฬา และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาซึ่งจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟพร้อมทั้งใช้ผลการศึกษาไปเป็นแนวทางการป้องกันการหมดไฟในนักกีฬาได้

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักกีฬาในระดับเยาวชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาไม่ต่ำกว่าระดับเยาวชนแห่งชาติหรือเทียบเท่า โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 218 คน แบบสอบถามจำนวน 15 ชุดเกิดความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลจึงใช้เทคนิคการแทนที่ (Single imputation methods) เพื่อลดความเอนเอียงของข้อมูลดังนั้นจึงทำการแทนที่ด้วยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มในข้อคำถามบางข้อที่มีความไม่สมบูรณ์ (Fogarty & Blake, 2002) ซึ่งแบ่งเป็นนักกีฬาชายจำนวน 160

คน (ร้อยละ 56.9) และนักกีฬาหญิงจำนวน 119 คน (ร้อยละ 42.3) กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 14.80 ± 1.7 ปี (12-19 ปี) มีประสบการณ์การเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย 2.77 ± 2.28 ปี นอกจากนั้นยังมีการฝึกซ้อมกีฬาโดยเฉลี่ย 3.45 ± 1.56 วันต่อสัปดาห์ (1-7 วัน) และทำการฝึกซ้อมเฉลี่ย 5.58 ± 1.53 ชั่วโมงต่อวัน ใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenient sampling) เหตุผลในการเลือกนักกีฬากลุ่มดังกล่าวเพราะนักกีฬาเป็นผู้ที่มีการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง จริงจัง โดยมีเป้าหมายเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาและสามารถควบคุมการเก็บข้อมูลและการตอบแบบสอบถามที่เป็นจริงมากที่สุด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 เป็นแบบวัดข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ชนิดกีฬา ระดับการศึกษา ชั้นปี ประสบการณ์ในการแข่งขัน ระยะและความหนักเวลาของการฝึกซ้อม

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสำเร็จในการเล่นกีฬา (the Task/Ego Orientation in Sport Questionnaire; TEOSQ) ฉบับภาษาไทยโดยลี ฮาร์เมอร์ เอคอค และวงศ์จตุรภัทร (Li, Harmer, Acock, & Vongjaturapat, 1996) จำนวน 13 ข้อ แบ่งเป็นการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง 7 ข้อ (ตัวอย่างเช่น “ข้าพเจ้าฝึกฝนอย่างหนัก”) และการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทีมงาน 6 ข้อ (ตัวอย่างเช่น “ข้าพเจ้าคือคนที่เก่งที่สุด”) เป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 และแบบวัดการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทีมงานมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความวิตกกังวลในการกีฬา (Sport Competitive Anxiety Test; SCAT) นี้เป็นการวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปของบุคคลจะไม่ทดสอบเฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง โดยแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดยพิจิต เมืองนาโพธิ์ (2542) ซึ่งแบบวัด SCAT นี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ อันที่ตัดข้อที่ไม่ถูกนำมาคิดคะแนนออกจำนวน 5 ข้อ ซึ่งในแต่ละข้อคำถามจะเป็นแบบมาตราส่วนอันตรายภาค ประมาณค่า 3 ระดับ เช่น “ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี” ค่าเชื่อมั่นของแบบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยมีค่าเท่ากับ 0.66

ส่วนที่ 4 แบบวัดการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-THAI version; ABQ-T) จำนวน 12 ข้อ ฉบับภาษาไทยโดยฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณธ์ วงศ์จตุรภัทร (2552) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย (Physical/Psychological exhaustion; PPE) ด้านการรับรู้ว่าการกีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (Sport Devaluation; SD) และด้านความรู้สึกไม่ประสบผลสำเร็จ (Reduced sense of accomplishment; RA) การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ค่าเชื่อมั่นของแบบวัดการหมดไฟในการเล่นกีฬามีค่าเท่ากับ 0.75

ส่วนที่ 5 แบบวัดปัจจัยทางสังคมกีฬา (ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551) เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยการฝึกหนักเกินไปจำนวน 7 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 ทศนคติของบุคคล

รอบข้างที่มีความสำคัญ จำนวน 7 ข้อมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71 ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ จำนวน 6 ข้อมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 และการควบคุมจากปัจจัยภายนอก จำนวน 6 ข้อมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71 การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ช่วยผู้วิจัยทำความเข้าใจรายละเอียดและเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลที่สถานศึกษา ผู้วิจัยและทีมงานแสดงตัวต่อนักกีฬาและแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งให้นักกีฬาที่พาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลของนักกีฬากระทำในช่วงของการพักผ่อนหรือก่อนการฝึกซ้อม ซึ่งผู้วิจัยมอบปากกาเป็นของที่ระลึก เพื่อให้ นักกีฬาสนใจและตั้งใจในการทำแบบวัดมากขึ้น เนื่องจากข้อคำถามมีจำนวนมาก นักกีฬาต้องใช้เวลาตอบแบบวัดประมาณคนละ 10-20 นาที ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด หลังจากนั้นนักกีฬาส่งแบบวัดคืนและขอบคุณทั้งหมดอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

