

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

การตรวจสอบตัวแปรทำนายสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

กมลมาลย์ พลโยธา, รัฐวัลย์ เฮงคราวิทย์, สิริทิพย์ ทองรินทร์, ทิวาวรรณ ศรีสวัสดิ์, ปาณิสรา ชัยรัตน์
และภัทราวดี มากมี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา

มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พหุคุณระหว่างตัวแปรสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพากับตัวแปรการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง ตัวแปรการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งที่งาน ตัวแปรความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ตัวแปรการฝึกหนักเกินไป ตัวแปรความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และเพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคุณทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตเข้าเรียนในระดับปริญญาตรี ประเภทรับเข้านิสิตที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา โครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานใช้โปรแกรม SPSS และวิเคราะห์การถดถอยพหุคุณแบบใส่ตัวแปรพร้อมกันโดยใช้โปรแกรม LISREL 9.1 Student edition

ผลการวิจัยปรากฏว่า ตัวแปรการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งที่งาน X_1 การฝึกหนักเกินไป X_2 และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย X_3 มีความสัมพันธ์กับสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคุณเท่ากับ 0.608 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (p) 0.01 ตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาได้ร้อยละ 37 และสามารถเขียนสมการถดถอยพหุคุณทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือกได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคุณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{Y} = 1.769 - 0.189X_1^{**} + 0.352X_2^{**} + 0.339X_3^{**}$$

สมการถดถอยพหุคุณในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$\hat{Z} = -0.260X_1^{**} + 0.410X_2^{**} - 0.242X_3^{**}$$

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(2): 187 -197)

คำสำคัญ: สภาวะการหมดไฟ/ นักกีฬาโครงการช้างเผือก/ การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง/ การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งที่งาน/ ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่/ การฝึกหนักเกินไป/ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

AN INVESTIGATION OF PREDICTORS OF BURNOUT IN THE ELITE ATHLETE STUDENTS OF BURAPHA UNIVERSITY

Kamonmarl POLYOTHA, Ratthawan HENGKRAWIT, Sirinthip TONGRIN,

Tiwawan SRISAWAT, Panisara CHAIRAT, Pattrawadee MAKMEE

BURAPHA UNIVERSITY

169 LONG-HARD BANGSAEN ROAD, SAEN SOOK SUB-DISTRICT, MUEANG, CHONBURI 20131

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the relationships between burnout in the elite Athlete Students of Burapha University and several independent variables: ego orientation, task orientation, role conflicts, over training, trait anxiety and created regression equations to predict of burnout in the elite Athlete Students of Burapha University. The samples consisted of 120 students from the elite Athlete Students of Burapha University, Chon Buri, Thailand. The research instrument was questionnaires. Descriptive statistics were derived from SPSS; LISREL 9.1 Student edition was used for a multiple regression analysis.

The results of the study showed that the three of the independent variables related to burnout in the elite Athlete Students of Burapha University, namely task orientation X_1 , over training X_2 , trait anxiety X_3 . A squared-multiple correlation of 0.608 ($p < 0.01$) was found, accounting for 37.0% of the total variance.

The regression equation of raw scores was:

$$\hat{Y} = 1.769 - 0.189X_1^{**} + 0.352X_2^{**} + 0.339X_3^{**}$$

The regression equation of standard scores was:

$$\hat{Z} = -0.260X_1^{**} + 0.410X_2^{**} - 0.242X_3^{**}$$

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(2): 187 -197)

KEYWORDS: burnout / the elite Athlete Students / ego orientation/ task orientation / role conflicts / over training / trait anxiety