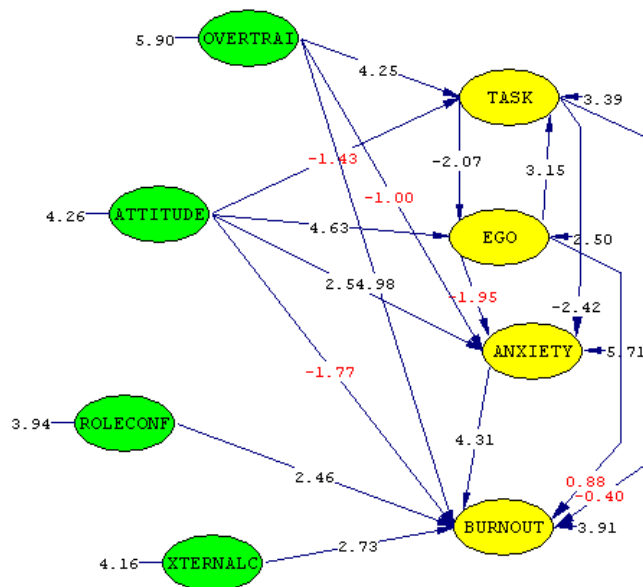
1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้นของแบบวัดทั้งสามชุด
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามด้วยสถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis)
3. ตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบของสมการเชิงโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรมลิซเรลทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML)
4. การประมาณความพอเหมาะพอดีของการเข้าได้กับข้อมูล (Goodness of fit) ด้วยวิธี Maximum Likelihood และพิจารณาดัชนีการเข้าได้ดีสมบูรณ์ (Absolute fit index) อธิบายถึงความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าไคสแควร์ (χ^2) ซึ่งการไม่มีนัยสำคัญทางสถิติของค่าไคสแควร์ชี้ให้เห็นถึงการเข้ากันได้ดีของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อย่างไรก็ตามในการใช้ค่าไคสแควร์เป็นสถิติในการประมาณความสอดคล้องหรือความไม่สอดคล้องนั้นจะดูที่ค่าไคสแควร์ ถ้าหากมีค่ามากจนมีนัยสำคัญทางสถิตินั้นคือรูปแบบไม่สอดคล้อง (Bad fit) และถ้าหากมีค่าน้อยมากจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่ารูปแบบสอดคล้อง (Good fit) ค่าองศาอิสระเป็นมาตรฐานที่ใช้ในการตัดสินค่าไคสแควร์ว่ามีค่ามากหรือน้อย ไคสแควร์จึงความอ่อนไหวต่อขนาดและอ่อนไหวมากเมื่อมีจำนวนตัวแปรสังเกตได้หลายตัว ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่และตัวแปรสังเกตได้จำนวนมากจะทำให้ค่าไคสแควร์สูงขึ้นจนมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งจะมีผลต่อการเข้ากันได้ดีของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ต้องใช้มีการใช้ดัชนี

ตัวอื่น ๆ เข้ามาพิจารณาความสอดคล้องของโมเดล (Devey, Savla, & Luo, 2005) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เป็นดัชนีหนึ่งที่ใช้วัดความกลมกลืนของข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลการวัดความสอดคล้องที่มีค่าอยู่ระหว่าง 0 (Poor fit) ถึง 1 (Perfect fit) ซึ่ง Jöreskog and Sörbom (1989) เสนอว่าควรมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.90 และดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA; Steiger, 1990) เป็นดัชนีที่วัดโมเดลที่ใช้ค่าเฉลี่ยของเศษส่วนเหลือของข้อมูลเพื่อประมาณความเข้ากันได้ดีของกลุ่มตัวอย่างกับประชากร ค่า RMSEA ต่ำกว่า 0.05 แสดงว่าเข้าได้ดี (Close fit) ถ้าอยู่ระหว่าง 0.05-0.08 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าพอใช้ได้ (Reasonable fit) และถ้าอยู่ระหว่าง 0.08 และ 0.10 แสดงว่าไม่ค่อยดี (Mediocre fit) และถ้ามากกว่า 0.10 แสดงว่าเข้าได้ไม่ค่อยดี (Poor fit) (Ullman, 2001)

การประมาณค่าดัชนีในกลุ่มดัชนีเปรียบเทียบ (Comparative fit index) (La Du & Tanaka, 1995) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index; CFI) (Hu & Bentler, 1999) และ ดัชนี NNFI (บางครั้งเรียกว่าดัชนี Tucker Lewis Index; TLI ตามชื่อ ผู้คิดดัชนี Tucker & Lewis cited in Davey, Salva, & Luo, 2005) เกี่ยวข้องกับการเข้าได้เชิงสัมพัทธ์ที่ชี้ให้เห็นว่าโมเดลสามารถเข้าได้กับข้อมูลได้ดีมากเพียงใดโดยใช้การเปรียบเทียบกับกับโมเดลที่เป็นฐาน การประมาณค่าของดัชนีเหล่านี้มีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 อย่างไรก็ตามค่าที่ได้ควรมากกว่าหรือเท่ากับ 0.90 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโมเดลมีความเหมาะสมดี หากค่าสูงกว่า 0.95 แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ที่นำเสนอในตารางที่ 4 เป็นการแสดงให้เห็นถึงการประมาณความเหมาะสมของโมเดลที่เกิดขึ้นจากทฤษฎีและโมเดลทางเลือก เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการนำไปใช้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

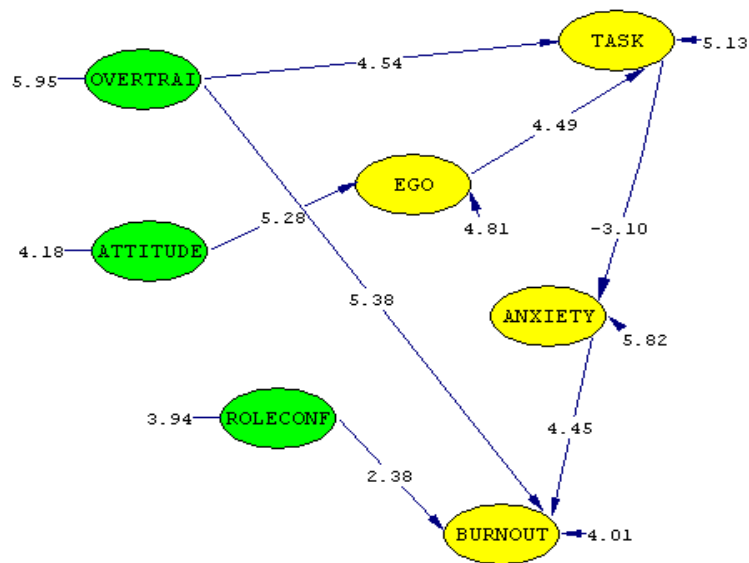
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา พบว่าโมเดลอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ มีความเหมาะสมแต่ไม่จัดอยู่ในเกณฑ์ดี และสรุปได้ว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย การฝึกหนักเกินไป และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ต่างก็เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการหมดไฟในนักกีฬา นอกจากนั้นตัวแปรการฝึกหนักเกินไปที่มีต่อการหมดไฟที่ผ่านการหล่อหลอมให้มี



รูปที่ 1 แสดงค่าที่ของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัย
ที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา (Original Model)

เป้าหมายโดยมุ่งทำงาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ตัวแปรทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่มีต่อการหมดไฟ ผ่านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเอง การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งทำงาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ตัวแปรการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และตัวแปรการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองที่มีต่อการหมดไฟของ

นักกีฬาที่ผ่านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งทำงาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยพบว่าค่าไค-สแควร์ ($\chi^2 = 2898.776, 1370$) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 แสดงว่าโมเดลยังไม่เหมาะสมแต่เนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีผลต่อค่าไค-สแควร์ จึงต้องพิจารณาค่าบ่งชี้อื่นประกอบ และพบว่าโมเดลอยู่ในเกณฑ์เป็นที่ยอมรับได้ โดยมีค่า GFI = 0.723; CFI = 0.856; NNFI = 0.850 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (0.60-0.80) ค่าดังกล่าวยังเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Kelloway, 1998) และค่า RMSEA เท่ากับ 0.063 ซึ่งค่า RMSEA ถือว่าพอใช้ได้ (0.05-0.08) แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในระดับที่ยอมรับได้



รูปที่ 2 ค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิง

สาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟโมเดลทางเลือก

TASK หมายถึง ตัวแปรแฝงการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทำงาน (Task orientation) EGO หมายถึง ตัวแปรแฝงการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง (Ego orientation) ANXIETY หมายถึง ตัวแปรแฝงความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competitive Anxiety) OVERTRAI หมายถึง ตัวแปรแฝงการฝึกหนักเกินไป (Overtraining) ATTITUDE หมายถึง ตัวแปรแฝงทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (Attitude of significant other)

ROLECONF หมายถึง ตัวแปรแฝงความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role conflict) XTETRNC หมายถึง ตัวแปรแฝงการควบคุมจากภายนอก (External control) BURNOUT หมายถึง ตัวแปรแฝงการหมดไฟ (Burnout)

พิจารณาอิทธิพลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬาในโมเดลทางเลือกส่วนใหญ่มีค่าขนาดอิทธิพลเพิ่มขึ้นและสามารถเรียงลำดับขนาดของอิทธิพลได้ดังนี้อิทธิพลทางตรงของการฝึกหนักเกินไป บทบาทที่ขัดแย้งกันและความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย มีค่าเท่ากับ 0.331 0.148 และ 0.471 ตามลำดับ (ดังภาพที่ 2)

อภิปรายผล

การฝึกหนักมากเกินไปเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬา การฝึกหนักเกินไปเป็นการฝึกหนักโดยเกินขีดจำกัดของความพอดี ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการฝึกที่หนัก

เกินไปได้ทำให้รับรู้ถึงความเหนื่อยล้า และส่งผลให้เกิดสภาวะการหมดไฟในนักกีฬา (Henschen in J.M. William, 2001, p.446; Fry, Morton, & Keast, 1991) ซึ่งเกิดจากการฝึกหนักจนข้ามขั้นของความพอดี นอกจากนี้นักกีฬารู้สึกเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่อง ท้อแท้ กัดคั่น ต้องการความช่วยเหลือ (Silva, 1990; Smith, 1986) และความสามารถลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสปีซาย บุญวิรุบุตร (2542 หน้า 333) และ Henschen (2000 see in J.M. Williams, 2000, p. 448) ที่กล่าวถึงระยะเวลาการฝึกซ้อมมากเกินไปทำให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่ายและนำไปสู่การหมดไฟ ซึ่งเมื่อนักกีฬารู้สึกเบื่อการฝึกซ้อมอันที่เป็นอาการเริ่มต้นของการหมดไฟในนักกีฬาและบ่อยครั้งที่พบในนักกีฬาเยาวชนที่ถูกผลักดันให้ประสบความสำเร็จด้วยแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครอง

ความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัยเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับ Lemyre, Treasure and Roberts (2006) ที่กล่าวว่าความเครียด/วิตกกังวลอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดการหมดไฟ และทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง จิตใจถูกบั่นทอนเกิดความวิตกกังวลสูง เรือรังและไม่ต้องการเล่นกีฬา นอกจากนั้นกลไกการป้องกันตัวเองจากความวิตกกังวลด้วยวิธีการถดถอย (Withdraw) ของบุคคลที่กระทำเพื่อหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไปสู่สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขได้มากกว่า ซึ่งการเกิดขึ้นตลอดเวลาและต่อเนื่องของความวิตกกังวลอาจจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความความแปรปรวนส่งผลต่อการกระบวนการคิดและนำไปสู่การเลือกการป้องกันตนเองโดยเล่นเองได้ (เดมศักดิ์ คทวนิช ,2549, หน้า 196)ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลของ Silva (1990) (Training stress) และ Smith (1986) (Cognitive affective) ที่เสนอรูปแบบการหมดไฟที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการแข่งขันหรือฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งยืนยันได้ว่าความวิตกกังวลมีส่วนให้นักกีฬาเกิดการหมดไฟได้ ยังมีความวิตกกังวลมากก็ทำให้หมดไฟง่ายขึ้น และความสอดคล้องกับหลายการศึกษาที่ผ่านมา (Cohn,1990; Eades,1991; Gould,1996; Silva, 1990; Kelley, 1994; Vealey et al., 1992; Kelley, 1994; Cordes & Dougherty, 1993; Raedeke & Smith, 2004) ที่ผลการศึกษายืนยันว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟ หรือเท่ากับว่ายิ่งความวิตกกังวลยิ่งมีสูงเท่าไรก็ยิ่งทำให้เกิดการหมดไฟสูงเท่านั้น ซึ่งการศึกษาเชิงคุณภาพของ Gustafsson, Hassmen, Kentta, & Johansson (2008) ที่ยืนยันความสัมพันธ์ของนักกีฬาที่นิยมชมชอบความสมบูรณ์แบบตลอดเวลา (Perfectionism) อันเป็นลักษณะของการที่ต้องการทำอะไรทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบโดยไม่มีที่ติ มีความสามารถโดดเด่น และต้องการสิ่งที่ดีพร้อมทุกสิ่งโดยไม่มีที่ตินั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเป็นตัวพยากรณ์การหมดไฟในนักกีฬาด้วย

การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองนั้นเป็นการรับรู้ความสำเร็จผ่านการทำงานที่มุ่งกระทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายไม่เป็นไปตามสมมติฐานเนื่องจากนักกีฬาเป็นผู้ที่ต้องฝึกซ้อมและมีเป้าหมายที่ชัดเจน และการแข่งขันเป็นเกมที่สนุก ตื่นเต้น ซึ่งระดับของการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองอยู่ในระดับสูงทำให้นักกีฬารู้สึกท้าทายความสามารถ และรับรู้ความสามารถของตนเองได้ นักกีฬาที่