บทนำ

สภาวะหมดไฟในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการเล่นกีฬา เป็นสภาวะของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่อ่อนเพลีย ส่งผลกระทบต่อแนวความคิดและทัศนคติที่มีต่อชีวิตและการเล่นกีฬา (Shaufeli, Maslach, Marek, 1993, cited in Flett & Hewitt, 2005, p. 1) การหมดไฟไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงข้ามคืน แต่จะค่อย ๆ สะสมทีละเล็กทีละน้อยจนเพิ่มขึ้นกลายเป็นความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล และนำมาสู่การทำให้ นักกีฬาเลิกทำกิจกรรมกีฬาหรือเลิกเล่นกีฬาไปในที่สุด Raedeka and Smith (2001 อ้างถึงใน จัตุรภมล สิงห์น้อย, 2553, หน้า 289) ได้แบ่งการหมดไฟในนักกีฬาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/ psychological exhaustion) โดยเป็นความรู้สึกของร่างกายและจิตใจอันที่เกิดความเหนื่อยล้าหรือหมดแรงกับนักกีฬาอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขัน 2) ด้านคุณค่าของกีฬาลดลง (Sport devaluation) เป็นการมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาลดน้อยลง อันเป็นเหตุให้ลดระดับความเข้มข้นและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองลง อันเป็นผลทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง และ 3) ด้านการประสพผลสำเร็จลดลง (Reduced accomplishment) เป็นการรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับและไม่รู้สึกว่สิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายอีกต่อไป

ซึ่งสภาวะการหมดไฟจากการเล่นกีฬาในนักกีฬานั้นอาจมาจากเหตุผลที่หลากหลาย จัตุรภมล สิงห์น้อย (2553) ได้อธิบายว่า สภาวะการหมดไฟในนักกีฬาเป็นผลลบจากการเล่นกีฬา เพราะการฝึกแบบซ้ำ ๆ หรือหนักเกินไปจนทำให้เกิดการบาดเจ็บ พฤติกรรมในการเข้าหาความสำเร็จในสถานการณ์กีฬา ที่แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การหล้อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง การหล้อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวงาน นอกจากนี้ สืบสาย บุญวิรัตน์ (2541) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย เป็นลักษณะของอารมณ์ที่ถูกเร้าหรือถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ กล่าวถึงมีบทบาทหลายอย่างในสังคม เช่น การเป็นนักกีฬา นักเรียน และบทบาทเหล่านั้นต้องทำให้สมบูรณ์แบบทำให้นักกีฬารู้สึกสับสน อันเนื่องมาจากจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลหลาย ๆ กลุ่ม และขาดความเป็นส่วนตัว

การเลิกเล่นกีฬามีอัตราที่สูงขึ้นดังที่ Caroline Carter (2014) กล่าวว่าเด็กส่วนใหญ่ในสหรัฐอเมริกาจะเลิกออกกำลังกายก่อนอายุ 13 ปี และตามที่ University of Maryland สํารวจพบว่า มีอัตราการเลิกเล่นร้อยละ 35 ต่อปี

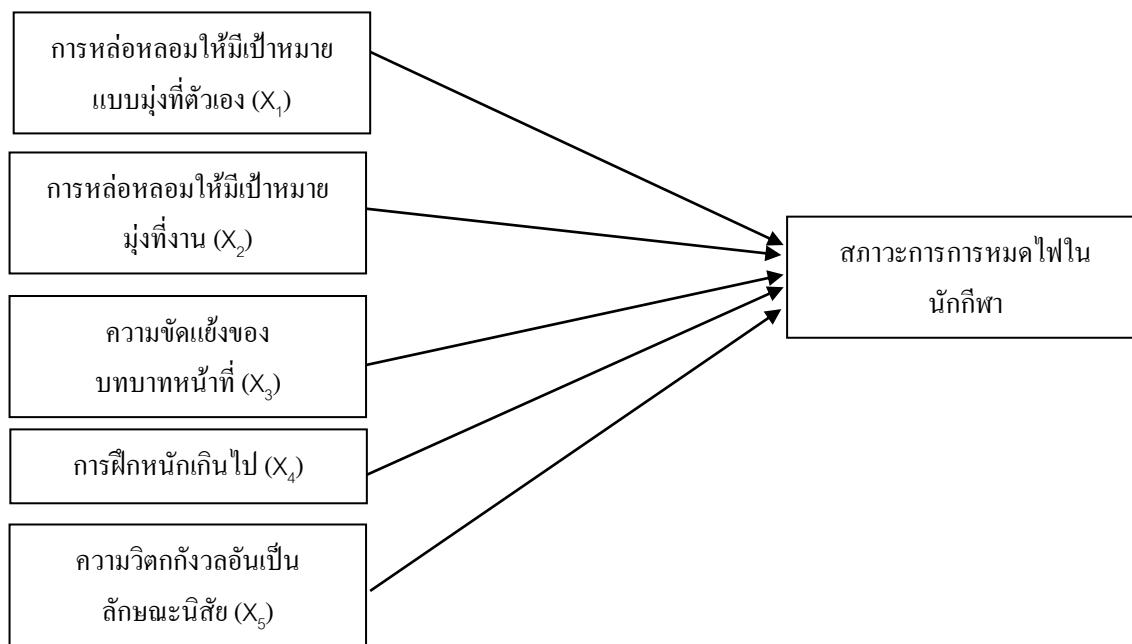
มหาวิทยาลัยบูรพามีโครงการรับนิสิตเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ประเภทรับเข้านิสิตที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา โครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา ปัจจุบันมีนิสิตที่เข้าศึกษาตามโครงการนี้จำนวน 411 คน แต่เมื่อสังเกตจากอันดับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 มหาวิทยาลัยบูรพาอยู่อันดับที่ 28 ซึ่งเมื่อสำรวจแล้วพบว่านิสิตโครงการความสามารถพิเศษด้านกีฬา โครงการช้างเผือก ไม่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวนร้อยละ 55-60 ของนิสิตโครงการความสามารถพิเศษด้านกีฬา โครงการช้างเผือก และมีนักกีฬานักเรียนที่ไม่เข้าร่วมการแข่งขันดังกล่าวจากสาเหตุเกิดสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬา

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาตัวแปรว่าสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพามีความสัมพันธ์กับตัวแปรใดบ้าง และตัวแปรใดสามารถทำนายสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการป้องกันสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาของนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพาได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือกมหาวิทยาลัยบูรพากับตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง ตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทีมงาน ตัวแปรความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ตัวแปรการฝึกหนักเกินไป ตัวแปรความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. เพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. สภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพามีความสัมพันธ์พหุคูณกับตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง ตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทีมงาน ตัวแปรความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ตัวแปรการฝึกหนักเกินไป และตัวแปรความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. ตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง ตัวแปรการหลอหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทีมงาน ตัวแปรความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ตัวแปรการฝึกหนักเกินไป และตัวแปรความวิตกกังวลสามารถทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาวะการหมดไฟในนักกีฬา (Burnout) หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของนักกีฬาว่าความเหนื่อยหน่ายท้อแท้ในการเล่นกีฬา และรู้สึกไม่ดีกับการเล่นกีฬาเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งรับรู้ว่าตนเองไม่มีคุณค่าและไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กำลังทำอยู่ (Raedeke & Smith, 2004) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/Psychological Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าหรือหมดแรงของนักกีฬา ในอันที่เป็นผลมาจากการฝึกหรือการแข่งขันอย่างหนัก

2. การรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่าลดลง (Sport Devaluation) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาของตนเองลดลง อันที่จริงระดับความสำคัญในการเล่นกีฬาของตนเองลง นอกจากนั้นยังลดระดับความเข้มข้นของพฤติกรรม การฝึกซ้อมลง ซึ่งทำให้ความสามารถลดลง

3. การประสพผลสำเร็จลดลง (Reduced Accomplishment) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนี้น้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้ หรือได้รับ

การหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง (Ego Orientation) หมายถึง การรับเอาเป้าหมายที่ถูกอบรมบ่มนิสัยมาสร้างเป็นทัศนคติ การคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองในการแข่งขันหรือเล่นกีฬากับผู้อื่นและเชื่อว่าความสามารถคือทำได้ดีกว่าหรือชนะผู้อื่น

การหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่งาน (Task Orientation) หมายถึง การรับเอาเป้าหมายที่ถูกอบรมบ่มนิสัยมาสร้างเป็นทัศนคติ การคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการเรียนรู้ทักษะ มีความท้าทายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนประสบความสำเร็จและเป็นผู้ที่ต้องการพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้น

ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role Conflicts) หมายถึง การมีหลายบทบาทหน้าที่และมีการขัดแย้งไม่เอื้ออำนวย ซึ่งกันและกัน จนทำให้เกิดความอึดอัดในบทบาทเหล่านั้น เนื่องจากบทบาทหนึ่งเข้าแทรกแซงอีกบทบาทหนึ่ง เช่น การซ้อมหนักจนเกินไปทำให้เสียการเรียน เสียการเรียนและทำให้พบกับความยุ่งยากในการจัดการเวลากับการฝึกซ้อมและการเรียนเป็นต้น