ประเมินหรือรู้สึกว่าคุณมีความสามารถสูงก็จะอดทนอยู่กับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้มากกว่าคนที่มองว่าคุณมีความสามารถน้อยกว่า ซึ่งวิธีการหรือพฤติกรรมที่มุ่งกระทำต่อเป้าหมายอันนำไปสู่ความสำเร็จที่แตกต่างกัน (เพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขัน และเพื่อเรียนรู้และพัฒนา) และประเมินว่าคุณมีความสามารถต่างกัน (มากและน้อย) โดยดูได้จากผลการเล่น ความพยายามและความอดทนต่อการฝึกซ้อมและแข่งขันหนักและต่อเนื่อง ในขณะที่เดียวกันการหมดไฟในนักกีฬาอาจจะสัมพันธ์กับการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองในระดับต่ำกว่าซึ่งการศึกษาของ Wyner (2004) พบว่านักกีฬาที่มีการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองในระดับต่ำและการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งานในระดับต่ำจะทำให้ นักกีฬาเกิดการหมดไฟได้ง่ายกว่านักกีฬาในกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการเลิกเล่นกีฬาและการหมดไฟมีสาเหตุมาจากการลดลงของแรงจูงใจ และความมั่นใจ (Gould, 1996) ซึ่งทำให้เส้นทางของการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองที่มีต่อการหมดไฟในนักกีฬาไม่มีอิทธิพลทางตรง แต่ในขณะเดียวกันการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการหมดไฟในนักกีฬาโดยผ่านการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งานและความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย

ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role conflict) การมีบทบาทหลายอย่างในสังคม เช่น การเป็นนักกีฬา นักเรียน การทำงาน และบทบาทเหล่านั้นต้องทำให้สมบูรณ์แบบก็ทำให้นักกีฬารู้สึกสับสน อันเนื่องมาจากจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลหลาย ๆ กลุ่ม และขาดความเป็นส่วนตัว (สืบสาย บุญวิบุตร, 2541, หน้า 80-81) ดังนั้นสามารถนิยามความขัดแย้งของบทบาทได้ว่าเป็นการทำหน้าที่ในบทบาทต่าง ๆ ที่ได้รับ และบทบาทเหล่านั้นขัดแย้ง ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์แต่กลับทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ เพราะถูกบทบาทต่าง ๆ ที่มีแทรกแซงซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาโรงเรียนกีฬาที่ต้องรับบทบาทเป็นทั้งนักกีฬาและป็นนักเรียนทำให้พบกับความยุ่งยากในการจัดการเวลากับการฝึกซ้อมและการเรียน เช่น ซ้อมหนักจนเกินไปทำให้เสียการเรียน การเรียน นอกจากนั้นการศึกษาของ Capel, Sisley, and Desertrain (1987) พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบทบาทที่ขัดแย้งกันของนักกีฬามีผลต่อการหมดไฟ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Cohn (1990) และ Anderson and Cole (2001) พบว่าบทบาท ปัญหาด้านการปรับตัวเกี่ยวกับการเรียนอนาคต และอาชีพ นักกีฬามีปัญหาด้านการปรับตัวเกี่ยวกับการเรียน อนาคต และอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง แต่นักกีฬามีความวิตกกังวลและกลัวความล้มเหลวในชีวิตมากที่สุด โดยเฉพาะสภาพปัจจุบันนักกีฬาที่เป็นตัวแทนของสถาบันที่ต้องดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติเหมือนคนอื่น ๆ เช่น การเข้าชั้นเรียนให้ครบตามกำหนด การแบ่งเวลาการฝึกซ้อมกีฬาซึ่งทำให้นักกีฬาต้องประสบปัญหาในการปรับตัวส่งผลโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในขณะที่เดียวกันการมีเป้าหมายแบบมุ่งที่งานมีอิทธิพลทางอ้อม (ทางลบ) ต่อการหมดไฟโดยผ่านความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัยแสดงให้เห็นถึงนักกีฬาที่มีการหล່หลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งาน เป็นผู้ที่มีความต้องการประสบความสำเร็จจากการมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม พึงพอใจ เรียนรู้ทำงานที่ยากและท้าทายความสามารถของตนเอง ซึ่งในการฝึกซ้อมที่มีการสนับสนุนให้นักกีฬาได้ทำในสิ่ง

ที่ต้องการนั้นจะทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลน้อยอันเนื่องมาจากนักกีฬามีความพึงพอใจต่อการตอบสนองดังกล่าวและยังมีการตอบสนองที่ดีมากเท่าใดความวิตกกังวลก็จะยิ่งมีน้อยเท่านั้น อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทำงานแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในงานที่ตนเองทำได้ และแนวโน้มของอารมณ์ ความรู้สึกไปในทิศทางบวก (ดีขึ้น) จากผลการวิเคราะห์มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Vealey and Campbell (1992) ที่ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งทำงานและความวิตกกังวลของนักกีฬาฟิสิกเกอร์สเกิด ผลการศึกษาชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งทำงานกับความวิตกกังวล นักกีฬาที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการดังกล่าว ทำไม่ได้และไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้ นักกีฬาจะรู้สึกวุ่นวายและล้มเหลวและเป็นสาเหตุให้นักกีฬารู้สึกวิตกกังวลมาก ที่นำไปสู่การหมดไฟในนักกีฬา (Hall & Kerr, 1997)

ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการหมดไฟ โดยการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทำงานและความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัยเป็นการได้รับอิทธิพลหรือความกดดันจากการคาดหวังผลการแข่งขัน (แพ้-ชนะ) ของบุคคลรอบข้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาของตัวนักกีฬา และรวมทั้งการได้รับการสนับสนุนหรือให้กำลังใจจากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องการรับรู้ผลแพ้-ชนะเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่อยู่ในพื้นฐานของการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองโดยนำความสามารถหรือความสำเร็จของตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น การเน้นผลการแข่งขันของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญเป็นเสมือนบรรยากาศที่ทำให้นักกีฬามุ่งเน้นผลการแข่งขันมากกว่าการพัฒนาทักษะหรือเรียกได้ว่าเป็นบรรยากาศแบบมุ่งที่ความสามารถ (Performance climate) ซึ่งสอดคล้องกับสืบสาย บุญวิรุฒ (2541, หน้า 80-81) ที่กล่าวว่านักกีฬาเลิกเล่นกีฬาไปเพราะไม่สามารถทนต่อสถานะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขัน กล่าววิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง และกล่าวการคาดหวังผลเลวของโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อมวลชน ความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังและกลัวทำให้คนที่สำคัญต้องผิดหวัง ดังนั้นนักกีฬาต้องรับมือกับความคาดหวังของพ่อแม่ โค้ช และผู้สนับสนุนซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา (Cohn, 1990; Gould, 1993; Coakley, 1988) นอกจากนี้ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาของคาร์ล ดาราคี (2549) ที่ทำการศึกษสาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อนักกีฬา และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬามากที่สุดทั้งก่อนระหว่างแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน บางครั้งพ่อแม่ไม่ทราบถึงความคาดหวังหรือคำพูดบางคำทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่นักกีฬาแชมป์สเก็ตประเทศสหรัฐอเมริกาที่พบว่าความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความเครียดภายหลังการแข่งขัน (Gould, Jackson & Finch, 1993) และการหมดไฟในนักกีฬา

อย่างไรก็ตามสำหรับผลการวิจัยที่ไม่ได้เป็นไปตามสมมติฐานในครั้งนี้ คือ การควบคุมจากปัจจัยภายนอกไม่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา หมายความว่า การควบคุมจากปัจจัยภายนอกอื่นที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกการถูกควบคุมโดยความต้องการของผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และมีแรงจูงใจจากภายนอก เช่น เงินรางวัล เข้ามามีส่วนควบคุมหรือเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเล่นกีฬา ไม่ทำให้นักกีฬารู้สึกสูญเสียการควบคุมและการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งอาจจะเป็นเพราะนักกีฬามีการเก็บตัวฝึกซ้อมและเรียนในโรงเรียนประจำอันเป็นข้อจำกัดหนึ่งที่ทำให้นักกีฬารู้สึกถึงกรอบ และขอบเขตอันเป็นข้อควรปฏิบัติโดยไม่ทำให้อึดอัดเกินไป ในขณะที่ตัวนักกีฬาที่เกี่ยวข้องมีจำนวนน้อยกว่านักกีฬาระดับอื่น ๆ จึงทำให้นักกีฬาปฏิบัติได้ตามข้อกำหนดของโรงเรียน ส่วนการเล่นกีฬานั้นเป็นส่วนหนึ่งของกฎเกณฑ์ซึ่งนักกีฬาต้องรับทราบและปฏิบัติตามอยู่แล้วจึงไม่ส่งผลให้นักกีฬารู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัวควบคุมและส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจภายใน และนอกจากนั้นวัฒนธรรมกีฬาอันที่มีผลต่อความเชื่อและศรัทธาของนักกีฬาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของสังคมไทยมีการเคารพนับถือ และเชื่อถือผู้ที่มีอายุมากกว่า ซึ่งเป็นการยึดระบบอาวุโส และมีจุดเริ่มต้นโดยพ่อแม่ทำหน้าที่สอนลูก การปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ปกครองและ/หรือผู้ฝึกสอนจึงเป็นถือว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติและกลายมาเป็นพื้นฐานวัฒนธรรมสำคัญของสังคมไทย การปฏิบัติดังกล่าวถูกนำเข้ามาสู่สังคมกีฬา จึงทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนโดยเป็นการตอบสนองอัตโนมัติจากการหล่อหลอมของสังคมไทยจึงทำให้การควบคุมจากปัจจัยภายนอกไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนมาจากปัจจัยด้านการฝึกหนักเกินไป ความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ต่างเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการหมดไฟในนักกีฬา การฝึกหนักเกินไปสามารถจัดการได้ด้วยการนำกระบวนการฝึกซ้อมที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการการฝึกกีฬามาประยุกต์ใช้ ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีส่วนสำคัญทำให้นักกีฬารู้สึกพึงพอใจ และท้าทาย รวมถึงการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจเพื่อสร้างความสนุกสนานในการฝึกซ้อม ในขณะเดียวกันกลยุทธ์ในการจัดการกับความวิตกกังวลก็มีส่วนในการควบคุมความวิตกกังวลอันที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุและส่งผลต่อการหมดไฟได้โดยตรง ดังนั้นการป้องกันการเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลด้วยการฝึกซ้อมและกลยุทธ์ในการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดีจะช่วยในการป้องกันการหมดไฟในนักกีฬาได้ จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ คือ การพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมให้เป็นทางบวก โดยการสร้างบรรยากาศให้นักกีฬามีความสนุกสนาน ความน่าสนใจ จัดรูปแบบการฝึกที่หลากหลายและ ท้าทายความสามารถของนักกีฬา เพื่อให้นักกีฬาลดความรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬาลง และขณะเดียวกันก็ใช้เทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปช่วยในกระบวนการฝึกของนักกีฬา เช่น การใช้