การฝึกหนักเกินไป (Over Training) หมายถึง การฝึกหนักหรือนานเกินกว่าที่ร่างกายจะปรับตัวได้ ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกหวาดกลัว ไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด โดยเกิดจากการคาดการณ์ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งไว้ ซึ่งเกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกสถานการณ์ เป็นระยะเวลายาวนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของนักกีฬา และเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

นักกีฬาโครงการช้างเผือก (The Elite Athlete Students) หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2557 โดยวิธีการรับเข้านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาโครงการช้างเผือก

วิธีดำเนินการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นิสิตเข้าเรียนในระดับปริญญาตรี ประเภทรับเข้านิสิตที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 411 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตเข้าเรียนในระดับปริญญาตรี ประเภทรับเข้านิสิตที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Hair, Black, Babin and Anderson (2010) ที่กำหนดให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมีประมาณ 10- 20 คน/ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่สนใจศึกษา 5 ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างจึงควรมีจำนวน 100 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เฉพาะที่สนใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 120 คน เนื่องจากจะลดความคลาดเคลื่อนของข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 6 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ศึกษา รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ชนิดกีฬา สถานการณ์เป็นนักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัย และสถานะภาพการเป็นนักกีฬา

ตอนที่ 2 แบบวัดการหมดไฟในการเล่นกีฬา (Athlete Burnout Questionnaire-THAI version; ABQ-T) จำนวน 15 ข้อ ฉบับภาษาไทยโดยฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณ์ วงศ์ตุรภัทร (2552 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย (Physical/Psychological exhaustion; PPE) ด้านการรับรู้ว่ากีฬาที่ตนเองเล่นมีคุณค่าน้อยลง (Sport Devaluation; SD) และด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced sense of accomplishment; RA) การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และจากผลการวิเคราะห์ในการหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.759 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าแบบวัดที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับได้ตามทฤษฎีของ Cronbach (1970)

ตอนที่ 3 แบบวัดความสำเร็จในการเล่นกีฬา (the Task/Ego Orientation in Sport Questionnaire; TEOSQ) ฉบับภาษาไทยโดยลี ฮาร์เมอร์ เอคอค และวงศ์ตุรภัทร (Li, Harmer, Acock, & Vongjaturapat, 1996 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554) จำนวน 13 ข้อ แบ่งเป็นการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง และการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่งาน เป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และจากผลการวิเคราะห์ในการหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.734 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าแบบวัดที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับได้ตามทฤษฎีของ Cronbach (1970)

ตอนที่ 4 แบบวัดความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ จำนวน 4 ข้อ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณ์ วงศ์ตุรภัทร (2551 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554) เป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และจากผลการวิเคราะห์ในการหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.761 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าแบบวัดที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับได้ตามทฤษฎีของ Cronbach (1970)

ตอนที่ 5 แบบวัดการฝึกหนักเกินไปจำนวน 7 ข้อ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย และณฤพณ์ วงศ์ตุรภัทร (2551 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554) เป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และจากผลการวิเคราะห์ในการหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.847 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าแบบวัดที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับได้ตามทฤษฎีของ Cronbach (1970)

ตอนที่ 6 แบบทดสอบความวิตกกังวลในการกีฬา (Sport Competitive Anxiety Test; SCAT) นี้เป็นการวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปของบุคคลจะไม่ทดสอบเฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง โดยแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดยพิจิต เมืองนาโพธิ์ (2542 อ้างถึงใน ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2554) ซึ่งแบบวัด SCAT นี้ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนอันตรายค่า ประมาณค่า 3 ระดับ และจากผลการวิเคราะห์ในการหาความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.749 ซึ่งมากกว่า 0.7 แสดงว่าแบบวัดที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นมีความน่าเชื่อถือและสามารถยอมรับได้ตามทฤษฎีของ Cronbach (1970)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยคณะผู้วิจัยทำความเข้าใจรายละเอียด ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล ณ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ในระหว่างวันที่ 8-18 กันยายน 2557 ได้รับแบบสอบถาม จำนวน 120 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะการกระจายของตัวแปรด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และความโด่ง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) โดยใช้โปรแกรม LISREL 9.1 Student edition ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R-square) ของสมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้สถิติ F-ratio ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R-square) ที่เปลี่ยนแปลงระหว่างค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณตั้งต้นกับค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของสมการถดถอยพหุคูณ ที่ปรับเปลี่ยน โดยใช้สถิติ F-ratio และคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect size) ของค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมดกับตัวแปรสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน (Enter) และผลการวิเคราะห์พหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายที่คัดสรรกับสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน เป็นดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมดกับตัวแปรสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้งหมดกับตัวแปรสภาวะการหมดไฟ ในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน			
ตัวแปรทำนายทั้งหมด	b	SE b	$\square$
การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง (X_1)	0.093	0.066	0.118
การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งที่งาน (X_2)	-0.205	0.057	-0.282**
ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (X_3)	0.058	0.039	0.116
การฝึกหนักเกินไป (X_4)	0.284	0.073	0.331**
ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (X_5)	0.346	0.103	0.248**
Constant	1.581	0.367	
R square=0.400, R=0.632			

** $p < 0.01$; b = สัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนดิบ SE b = ค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าตัวแปร

$\square$ = สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน

จากตารางที่ 1 แสดงตัวแปรทำนายทั้ง 5 ตัว สามารถร่วมกันทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพาได้ร้อยละ 40.0 เมื่อพิจารณาจากคะแนนมาตรฐานตัวแปรการฝึกหนักเกินไป ทำนายได้มากที่สุด รองลงมาคือการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่ทำนายได้น้อยที่สุดคือ ตัวแปรความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มี 3 ตัว ได้แก่ การฝึกหนักเกินไป การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

2. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายที่คัดสรรกับตัวแปรสภาวะการหมดไฟ ในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

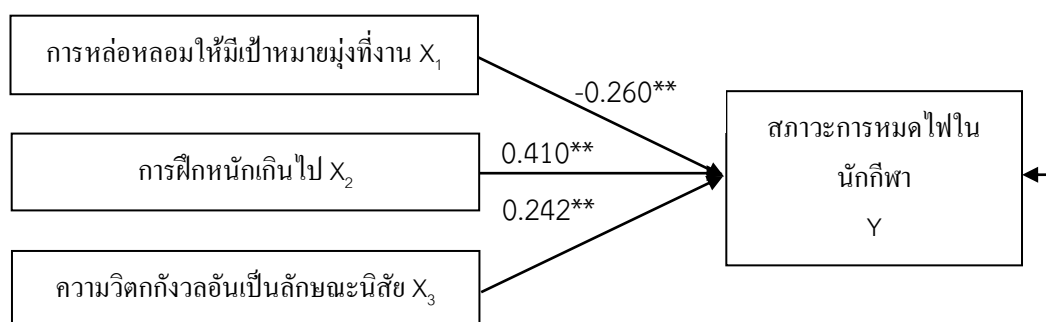
ผู้วิจัยได้ตัดตัวแปรทำนายที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติออกทีละตัว แล้ววิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตัวแปรทำนายที่เหลือ จนกระทั่งเหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3 ตัว ได้แก่ การฝึกหนักเกินไป การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายทั้งสามกับสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา ปรากฏดังตารางที่ 2 และภาพที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรทำนายที่คัดสรรกับตัวแปรสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน			
ตัวแปรทำนายที่คัดสรร	b	SE b	$\square$
การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน	-0.189	0.057	-0.260**
การฝึกหนักเกินไป	0.352	0.067	0.410**
ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย	0.339	0.104	0.242**
Constant	1.769	0.356	
R square=0.370, R=0.608			

** $p < 0.01$; b = สัมประสิทธิ์การถดถอยของคะแนนดิบ SE b = ค่าความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าตัวแปร

$\square$ = สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน



** $p < 0.01$

ภาพที่ 2 โมเดลการถดถอยพหุคูณในการทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพา จากตัวแปรทำนายที่คัดสรรแบบใส่ตัวแปรพร้อมกัน

จากตารางที่ 2 และภาพที่ 2 ปรากฏว่าตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัว สามารถร่วมกันทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาโครงการช้างเผือก มหาวิทยาลัยบูรพาได้ร้อยละ 37.0 โดยตัวแปรการฝึกหนักเกินไป ทำนายได้มากที่สุด รองลงมาคือ การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ตามลำดับ

ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์การทำนายที่เปลี่ยนแปลง ระหว่างค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสมการถดถอยพหุคูณดั้งเดิม (ตัวแปรทำนาย 5 ตัว) กับค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสมการถดถอยพหุคูณที่ปรับเปลี่ยน (ตัวแปรทำนาย 3 ตัว) โดยใช้ F-ratio ปรากฏว่าค่า R^2 ที่เปลี่ยนแปลงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า สมการถดถอยพหุคูณที่ใช้ในตัวแปรทำนาย 3 ตัว มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างจากสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้ตัวแปรทำนาย 5 ตัว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้ในตัวแปรทำนาย 3 ตัว และได้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติค่า R^2 ที่ปรับเปลี่ยน (ตัวแปรทำนาย 3 ตัว) โดยใช้ F-ratio ปรากฏว่าค่า R^2 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า สมการถดถอยพหุคูณที่ใช้ในตัวแปรทำนาย 3 ตัว ได้แก่ การฝึกหนักเกินไป การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย มีความสัมพันธ์พหุคูณกับสภาวะการหมดไฟในนักกีฬา เท่ากับ 0.608 และสามารถร่วมกันทำนายสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาได้ร้อยละ 37.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถเขียนสมการได้ดังนี้

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{Y} = 1.769 - 0.189X_1'' + 0.352X_2'' + 0.339X_3''$$

สมการถดถอยพหุคูณในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$\hat{Z} = -0.260X_1'' + 0.410X_2'' + 0.242X_3''$$

และสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ดังนี้ เมื่อคะแนนของตัวแปรการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน (X_1) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางลดลง 0.189

เมื่อคะแนนของตัวแปรการฝึกหนักเกินไป (X_2) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางที่เพิ่มขึ้น 0.352

เมื่อคะแนนของตัวแปรความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (X_3) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางที่เพิ่มขึ้น 0.339

ในส่วนของการแปลผลสมการคะแนนมาตรฐานสามารถแปลความหมายได้ดังนี้

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน (X_1) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางลดลง 0.260

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรการฝึกหนักเกินไป (X_2) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางที่เพิ่มขึ้น 0.410

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (X_3) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยในขณะที่ตัวแปรที่เหลือมีค่าคงที่ จะทำให้คะแนนสภาวะความหมดไฟเปลี่ยนในทิศทางที่เพิ่มขึ้น 0.242

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการตรวจสอบตัวแปรทำนายสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโครงการช้างเผือกมหาวิทยาลัยบูรพา สามารถนำมาอภิปรายประเด็นที่เป็นข้อพิจารณาในการทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาในด้านการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน การฝึกหนักเกินไป และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งสามารถนำผลการวิเคราะห์มาอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน ปัจจัยด้านการล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งทำงาน เป็นการตั้งเป้าหมายในการประสบความสำเร็จในการแข่งขัน การฝึกซ้อมที่มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น หากนักกีฬารู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาจะช่วยสนับสนุนและกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกภาคภูมิใจ มีความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ทำให้มีความอยากเล่นกีฬาต่อไป แต่ในขณะเดียวกัน หากนักกีฬารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำเร็จดังที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ นักกีฬาจะรู้สึกว่าการเกิดความล้มเหลวจะนำไปสู่สาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเกิดสภาวะการหมดไฟได้ โดย Wyner (2005) ได้ทำการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่จะส่งผลต่อสภาวะหมดไฟนักกีฬา พบว่า การล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งทำงานในระดับต่ำจะทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟได้ง่าย อันเกิดจากสาเหตุของการลดลงของแรงจูงใจในการอยากเล่นกีฬา

2. ด้านการฝึกหนักเกินไป ปัจจัยด้านการฝึกหนักเกินไป เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในการเล่นกีฬาของนักกีฬา การฝึกหนักเกินไปเป็นการฝึกหนักโดยเกินขีดจำกัดของความพอดี ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับความหนักของการฝึกได้ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า อันจะส่งผลให้เกิดความหมดไฟในนักกีฬา (Alves, Costa, & Samulski, 2006; Fry, Morton, & Keast, 1991; Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen, 2007 อ้างถึงใน จัตรกมล สิงห์น้อย, 2553) โดยการฝึกซ้อมที่มากเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อมและนำไปสู่การหมดไฟของนักกีฬา (Black & Smith, 2007) นอกจากนี้ การหมดไฟมักพบในนักกีฬาระดับเยาวชนที่ถูกผลักดันให้ต้องประสบความสำเร็จด้วยแรงกดดันจากผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครอง ผ่านทางวิธีการฝึกที่หนักเป็นระยะเวลายาวนานจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ปฏิเสธการฝึกที่หนักและนำไปสู่สภาวะหมดไฟในที่สุด (Stankovick, 2009)

3. ด้านความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ปัจจัยด้านความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งเป็นความเครียด ความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในนักกีฬา Goodger, Gorely, Lavallee, and Harwood (2007) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหลักที่มักทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟของนักกีฬา โดยความวิตกกังวลนี้เริ่มตั้งแต่ในการตั้งเป้าหมายการฝึกซ้อม ความกังวลต่อผลการแข่งขัน การถูกเปรียบเทียบในความสามารถของนักกีฬา สอดคล้องกับ Lemyre, Treasure and Roberts (2006) ที่กล่าวว่า ยิ่งนักกีฬามีความวิตกกังวลมากเท่าใด ก็จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง จนเกิดการบั่นทอนทางสภาพจิตใจ และถ้าหากเป็นเช่นนี้ในระยะเวลาที่นานหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จะนำไปสู่การไม่ต้องการเล่นกีฬาในที่สุด เช่นเดียวกับ จัตรกมล สิงห์น้อย (2553) ที่ได้ให้ความเห็นว่า ความวิตกกังวลจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดความแปรปรวนจนส่งผลต่อกระบวนการทางความคิดและนำไปสู่การปกป้องตนเองโดยวิธีการเลิกเล่นกีฬา ทั้งนี้ ในหลาย ๆ ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสภาวะหมดไฟในนักกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลในนักกีฬามีความสัมพันธ์ต่อสภาวะการหมดไฟ โดยยิ่งมีความวิตกกังวลสูงมากเท่าใด ก็จะทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟสูงขึ้นเท่านั้น (จัตรกมล สิงห์น้อย, 2553; Amorose, Anderson-Butcher, & Cooper, 2009; Black, & Smith, 2007; Goodger, Gorely, Lavallee, & Harwood, 2007; Raedeke & Smith, 2004)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนิสิตที่เข้าเรียนในระดับปริญญาตรี ประเภทรับเข้านิสิตที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา โครงการช้างเผือก ซึ่งในการศึกษาต่อไปควรเก็บข้อมูลกับกลุ่มนิสิต นักศึกษาที่มีความสามารถทางด้านกีฬา หรือนักกีฬากลุ่มอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบในโอกาสต่อไป
2. ควรทำการศึกษารายกรณี (Case study) หรือการวิจัยเชิงคุณภาพในนักกีฬาที่เลิกเล่นไปแล้ว เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ เข้าร่วมในการศึกษาครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. จัตรมล สิงห์น้อย. (2553). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนภาคตะวันออก. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.
2. สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
3. Amorose AJ, Anderson BD, & Cooper J. Predicting changes in athletes' well-being from changes in need satisfaction over the course of a competitive season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2009; 80:386–392.
4. Black JM & Smith AL. An examination of Coakley's perspective on identity, control and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2007; 38: 417–436.
5. Caroline Carter. How to Decrease the Dropout Rate in Youth Sports [serial online] 2014 Oct 23. Available from: http://www.ehow.com/how_6163082_decrease-dropout-rate-youth-sports.html#ixzz146aaokd
6. Cronbach LJ. *Essentials of psychological testing* (3rd ed.). New York: Harper & Row 1970.
7. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions in Psychological Science* 2005; 14:14-18.
8. Goodger K, Gorely T, Lavalley D, Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist* 2007; 21:127–151.
9. Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE. *Multivariate data analysis: A global perspective*. (7th ed). New Jersey: Pearson Education Inc 2010.
10. Lemyre P, Treasure D, Roberts G. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2005; 28:32–48.
11. Raedeke TD, Smith AL. Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2004; 26: 525–541.
12. Stankovich C. Youth sports burnout. *Coaches' quarterly* 2009; 3:10-11.
13. Wyner DR. Personal and situational factors associated with collegiate athlete burnout: An achievement goal theory perspective. Doctoral dissertation, Emory University 2005.