วิธีการให้ผลย้อนกลับ การกำหนดเป้าหมาย หรือการพูดคุยกับตัวเอง เป็นต้น เพื่อสร้างบรรยากาศให้ดีขึ้นและป้องกันการหมดไฟในนักกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากนักกีฬาเยาวชนจากโรงเรียนกีฬาซึ่งในการศึกษาต่อไปควรเก็บข้อมูลกับนักกีฬาเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบในโอกาสต่อไป และควรทำการศึกษารายกรณี (Case study) หรือการวิจัยเชิงคุณภาพในนักกีฬาที่เลิกเล่นไปแล้ว เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาร่วมในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. นัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 2551.8 (1), 97-117,
2. นัตรกมล สิงห์น้อย และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา: การพัฒนาแบบสอบถามการหมดไฟในการกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 2552.9(1, 2), 241-258,
3. ดำรัส ดาราศักดิ์. *สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย: แนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2549.
4. พิชิต เมืองนาโพธิ์. การจัดการกับความเครียด: ใน *เอกสารประกอบการบรรยายการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21*. วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542 (หน้า 385-399). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2542.
5. สืบสาย บุญวิบุตร. *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี. ชลบุรีการพิมพ์. 2541.
6. สืบสาย บุญวิบุตร. *จิตวิทยาการกีฬา*: ใน *เอกสารประกอบการบรรยายการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อม เข้าสู่ศตวรรษที่ 21*. วันที่ 2-6 สิงหาคม 2542 (หน้า 325-345). กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2542.
7. เดิมศักดิ์ คทวนิช. *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2549.
8. Anderson, ED., & Cole, B.S. Stress factors related to reported academic performance and burnout. *Education*, 2001.108(4), 497-503.
9. Anshel, MH. *Sport Psychology: from Theory to Practice*. (5th Ed). San Francisco, CA: Benjamin Cummings, 2002.

10. Bocarro, J., Kanters, MA., Casper, J., & Forrester, S. School Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Active Living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2008.27, 155-166.
11. Cameron, J. Intrinsic motivation revisited (motivation). *Dissertation Abstracts International*, Issue 1992.25-03A.
12. Cameron, J., Bako, KM., & Pierce, WD. Pervasive negative effect of rewards on intrinsic motivation: the myth continues. *The Behavior Analyses*, 2001.24(1), 1 – 44.
13. Capel, SA., Sisley, BL., & Desertrain, GS. The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coach. *Journal of Sport Psychology*, 1987.9, 106-117.
14. Cohn, PJ. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 1990.4(2), 95-106.
15. Cordes, CL., & Dougherty, TW. A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management Review*, 1993.18, 621-656.
16. Cresswell, SL., & Eklund, RC. Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2005.37(3), 469-477.
17. Cresswell, SL., & Eklund, RC. The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2004.7(4), 481-487.
18. Davey, A., Savla, J., & Luo, Z. Issues in evaluating model fit with missing data. *Structural Equation Modeling*, 2005.12(4), 578-597.
19. Dunn, JGH., Dunn, JC., & Syrotuik, DG. Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport Psychology*, 2002.24(4), 376-395.
20. Duda, JL. Goal: A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant. (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 421-436). New York: NY. Maxmillan, 1993.
21. Daci, EL., Koestner, R., & Ryan, RM. Extrinsic reward and intrinsic motivation in education: recomidered once again. *Review of Education research*. 2001.7(1), 1-77.
22. Eades, A. An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athletic Burnout Inventory. *Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport & Physical Activity National Conference*, Asilomar, CA, 1991.

23. Fogarty, D., & Blake, J. Utilizing Recent Advancements in Techniques for the Analysis of Incomplete Multivariate Data to Improve the Data Quality Management of Current Academic Research, *Journal of Quantity and Quality* 2002.36(3), 277-289.
24. Fry, RW., Morton, AR., & Keast, D. Overtraining in Athletes: An update. *Sport Medicine*, 1991.12, 32-65.
25. Gould, D. Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*, 1996.48, 275-289.
26. Gould, D., Jackson, SA., & Finch, LM. Source of stress in national champion figure skater. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993.15(2), 134-159.
27. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: II. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 1996b.10, 322-340.
28. Gustafson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008.9(6), 800-816.
29. Hall, HK., & Kerr, AW. Motivation antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The Sport Psychologist*, 1997.11(1), 24-42.
30. Henschen, KP. Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield, 2001.
31. Hu, LT., & Bentler, P. Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling. Concepts, Issues, and Applications* (pp. 76-99). London: Sage, 1995.
32. Jöreskog, KG., & Sörbom, D. PRELIS. *A program for multivariate data screening and data summarization. User's Guide (2nd Ed.)*. Chicago: Scientific Software International, 1988.
33. Kelley, BC. A model of stress and burnout in collegiate coaches. Effect of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1994.65, 48-58.
34. La Du, TJ., Tanaka, JS. Incremental fit index changes for nested structural equation model. *Multivariate Behavioral Research*, 1995.30, 289-316.
35. Lemyre, PN., Treasure, DC., & Roberts, GC. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2006.28(1), 32-47.
36. LeUnes, A., & Nation, JR. *Sport Psychology*. (3rd). Pacific Grove, CA. Wadsworth, 2002.
37. Li, F., Hermer, P., Chi., & Vongjaturapat, N. Cross-culture validation of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1996.18(4), 392-407.

38. Raglin, JS., & Wilson, GS. Overtraining in athletes. In Y.L. Haninn (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 191-207). Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
39. Silva, JM. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1990.2, 5-20.
40. Smith, RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 1986.8, 36-50.
41. Steiger, JH. Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavior Research*, 1990.25(2), 173-180.
42. Steinacker, JM., & Lehmann, M. Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 103-118). Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
43. Ullman, J. B. Structural equation modeling. In Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.): 653- 771. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 2001.
44. Vealey, RS., Udry, E., Zimmerman, V., & Soliday, J. Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1992.14, 40-58.
45. Vealey, RS., & Campbell, JL. Achievement goal of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety and performance. *Journal of Adolescence Research*, 1988.3(1), 227-243.
46. Wyner. D. Personal and situational factors associated with collegiate athlete burnout: An achievement goal theory perspective. *DISSERTATION. Emory University*.
<http://proquest.umi.com/pqdweb?did=790269291&sid=1&Fmt=2&clientId=61835&RQT=309&VName=PQD>, 2004.

THE CAUSAL RELATIONSHIP OF FACTORS AFFECTING IN EASTERN YOUTH ELITE ATHLETE BURNOUT

Chatkamon SINGHYONG

Faculty of Sports Science, Burapha University; Burapha University; 169 Long-hard Bangsaen, Sansook
Subdistrict, Muaeng District, Chonburi 20131

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the causal relationship of factors affecting in athletic burnout. The 218 Eastern youth elite athlete from sport school of Chonburi province campus, Thailand (male = 160 and female 119) aged 14.80 ± 1.7 4 years old (12-19 years) and time to training average 5.58 ± 1.53 hours/day who completed a series of Thai version of athlete burnout questionnaire (TABQ); the task and ego in sport orientation (TEOSQ); competitive trait anxiety questionnaire (SCAT); overtraining questionnaire; attitude of significant others questionnaire; external control questionnaire and role conflict questionnaire and compute with path analysis technique in LISREL.

The results show that the overall of the causal relationship of factors affecting in eastern elite athletic burnout model was acceptable fit (χ^2 ($df = 1370$) 2898.78 , p -value = .00, GFI = 0.72, CFI = 0.86, NNFI = 0.85, RMSEA = 0.06). Also the overtraining factor strong more than competitive trait anxiety factor and role conflict factor were direct effect to athlete burnout model. Moreover attitude of significant others was indirect effect pass ego orientation, task orientation and anxiety factors. In other hand, the external control was not effect on eastern elite athletic burnout model. These finding supports the effect of multifactor almost related with inappropriate training, anxiety and conflict with academic or sport way on youth elite athlete burnout.

(J. Sports Sci. Technol 2011; 11 (2): 288–305)

Keyword: