

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ



กิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์

วิทยานิพนธ์เสนอมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

พฤษภาคม 2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ



กิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์

วิทยานิพนธ์เสนอมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

พฤษภาคม 2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

FACTOR AFFECTING BURNOUT IN SWIMMERS PARTICIPATING IN NATIONAL YOUTH GAME



KITTANET THANAYOSARPHAPAT

A Thesis Submitted to University of Phayao
in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Science Program in Exercise and Sport Science Degree in Exercise and
Sport Science
November 2024
Copyright 2024 by University of Phayao

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายนํ้ากีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ของ กิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์

ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการ

กีฬา

ของมหาวิทยาลัยพะเยา

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จัตุรกมล สิงห์น้อย)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ดร. พิเชษฐ์ ชัยเลิศ)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปราณี อยู่ศิริ)

..... อาจารย์บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก.รวิวุฒิ ระวังเหตุ)

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. สิทธิศักดิ์ ปิ่นมงคลกุล)

- เรื่อง:** ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
- ผู้วิจัย:** กิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์, วิทยานิพนธ์: วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา), มหาวิทยาลัยพะเยา, 2567
- อาจารย์ที่ปรึกษา:** ดร. พิเชษฐ ชัยเลิศ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราณี อยู่ศิริ
- คำสำคัญ:** ภาวะหมดไฟ, นักกีฬาว่ายน้ำ, กีฬาเยาวชนแห่งชาติ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาว่ายน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 112 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยการหาค่าสถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างช่วงอายุ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน 4) ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไป ด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ และด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน ด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ และด้านการหลอหล่อมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ความวิตกกังวลในการแข่งขันเป็นปัจจัยสำคัญที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เกิดจากกระบวนการคิดและความรู้สึกที่มีต่อความคาดหวังในการแข่งขัน รวมถึงความกดดันและความคาดหวังจากโค้ช ผู้ปกครอง ดังนั้นการหาแนวทางป้องกันและฝึกควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะส่งผลต่อดีต่อนักกีฬาและลดภาวะหมดไฟในนักกีฬาให้น้อยลง

Title: FACTOR AFFECTING BURNOUT IN SWIMMERS PARTICIPATING IN NATIONAL YOUTH GAME

Author: Kittanet Thanayosarphapat, Thesis: M.sc. (Exercise and Sport Science), University of Phayao, 2024

Advisor: Dr. Pichet Chailert Co–advisor Assistant Professor Dr.Pranee U–siri

Keywords: Burnout, Swimmers, National Youth Game

ABSTRACT

This research aims to study, compare, and find the relationship between factors affecting burnout in swimmers participating in National Youth Game. The sample group was 112 swimmers who participated in the 39th National Youth Game, selected through purposive sampling. The research instrument was a questionnaire measuring factors influencing swimmer burnout. Data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, independent sample t–test, one–way ANOVA, and Pearson product–moment correlation coefficient.

The results showed that: 1) The overall factors affecting burnout in national youth swimmers were at a moderate level. 2) The comparison of burnout factors between male and female swimmers revealed a significant statistical difference in the internal factor of competition anxiety at the 0.05 level. 3) The comparison of burnout factors across different age groups found no significant differences. 4) The analysis of the relationship between burnout factors showed significant correlations at the 0.01 level for the following: external factors such as over training, attitude of significant other, and external control; and internal factors such as competition anxiety, role conflict, and ego orientation.

Competition anxiety was identified as a key factor affecting athletes, stemming from thoughts and feelings related to expectations, as well as pressure and expectations from coaches and parents. Therefore, finding ways to prevent and manage anxiety at an appropriate level will benefit athletes and reduce the incidence of burnout.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจาก ดร.พิเชษฐ์ ชัยเลิศ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ผู้ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนติดตามความก้าวหน้าอย่างใกล้ชิด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรวิวุฒิ ระวังเหตุ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราณี อยู่ศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์กิตติพงศ์ เพ็งพานิช อาจารย์สมชาย แก้วนวล และดร.ไพโรจน์ สว่างโพธิ์ ที่กรุณารับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำปรับปรุงในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการวิจัย ตลอดจนผู้ฝึกสอนนักกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยรุ่นน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ และให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวที่เป็นกำลังใจที่สำคัญให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่น มีพลังและตั้งใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ อาจารย์ทุกท่าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา รวมถึงทุกท่านที่ไม่อาจกล่าวได้หมดในที่นี้ ที่ได้ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

กิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ขอบเขตงานวิจัย.....	4
1. ขอบเขตเนื้อหา	4
2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
3. ขอบเขตด้านตัวแปร	4
3.1. ตัวแปรต้น.....	4
3.2. ตัวแปรตาม	5
ข้อจำกัดของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	7
กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. ภาวะหมดไฟ (Burnout).....	9

1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟ	13
1.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในนักกีฬา	14
2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนักกีฬา	17
2.1. ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อภาวะหมดไฟ	18
2.2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อภาวะหมดไฟ	19
3. ประวัติกีฬาว่ายน้ำ	21
4. กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	28
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
5.1. งานวิจัยในประเทศ	30
5.2. งานวิจัยต่างประเทศ	32
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	36
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	36
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ	38
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
5. การวิเคราะห์ข้อมูล	39
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	42
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬา เยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ	50
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	55
บทที่ 5 บทสรุป	57
สรุปผลการวิจัย	57

อภิปรายผลการวิจัย	60
ข้อเสนอแนะ.....	64
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	64
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	64
ภาคผนวก	66
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	67
เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	67
ภาคผนวก ข	73
ใบรับรองพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัย	73
ภาคผนวก ค	75
สรุปแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ	75
ภาคผนวก ง.....	79
หนังสือเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	79
บรรณานุกรม	83
ประวัติผู้วิจัย	89

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	42
ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112)	43
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112).....	44
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112)	45
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ (N=112).....	46
ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ (N=112).....	48
ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ (N=112)	49
ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test) (N=112).....	51
ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test) (N=112).....	52
ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test) (N=112)	53

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และปัจจัยโดยรวม ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ โดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (N=112)	54
ตาราง 12 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมด ไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	55



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	8
--------------------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบการออกกำลังกายหรือการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ใช้เกณฑ์ตัดสินด้วยระยะเวลาในการแข่งขัน โดยในประเทศไทยได้มีการจัดแข่งขันกีฬาว่ายน้ำอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ มหกรรมกีฬาระดับชาติที่มีความยิ่งใหญ่และมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเยาวชน คือ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ โดยมีการกำหนดอายุในการเข้าร่วมการแข่งขันไม่เกิน 18 ปี (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550) และมีการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำในระดับจังหวัด ระดับภาค เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในระดับประเทศ การคัดเลือกตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำในระดับภาคจะแบ่งเป็น 5 ภาค ได้แก่ ภาค 1 ประกอบด้วย กรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ยกเว้น นครปฐม) และจังหวัดในภาคตะวันออก ภาค 2 ประกอบด้วยจังหวัดในภาคกลาง จังหวัดในภาคตะวันตกและนครปฐม ภาค 3 ประกอบด้วยจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาค 4 ประกอบด้วยจังหวัดในภาคใต้ และภาค 5 ประกอบด้วยจังหวัดในภาคเหนือ ซึ่งนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันในระดับชาติ ต้องทำเวลาในรอบคัดเลือกระดับภาคไม่ต่ำกว่าเกณฑ์เวลามาตรฐานที่กำหนดไว้ นักกีฬาจึงต้องมีการเตรียมตัวในการฝึกซ้อมเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมแข่งขัน การฝึกซ้อมที่มีความเข้มข้นสูงทั้งด้านทักษะ ด้านเทคนิค พลังกำลัง และสติปัญญา ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาในระดับเยาวชน (กรมพลศึกษา, 2560) เกิดความเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย ไม่อยากฝึกซ้อม ส่งผลกระทบต่อการเล่นที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยผลกระทบดังกล่าวสามารถทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและเลิกเล่นในที่สุด ซึ่งภาวะดังกล่าวคือภาวะหมดไฟ (Burnout)

ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นสภาวะของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่อ่อนเพลีย ส่งผลกระทบต่อแนวความคิดและทัศนคติที่มีต่อชีวิตและการเล่นกีฬา สภาวะหมดไฟไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่จะค่อย ๆ สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล และนำมาสู่การทำให้ นักกีฬาเลิกทำกิจกรรมกีฬาหรือเลิกเล่นกีฬาในที่สุด ริเดคและสมิท (Raedeke and Smith, 2001, pp. 281–306) ได้แบ่งภาวะของการหมดไฟในนักกีฬออกเป็น 3

ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/ Psychological Exhaustion) เป็นความรู้สึกของร่างกายและจิตใจที่เกิดความเหนื่อยล้าหรือหมดแรงอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขัน 2) ด้านคุณค่าของกีฬาลดลง (Sport Devaluation) เป็นการมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาลดน้อยลงเป็นเหตุให้ลดระดับความเข้มข้นและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมกีฬาของตัวเองลง อันเป็นผลทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง และ 3) ด้านการประสพผลสำเร็จลดลง (Reduced Accomplishment) เป็นการรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันน้อยกว่าหรือลดลงจากที่เคยทำได้หรือได้รับ และไม่รู้สึกละเลิงที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายอีกต่อไป ด้วยภาวะการหมดไฟทำให้การฝึกเล่นกีฬามีอัตราที่สูงขึ้น ดังที่วิลสันและคณะ (Wilson, et al., 2014) กล่าวว่าเด็กเยาวชนส่วนใหญ่ในสหรัฐอเมริกาจะเลิกออกกำลังกายก่อนอายุ 13 ปี สอดคล้องกับเพทลิคคอฟ (Petlichkoff, 1996) กล่าวว่าอัตราการออกจากการเล่นกีฬาของเยาวชนในอเมริกาเหนือเฉลี่ย 35% ต่อปีและจะมีมากที่สุดในช่วงวัยรุ่น (Adolescence)

ภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนเป็นผลมาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายใน ได้แก่ ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Trait Competitive Anxiety) เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียดเพราะตื่นตัวมากเกินไป มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและความสามารถที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งก่อนการแข่งขันระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน (สปีลเบอร์กเกอร์ อ้างอิงใน ปราณี อยู่ศิริ, 2542) ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role Conflict) เป็นปัจจัยภายในที่เกิดขึ้นจากการมีบทบาทหลายอย่างในสังคมปัจจุบัน เช่น การเป็นนักกีฬา นักเรียน นักศึกษา การทำงานควบคู่ไปด้วยซึ่งแต่ละบทบาทเหล่านั้นต้องทำให้สมบูรณ์และประสบความสำเร็จ ส่งผลให้นักกีฬารู้สึกสับสน เนื่องจากแต่ละบทบาทต้องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลหลาย ๆ กลุ่มและขาดความเป็นส่วนตัว ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกันทั้งด้านการบริหารจัดการเวลาและความสำเร็จจากทุกบทบาทที่รับผิดชอบ (สปีลสาย บุญวิรูปต, 2541) การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง (Ego Orientation) เป็นการรับเอาเป้าหมายที่ถูกหล่อหลอมมาสร้างเป็นทัศนคติ การคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองในการแข่งขัน หรือเล่นกีฬากับผู้อื่น และเชื่อว่ามีความสามารถหรือทำได้ดีกว่าบุคคลอื่น นักกีฬาที่ประเมินหรือรู้สึกว่าคุณมีความสามารถสูงก็จะอดทนอยู่กับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น ความพยายามในการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างต่อเนื่องได้มากกว่าคนที่มองว่าตัวเองมีความสามารถน้อยกว่า ซึ่งวิธีการหรือพฤติกรรมที่มุ่งกระทำต่อเป้าหมายอันนำไปสู่ความสำเร็จที่แตกต่างกัน จากการศึกษาของไวเนอร์ (Wyner, 2004) พบว่านักกีฬาที่มีการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองในระดับต่ำ จะทำให้นักกีฬาเกิดการหมดไฟได้ง่ายกว่านักกีฬาในกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีความ

สอดคล้องกับการเล่นกีฬาและการหมดไฟมีสาเหตุมาจากการลดลงของแรงจูงใจและความมั่นใจ ส่วนปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสังคม ได้แก่ การฝึกหนักมากเกินไป (Over Training) การมีเป้าหมายเพื่อความเป็นเลิศหรือเพื่อชัยชนะทำให้นักกีฬาเข้าสู่การฝึกหนักมากเกินไปโดยโปรแกรมการฝึกซ้อมของผู้ฝึกสอนที่มีความเข้มข้น และมีปริมาณที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการฝึกที่หนักเกินไปได้ส่งผลทำให้ร่างกายและจิตใจรู้สึกเหนื่อยล้าและส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬา ปัจจัยทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (Attitude of Significant Other) เป็นทัศนคติของบุคคลรอบข้างของนักกีฬา เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน สร้างความคาดหวังและความกดดันเพื่อชัยชนะ (Expect and Pressure to Win) สร้างความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา ทำให้นักกีารู้สึกว่าไม่สามารถคิดหรือตัดสินใจด้วยตัวเองได้จนไม่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจัยการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก (External Control) เช่น เงินรางวัลทุนการศึกษา เกียรติยศชื่อเสียง ซึ่งปัจจัยทั้งหมดอาจส่งผลทำให้เกิดสภาวะการหมดไฟแบบชั่วคราว (Temporary Burnout) และการมีปัจจัยอื่นเข้ามาส่งเสริมมากเท่าใดก็ยิ่งที่จะส่งผลให้เกิดการหมดไฟแบบถาวร (Permanent Burnout or Dropout) (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2551)

ในนักกีฬาระดับเยาวชน ถ้านักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครอง ไม่มีวิธีรับมือการจัดการกับภาวะหมดไฟที่ดีแล้วอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวนักกีฬา ทำให้นักกีารู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง และส่งผลให้สูญเสียนักกีฬาชั้นเลิศในอนาคต นักกีฬาเยาวชนก็จะสูญเสียโอกาสในการเล่นกีฬาเพื่อเป็นอาชีพอีกด้วย ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นจะต้องเข้าใจสาเหตุของความเครียดในนักกีฬาระดับเยาวชนเพื่อหาแนวทางในการรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดกับนักกีฬาในระดับเยาวชนนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ กุญแจที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถถ่วงไว้ซึ่งความสามารถในการเล่นได้แก่การควบคุมอารมณ์ หรือการจัดการต่อความเครียด (ดาร์ล ดาราดี, 2549) กีฬาวัยน้ำเป็นกีฬาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะที่ต้องใช้ทักษะทางกีฬา ทักษะทางร่างกายและทักษะทางจิตใจควบคู่กันไปในการแข่งขัน ซึ่งการแข่งขันกีฬาวัยน้ำนั้นเป็นกีฬาที่ตัดสินกันด้วยเวลาและความเร็ว การมีสมาธิรวมถึงการมีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ นักกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันและพัฒนาร่างกายและการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ขอบเขตงานวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ดัดแปลงจากแบบสอบถามของฉัตรกมลสิงห์น้อย (2551) แล้วนำข้อมูลมาหาความแตกต่างทางสถิติ เพื่อนำผลจากการศึกษาไปใช้ป้องกันและพัฒนาร่างแผนการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชน ให้กับผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้อง

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1. ประชากร คือ นักกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 จำนวน 165 คน

2.2. กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นนักกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 จำนวน 112 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1. ตัวแปรต้น ได้แก่

3.1.1. เพศ จำแนกเป็น

3.1.1.1. เพศชาย

3.1.1.2. เพศหญิง

3.1.2. อายุ จำแนกเป็น

3.1.2.1. อายุ 12-13 ปี

3.1.2.2. อายุ 14-15 ปี

3.1.2.3. อายุ 16-18 ปี

3.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ แบ่งเป็นปัจจัยภายใน 3 ด้าน และปัจจัยภายนอก 3 ด้าน ประกอบไปด้วย

3.2.1. ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ

3.2.1.1. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน

3.2.1.2. ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่

3.2.1.3. การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง

3.2.2. ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ

3.2.2.1. การฝึกหนักมากเกินไป

3.2.2.2. ทศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ

3.2.2.3. การถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติเท่านั้น โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ดัดแปลงจากแบบสอบถามของฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) ในการเก็บข้อมูลโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับตัวแปรด้านอื่นที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภาวะหมดไฟในนักกีฬา (Burnout) หมายถึง สภาวะการรับรู้ของนักกีฬาที่มีความรู้สึกว่าความเหนื่อยล้าในการเล่นกีฬาเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ท้อแท้ เหนื่อยหน่ายและไม่รู้สึกดีกับการเล่นกีฬารวมทั้งรับรู้ว่าคุณค่าและประสิทธิภาพความสำเร็จในสิ่งที่กำลังทำอยู่แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1. ความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ (Physical/Psychological Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เหนื่อยล้าหรือหมดแรงของนักกีฬา ในอันที่เป็นผลมาจากฝึกหรือการแข่งขันอย่างหนัก

1.2. การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่าลดลง (Sport Devaluation) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาของตัวเองลดลง ลดระดับความสำคัญในการเล่นกีฬาของตัวเอง

ลงนอกจากนั้นยังลดระดับความเข้มข้นของพฤติกรรมการฝึกซ้อมลง ซึ่งทำให้ความสามารถลดลง

1.3. การประสพผลสำเร็จลดลง (Reduced Accomplishment) หมายถึง การรับรู้ถึงความสำเร็จของนักกีฬาที่ได้รับในปัจจุบันนั้นน้อยกว่าหรือลดลงมากกว่าที่เคยทำได้หรือได้รับ

2. ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬา หมายถึง ปัจจัยด้านลักษณะนิสัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟของนักกีฬา ประกอบด้วย

2.1. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Trait Competitive Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตื่นเครียดเพราะตื่นตัวมากเกินไป ในอันที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและความสามารถที่แสดงออกมา

2.2. ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role Conflicts) หมายถึง การมีหลายบทบาทหน้าที่และมีการขัดแย้งไม่เอื้ออำนวยซึ่งกันและกันจนทำให้ติดขัดในบทบาทเหล่านั้นเนื่องจากบทบาทหนึ่งเข้าแทรกอีกบทบาทหนึ่ง

2.3. การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง (Ego Orientation) หมายถึง การรับเอาเป้าหมายที่ถูกหล่อหลอมมาสร้างเป็นทัศนคติ การคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองในการแข่งขันหรือเล่นกีฬากับผู้อื่น และเชื่อว่ามีความสามารถ คือ ทำได้ดีกว่าหรือชนะบุคคลอื่น

3. ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬา หมายถึง ปัจจัยด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟของนักกีฬา ประกอบด้วย

3.1. การฝึกหนักมากเกินไป (Over Training) หมายถึง การฝึกหนักหรือนานเกินกว่าที่ร่างกายจะปรับตัวได้ ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3.2. ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (Attitude of Significant Other) หมายถึง การได้รับอิทธิพลหรือการกดดันจากการคาดหวังผลการแข่งขัน ของบุคคลรอบข้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาของตัวนักกีฬา และรวมทั้งการได้รับการสนับสนุนหรือให้กำลังใจจากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

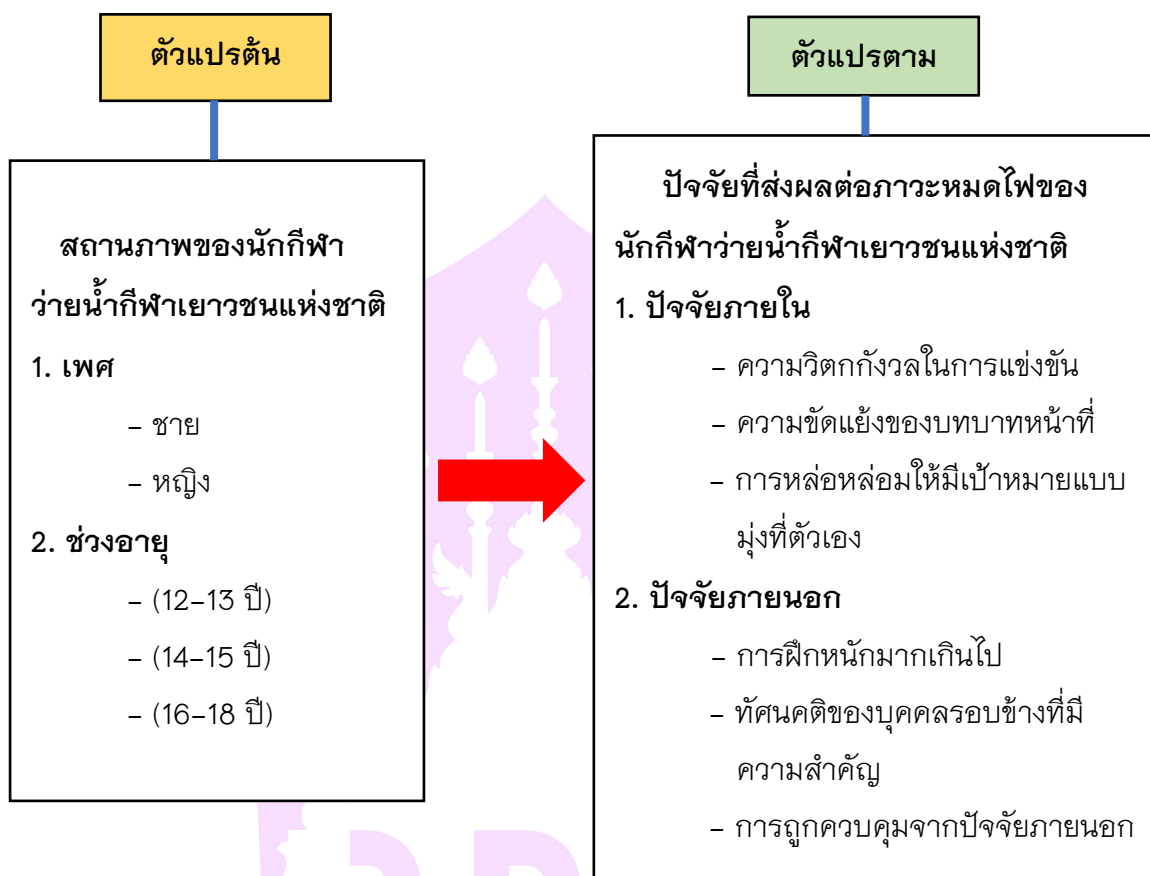
3.3. การควบคุมจากปัจจัยภายนอก (External Control) หมายถึง การถูกควบคุมโดยความต้องการของผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือคนอื่น และมีแรงจูงใจจากภายนอก เช่น เงิน รางวัล เข้ามามีส่วนควบคุมหรือเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเล่นกีฬาแล้วส่งให้นักกีฬาไม่อยากเล่นกีฬา

4. นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ หมายถึง นักกีฬาว่ายน้ำที่เข้าร่วมแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 ประกอบด้วยนักกีฬาว่ายน้ำตัวแทนจาก จังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดพิจิตร จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดสุโขทัย จังหวัดตาก จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดแพร่ จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา จังหวัดน่าน จังหวัดเชียงราย และจังหวัด แม่ฮ่องสอน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงผลของการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ
2. ทราบถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ
3. สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬา ว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิด ภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนต่อไป

กรอบแนวคิดงานวิจัย



ภาพ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ สามารถนำข้อมูลที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติไปเป็นแนวทางในการป้องกันและพัฒนาการวางแผนการฝึกซ้อม เพื่อไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ภาวะหมดไฟ (Burnout)
 - 1.1. ความหมายของภาวะหมดไฟ
 - 1.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในนักกีฬา
2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนักกีฬา
 - 2.1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล
 - 2.2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล
3. ประวัติกีฬาว่ายน้ำ
4. กีฬาเยาวชนแห่งชาติ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1. งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2. งานวิจัยต่างประเทศ

1. ภาวะหมดไฟ (Burnout)

ภาวะหมดไฟ หรือ Burnout Syndromes คือ ภาวะมลพิษทางอารมณ์ที่เกิดจากการสะสมความเครียดจากการทำงานมาในระยะเวลาหนึ่ง จนเกิดเป็นความเหนื่อยล้าที่ส่งผลต่อสุขภาพใจและกาย โดยทางผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลก ได้รวมเอาภาวะหมดไฟ จัดให้อยู่ในแนวทางการวินิจฉัยโรค ฉบับที่ 11 (Revision of the International Classification of Diseases หรือ ICD-11) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างงานที่ทำกับความเปราะบางจากการทำงานเรื้อรัง ซึ่งคำว่า “Burnout” เริ่มขึ้นในปี 1975 (Marlynn Wei, 2016) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาได้ให้คำ

จำกัดความว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์เรื้อรังต่องานที่ทำในรูปแบบคือ มีอารมณ์อ่อนเพลียหรือรู้สึกไม่มีอารมณ์ที่จะทำงานเกิดภาวะ Cynicism ขาดความรู้สึกสนุกในการทำงาน ขาดแรงจูงใจในงานที่ทำเป็นต้น ซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และร่างกายหลายอย่าง เช่น มีภาวะนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ เปื่อยหน่าย ซึ่งปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต อาทิ โรคซึมเศร้า วิตกกังวล บางรายมีพฤติกรรมติดสุราพึ่งยาเสพติด ซึ่งภาวะเครียดเรื้อรังนำไปสู่ปัญหาทางกายโรคเรื้อรัง จึงต้องเข้ารับการรักษาทางการแพทย์เพื่อให้ทราบถึงที่มาของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาภาวะหมดไฟ

สาเหตุของภาวะหมดไฟ

สาเหตุของภาวะหมดไฟ คือ การได้รับแรงกดดันจากการทำงาน และจากการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคลที่สะสมต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจนรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการงานต่าง ๆ ทั้งหมดได้นำไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอาการหลัก ดังนี้

1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และรู้สึกหมดใจในการทำงาน (Emotional Exhaustion) มีความรู้สึกหมดพลัง สูญเสียพลังงาน มีภาวะอ่อนล้า อ่อนเพลีย รู้สึกหมดแรงเมื่อหมดเวลาทำงาน
2. ความรู้สึกแปลกแยกจากบุคคลอื่น (Depersonalization) มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินทั้งกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ลูกน้องในทีม บุคคลอื่น ๆ ในที่ทำงานหรือบุคคลภายนอกที่ต้องติดต่อสื่อสาร รู้สึกเฉยเมย เฉยชา ไร้ชีวิตชีวา และไม่มีความผูกพันกับบุคคลหรือองค์การที่ทำงานอยู่
3. ความนับถือตนเองต่ำ (Low self-Esteem) รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ และไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความนับถือตนเองต่ำ มีความรู้สึกแง่ลบต่องานที่ทำ รู้สึกยากลำบากในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้ รู้สึกล้มเหลวในการทำงาน ไร้แรงจูงใจที่จะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ

อาการ และสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟ

อาการ และสัญญาณเตือนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. อาการทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนแรง ไม่สดชื่น ไม่มีความกระตือรือร้น รู้สึกเศร้า ท้อแท้ ลึนหวัง หดหู่ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เพิกเฉย ไม่พอใจในงาน

ที่ทำ รู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ไม่อยากมาทำงาน อยากลาออกจากงาน

2. มีทัศนคติในแง่ลบ เช่น มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน หวาดระแวงเพื่อนร่วมงาน กล่าวโทษเพื่อนร่วมงาน มีความวิตกกังวล เลี่ยงปัญหา มองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ ไร้ศักยภาพ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้

3. อาการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมแยกตัว ห่างเหิน ปลีกตัว ชอบอยู่ตัวคนเดียว หวาดระแวงผู้อื่น มีอารมณ์แปรปรวน หุนหันพลันแล่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ขาดความความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในงาน ไม่สามารถบริหารจัดการงานได้ มาทำงานสาย รู้สึกหมดเรี่ยวแรง และหมดไฟในการทำงาน

อาการแทรกซ้อนของภาวะหมดไฟ

การนอนผิดปกติ นอนไม่หลับ หลับยาก น้ำหนักตัวเพิ่มหรือลดลงอย่างมาก มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ความเครียดที่มากเกินไป เสี่ยงต่อการเสพติดแอลกอฮอล์ และสารเสพติด โรคซึมเศร้า โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานประเภทที่ 2 เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

ระยะอาการของภาวะหมดไฟ

ระยะอาการของภาวะหมดไฟตามการแบ่งระยะของมิลเลอร์และสมิท (Miller and Smith ,1993) แบ่งเป็น 5 ระยะ โดยภาวะหมดไฟในการทำงานจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเป็นระยะ ๆ ดังนี้

1. ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon) เป็นช่วงเริ่มงานของบุคคลส่วนใหญ่ เป็นระยะที่บุคคลมีไฟในการทำงาน พยายามที่จะทำงานอย่างเต็มที่ พยายามปรับตัวให้เข้ากับองค์กรและสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นระยะที่บุคคลสามารถรับแรงกดดันจากการทำงานได้

2. ระยะรู้สึกตัว (The Awakening) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มรู้สึกคาดหวังกับการทำงาน และอาจต้องรู้สึกผิดหวังเมื่อพบว่าไม่สามารถตอบสนองต่อการทำงานในองค์กรได้ รู้สึกว่าองค์กรมีความไม่สมดุลระหว่างปริมาณงาน ค่าตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับในที่ทำงาน รู้สึกผิดหวังในการทำงาน และไม่สามารถจัดการงานได้

3. ระยะไฟตก (Brownout) เป็นระยะเริ่มต้นของภาวะหมดไฟ โดยเริ่มมีความรู้สึกเหนื่อยล้า โดยสามารถสังเกตเห็นได้ถึงอารมณ์ที่หงุดหงิด แปรปรวน เริ่มปลีกตัวออกจากเพื่อน

ร่วมงานเพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจ วิชาภักษ์วิจารณ์องค์กรหรือที่ทำงานในแง่ลบ และอาจเริ่มมีการเสเพลสิ่งเสเพล

4. หมดไฟเต็มที (Full Scale of Burnout) เป็นระยะที่หมดไฟในการทำงานอย่างสมบูรณ์ รู้สึกท้อแท้ ลึกลับ และสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในการจัดการงาน ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน หมดกำลังใจในการทำงาน

5. ภาวะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon) ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน หากได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียด หรือได้รับการบำบัดทางการแพทย์เพื่อร่วมกันหาทางออกให้กับปัญหา และรวมถึงการปรับวิธีคิด ปรับความคิด (mindset) ในการทำงานและสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตก็จะสามารถกลับมามีไฟในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้ใหม่อีกครั้ง

วิธีแก้อาการหมดไฟ (Burnout Syndromes)

1. ประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา ร่วมหาหรือพูดคุยกับหัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงานเพื่อรับทราบถึงปัญหา เพื่อหาทางออกร่วมกันในการปรับเปลี่ยนงาน ลดปริมาณงาน หรือเรียงลำดับความสำคัญของงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายได้

2. ขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน ขอความช่วยเหลือในการทำงานจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิทหรือคนรัก การได้รับการสนับสนุนในการทำงานจะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ และยังทำให้หัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานเข้าใจถึงภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่ไม่สมดุล เพื่อที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนงานให้สมดุลได้

3. ออกกำลังกาย หรือลองทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ โยคะ การดูหนัง ฟังเพลง ทั้งนี้การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้จัดการกับความเครียดได้ดี และยังสามารถเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องงาน เป็นความสนใจต่อเกมส์ กีฬา หรือกิจกรรมที่ทำได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และกระปรี้กระเปร่า

4. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างมีคุณภาพ จะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าในร่างกายให้กลับมามีพลัง ช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข และช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระยะยาว

5. การเจริญสติ การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีสติรับรู้ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ จะช่วยทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน รวมทั้งการปรับ mindset หรือทัศนคติที่เป็นลบเกี่ยวกับที่ทำงาน งานที่ทำ หัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อไม่ให้รู้สึกเครียดและกดดัน ผูกการมองด้านบวก รวมถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีความสำคัญกับองค์กร

1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟเป็นอาการของความเหนื่อยหน่ายหรือผิดหวังอันเกิดจากการอุทิศตัวให้แก่วิถีทาง วิถีชีวิต ความสัมพันธ์อันหนึ่งอันใดที่ไม่เคยให้รางวัลตอบแทนตามที่เขาคาดหวังไว้ สิ่งที่ทำให้ภาวะหมดไฟแตกต่างจากรูปแบบของจิตวิทยาอย่างเช่นความเครียดคือเป็นปรากฏการณ์สะสมแบบค่อยเป็นค่อยไป (Maslach, et al., 1993; Travis, et al., 2016) โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ได้มีการศึกษาเรื่องการหมดไฟ (Burnout) อย่างกว้างขวางโดยได้ศึกษาการหมดไฟของ คนทำงานสาขาวิชาชีพต่าง ๆ จนถึงผู้ฝึกสอนและนักกีฬา (Coakley, 1992; Eklund and DeFreese, 2015) การศึกษาที่ผ่านมาได้ให้ความหมายของการหมดไฟ (Burnout) ในความหมายที่หลากหลาย เช่น เป็นอาการแสดงของความอ่อนล้าทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ขาดความเอาใจใส่ เกิดจากการอยู่ในภาวะกดดันทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลเป็นระยะเวลานาน จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องพบว่า มีผู้ศึกษาและให้ความหมายของภาวะหมดไฟ สรุปได้ดังนี้

บอลลาร์ด (Ballard, 2013) ให้ความหมายว่า เป็นช่วงเวลาที่บางคนประสบกับความเหนื่อยล้าและขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานนั้น ๆ ลดลง

ไพน์ และคาฟรีย์ (Pines and Kafry, 1981) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นอาการอ่อนล้าทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ รู้สึกหมดหวัง ขาดความกระตือรือร้นในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและชีวิตโดยรวม ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการกดดันทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง มาเป็นระยะเวลานาน

มัลดารี (Muldary, 1983) กล่าวว่า เป็นปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความเสื่อมโทรมทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผลจากการทำสิ่งนั้นมากเกินไปจนก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

แมสแลช และคณะ (Maslach, et al., 1997) อธิบายความหมายของภาวะหมดไฟไว้ว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่มีต่อความเครียดเรื้อรัง เนื่องจากเกิดความไม่สอดคล้องหรือความไม่สมดุลกันระหว่างบุคคลกับสิ่งที่ทำอยู่

เชนและคณะ (Chen, et al., 2008) ได้ให้ความหมายของการหมดไฟในนักกีฬาคือความเหนื่อยหน่ายในการเล่นกีฬา ส่งผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันกับอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บ อ่อนล้า

ติรยา เลิศหัตถศิลป์ (2554) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดจากการอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางอารมณ์เป็นระยะเวลานานซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง

ไกรธง่าย อารมณ์ฉุนเฉียวแยกตัว ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ส่งผลถึงการขาดความกระตือรือร้นและความสนใจในการทำงาน มีส่วนร่วมในงานน้อยลง ขาดความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ในการทำงานหรืออาจขาดงานบ่อย และอาจรุนแรงถึงการลาออกจากงาน

กำไล ปราณี (2560) ให้ความหมายว่า สภาวะทางจิตใจในด้านอารมณ์และความคิดในเชิงลบที่มีต่องาน โดยแสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง งานที่ทำและเพื่อนร่วมงาน โดยแสดงออกผ่านพฤติกรรม ท้อแท้ อ่อนล้า หหมดร่างกายและแรงใจในการทำงาน หรือในการดำรงชีวิต มองงานและเพื่อนร่วมงานในแง่ลบและเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยความสามารถไม่สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

ชิดชนก คุณเจริญ (2560) ให้ความหมายว่า ลักษณะอาการที่ทำให้เกิดทัศนคติทางลบต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงานและงานที่ตนเองรับผิดชอบ เกิดความรู้สึกหมดหวัง ขาดความกระตือรือร้นในหน้าที่การงาน

ดังนั้นสามารถนิยามความหมายของการหมดไฟ (Burnout) ได้ว่าเป็นกลุ่มอาการที่เกิดภาวะมลพิษทางอารมณ์ที่เกิดจากการสะสมความเครียดจากการทำงานมาในระยะหนึ่ง จนเกิดเป็นความเหนื่อยล้าที่ส่งผลต่อสุขภาพใจและกาย โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีกดดัน จนทำให้รู้สึกหมดพลัง หมดไฟ ไร้เรี่ยวแรง หหมดแรงจูงใจในการทำงานและการใช้ชีวิต ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานควรเข้ารับการการรักษาและรับการบำบัดกับแพทย์เฉพาะทางที่มีประสบการณ์เพื่อให้ทราบถึงที่มาของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาอันเป็นที่มาของความเครียด

1.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในนักกีฬา

กีฬาเป็นที่ยอมรับว่ามีประโยชน์และทำให้คนเล่นกีฬามากขึ้นโดยไม่ว่าจะมีเหตุผล หรือปัจจัยใดอยู่เบื้องหลังก็ตาม กิจกรรมกีฬามีศักยภาพในการเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีผ่านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและสังคม การมีส่วนร่วม อารมณ์เชิงบวก และความสำเร็จด้านกีฬา (Seligman, M. E., 2011) อย่างไรก็ตาม กีฬาไม่ได้ส่งผลดีต่อเด็กและเยาวชนเสมอไป แนวโน้มทั่วโลกเด็ก ๆ และเยาวชนที่มีความเก่งและความเชี่ยวชาญตั้งแต่อายุน้อยส่งผลในระยะยาวเมื่อเด็กยังไม่บรรลุนิติภาวะแต่ได้รับการฝึกและการแข่งขันที่เข้มข้นตลอดทั้งปีโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่เล่นกีฬาประเภทเดี่ยวมาตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ขาดความหลากหลายในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและทางด้านสังคม (Moeskops, et al., 2022) และมีแนวโน้มสูงที่เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้จะเกิดอาการเบื่อหน่ายและออกจากการเล่นกีฬานั้นๆ กลางคัน เนื่องจากเมื่อนักกีฬา

ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อยจะยิ่งเพิ่มเป้าหมายที่สูงขึ้น และระดับความเข้มข้นของการฝึกก็จะสูงขึ้นตามลักษณะเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความ เป็นเลิศจะต้องการความเข้มข้นของการฝึกที่มากกว่าปกติ และความสนุกสนานอาจจะลดลง กลายเป็นความเบื่อหน่ายหรือความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการหมดไฟของกีฬา

ประเภทของการหมดไฟทางการกีฬา

1. การหมดไฟแบบชั่วคราว เป็นการแสดงถึงภาวะทางจิตใจและความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ทำให้มีการตอบสนองต่อผู้อื่นทางลบ เกิดความรู้สึกรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลงและมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น ซึ่งหากนักกีฬาได้รับการช่วยเหลือให้ผ่านพ้นภาวะนี้ไปได้จะสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้เช่นเดิม

2. การหมดไฟแบบถาวร จะมีผลทำให้นักกีฬาหยุดหรือเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา โดยไม่กลับเข้าสู่การเล่นกีฬานั้นอีก แต่ยังมีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้นักกีฬายังคงสามารถอยู่กับกีฬานั้น เช่น เงินรางวัล ความกดดัน และความคาดหวังจากพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนทำให้ตนเองยังคงต้องอยู่กับกีฬานั้นด้วยความจำใจหรือความกดดันก็ตาม ในการศึกษา ระยะยาวพบว่านักกีฬาที่ต้องอยู่กับการเล่นกีฬาด้วยปัจจัยที่มาจากความจำใจมากกว่าความต้องการที่แท้จริงหรือความสนุก ในไม่ช้านักกีฬาจะหยุดเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับความจำใจและความอดทนของนักกีฬาแต่ละบุคคล

ลักษณะการหมดไฟทางการกีฬา

1. ความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น
2. นักกีฬามักมีความรู้สึกที่ตนเองกำลังประสบความสำเร็จลดลง และมีอาการซึมเศร้าเกิดขึ้นจนส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาลดลง
3. นักกีฬาเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกตนเองไร้ค่า

สาเหตุของการหมดไฟทางการกีฬา แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความคาดหวังผลสำเร็จสูงขาดความสนุกสนาน รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอ มีกระบวนการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม และขาดการฝึกควบคุมตัวเอง ลักษณะนิสัย (การหล่อหลอมแบบมุ่งตัวเอง และความวิตกกังวล) ความขัดแย้งต่อบทบาทหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบเมื่อบทบาทหนึ่งขัดแย้งต่อความต้องการของอีกบทบาทหนึ่ง (Varpio, et al., 2018) โดยสาเหตุเบื้องต้นของการหมดไฟเริ่มมาจากลักษณะนิสัยยังได้รับแรงเสริมมากเท่าใดจะยิ่งทำให้การหมดไฟเกิดได้มากขึ้นเท่านั้น

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับสังคม สภาพแวดล้อมต่าง ๆ การฝึกหนักเกินไป การได้รับบาดเจ็บ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน การมีปัญหากับเพื่อนร่วมทีม การไม่ได้รับการสนับสนุนทางจิตใจหรือการไม่ได้รับรางวัล การถูกกดดันจากคนรอบตัวของนักกีฬา สร้างความคาดหวังและความกดดันเพื่อชัยชนะ สร้างความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา ทำให้นักกีฬารู้สึกว่าไม่สามารถคิดหรือตัดสินใจด้วยตัวเองได้จนไม่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับนักกีฬาระดับเยาวชน กว่าจะพัฒนาฝึกฝนจนมีความสามารถอยู่ระดับแนวหน้าหรือเป็นนักกีฬาชั้นนำ อาจต้องวางแผนการซ้อมระยะยาวไม่น้อยกว่าสิบปี ต้องฟันฝ่าอุปสรรคขวากหนามนานัปการกว่าจะก้าวข้ามช่วงชีวิตวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เหตุผลหลัก ๆ ที่นักกีฬาระดับเยาวชนต้องก้าวเท้าออกจากเส้นทางสายกีฬาคืออาการบาดเจ็บ หรือมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการเรียนหนังสือมากกว่า แต่เหตุผลสำคัญอีกข้อหนึ่งคือความกดดันจากสภาพแวดล้อมขณะเล่นกีฬา เอกสารงานวิจัยฉบับเผยแพร่ เรื่อง คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Psychological characteristics of Thai youth athletes : The coping skills) ระบุว่า “ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทย ซึ่งพบว่าความแตกต่างของเพศ และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬามีผลต่อทักษะการจัดการความเครียด มิงานวิจัยศึกษาพฤติกรรมของนักกีฬาระดับเยาวชนพบว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงฝึกซ้อมและแข่งขัน และพบว่านักกีฬาที่มีอายุอยู่ในช่วง 10-17 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิกเล่นกีฬาสูงสุด ในประเทศสวีเดน นักกีฬาในสถาบันการกีฬาจำนวนร้อยละ 37 รู้สึกว่าตัวเองประสบปัญหาการฝึกซ้อมมากเกินไป แบ่งเป็นนักกีฬาประเภทบุคคลประมาณร้อยละ 48 และประเภททีมประมาณร้อยละ 30 แม้แต่นักกีฬาระดับทีมชาติก็พบว่า นักกีฬาวัยรุ่นทีมชาติออสเตรเลียร้อยละ 21 คิดว่าตัวเองต้องเผชิญสภาวะการฝึกซ้อมมากเกินไป ในช่วงกึ่งกลางระหว่างการแข่งขันรายปี การนำความรู้ด้านจิตวิทยามาใช้ในการป้องกัน ไม่ให้นักกีฬาออกจากการเล่นกีฬาก่อนวัยอันควรมีความจำเป็นอย่างยิ่งซึ่งปัจจุบันเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ดังนั้นโอกาสที่นักกีฬาระดับเยาวชนจะได้รับการฝึกฝนและเตรียมพร้อมด้านสภาพจิตใจกับผู้เชี่ยวชาญเรื่องจิตวิทยาการกีฬาโดยตรงจึงมีน้อยมากหากนักกีฬาในระดับเยาวชนได้รับโอกาสเติมเต็มความเข้มแข็งด้านจิตใจ ให้มีความมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อม พร้อมทั้งจะฟันฝ่าอุปสรรค ก็จะช่วยป้องกันและรักษาอาการเบื่อหน่าย หรือภาวะหมดไฟ และมีทั้งสมรรถภาพร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อก้าวไปประสบความสำเร็จบนเส้นทางสายกีฬา ดังนั้นสามารถนิยามความหมายของภาวะหมดไฟ (Burnout) ได้ว่าเป็น

สภาวะที่บุคคลรู้สึกเชิงลบต่อตนเองและการเล่นกีฬา ทำให้หมดเรี่ยวแรงและกำลังใจในการเล่นกีฬา ต้องการลด ละ เลิกจากกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความรู้สึกเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจการรับรู้ว่าคุณค่ามันน้อยลง และรู้สึกประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาลดลง

2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนักกีฬา

การหมดไฟ (Burnout) แตกต่างจากรูปแบบของจิตวิทยาอย่างเช่นความเครียด (Stress) คือเป็นปรากฏการณ์สะสมแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยองค์ประกอบของการหมดไฟถูกจำแนกออกเป็น 3 อย่างคือ (Maslach, et al., 2001; Travis, et al., 2016)

1. อาการอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดกำลังใจ ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงใจในการเล่นกีฬา

2. การลดคุณค่าความเป็นบุคคล (Depersonalization) หมายถึง ความรู้สึกด้านลบ มีเจตคติในแง่ร้ายต่อผู้อื่น รู้สึกว่าผู้อื่นตำหนิตนเอง มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced Personal Accomplishment) หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณทำได้ความสามารถ ประเมินตนเองในทางไม่ดี และไม่อาจให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ รู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตนได้คาดหวังไว้จากองค์ประกอบ 3 ประการข้างต้น สามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ในกระบวนการเกิดภาวะหมดไฟของนักกีฬาได้ว่าเมื่อนักกีฬาพบกับความเครียดและแรงกดดันมาก ๆ เป็นเวลานาน จะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ในการเล่นกีฬา และจะตอบสนองด้วยผลงานหรือประสิทธิภาพต่าง ๆ ลดน้อยลง พยายามทำตัวให้ห่างผู้อื่น กล่าวคือ การไม่ใส่ใจต่อผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง การลดคุณค่าความเป็นบุคคลได้เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถฝึกซ้อมได้เต็มที่ส่งผลต่อผลการแข่งขันที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าคุณไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

นักกีฬาที่มีภาวะหมดไฟจะมีพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสามอย่างร่วมกันในช่วงเวลาหนึ่ง (Raedeke, et al., 2001) และเมื่อมีการสะสมเพิ่มมากขึ้นโดยไม่ได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง เกิดการบาดเจ็บ ภาวะซึมเศร้าและการออกจากการเล่นกีฬากลางคัน (De Francisco, et al., 2016) ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายอย่างส่งผลต่อการเกิดภาวะหมดไฟของนักกีฬาทั้งปัจจัยภายในตัวของนักกีฬาและปัจจัยภายนอกของนักกีฬา

2.1. ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อภาวะหมดไฟ

2.1.1. ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นลักษณะของอารมณ์ที่ถูกเร้าหรือถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวก (Eustress) เป็นความเครียดที่ทำให้มีพยายามและความตั้งใจมากขึ้น และความเครียดทางลบ (Distress) เป็นความเครียดที่เกิดความรู้สึกความกดดัน ความคับข้องใจ ความกังวล หรือกลัวความล้มเหลว เป็นต้นดังนั้นความเครียดทางลบจึงมีความหมายเช่นเดียวกับความวิตกกังวล โดยความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งก่อนการแข่งขันระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน (Spielberger, 1966) สามารถแบ่งประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait anxiety) หรือ (A-trait) คือ ความวิตกกังวลที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างคงที่ คาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวทางการคิด การตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์ แนวโน้มประเมินสถานการณ์ไปทางลบ ทำให้เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน หรือความกดดันสูง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) หรือ (A-state) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใด รู้สึกไม่พึงพอใจ การรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย จะทำให้ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลซึ่งความวิตกกังวลชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.2. ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ (Role Conflicts) จะเกิดขึ้นตามประสบการณ์ของแต่ละคนที่ประสบมา หรือเกิดจากการที่พฤติกรรมของบทบาทที่ได้รับมากกว่าสองบทบาทขึ้นไปไม่สอดคล้องกัน และความขัดแย้งเกิดจากการที่ไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้พร้อมกันในเวลาเดียวกัน เช่น ต้องเป็นนักกีฬาต้องช่วยครอบครัวทำงาน ต้องเรียนหนังสือ เรียนพิเศษทำงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย เป็นหัวหน้ากิจกรรม หรือเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการเล่นกีฬา เป็นต้นเมื่อบทบาทนั้นไม่ชัดเจน (role ambiguity) ทำให้บุคคลนั้นเกิดความสับสนในการบริหารจัดการบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ เกิดความกังวล เกิดความเครียดในการทำแต่ละบทบาทให้ดีที่สุดเกิดความความขัดแย้งระหว่างบทบาท (inter-role conflict)

2.1.3. การหล่อหลอมโดยมุ่งที่ตัวเอง (Ego orientation) เป็นการรับเอาเป้าหมายที่แต่ละบุคคลถูกหล่อหลอมมาสร้างเป็นทัศนคติ กระบวนการคิด และส่งผลต่อพฤติกรรมในการ

กระทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางด้านกีฬา ดังนั้นอิทธิพลของเป้าหมายจึงส่งผลต่อแนวความคิด ความรู้สึก และการกระทำนั้น ๆ โดยการอ้างถึงการรับรู้ความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬา โดยการหล่อหลอมโดยมุ่งที่ตัวเอง (Nicholls, 1989) เป็นการกล่าวถึงการรับรู้ความสามารถและความสำเร็จของตนเองโดยนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น ต้องดีกว่าคนอื่น ต้องเก่งกว่าคนอื่น หรือประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น

2.2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อภาวะหมดไฟ

2.2.1. การฝึกหนักมากเกินไป (Over Training) หมายถึง เป็นสภาวะที่ไม่สมดุลระหว่างการฝึกซ้อมและการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ (Lehmann, et al., 1993) โดยมีลักษณะอาการที่แสดงออกให้เห็น เช่นประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมลดลง เกิดอาการเหนื่อยล้า อารมณ์แปรปรวน การฝึกที่มีความหนักมากหรือระดับความสามารถสูงสุด ถือเป็นภาวะปกติของการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาซึ่งเป็นกระบวนการฝึกทางร่างกายเพื่อมุ่งสู่การฝึกเกิน (Overload Training) จากหลักการทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายพบว่าการฝึกหนักเกินไป คือ การกำหนดโปรแกรมการฝึกที่มีปริมาณสูงกว่าปกติเช่น นักกีฬาวิ่งด้วยระยะทางที่มากขึ้นกว่าปกติหรือนักกีฬายกน้ำหนักฝึกด้วยน้ำหนักที่มากขึ้นกว่าปกติหลังจากนักกีฬาได้พักและเข้าสู่ช่วงการฟื้นฟูตัวที่เหมาะสม ร่างกายจะเกิดการปรับตัวต่อการฝึกหนักเกินไป และส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตลอดจนเกิดการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาที่ดีขึ้นด้วย (Kraemer, et al., 2005) แต่ในทางกลับกันกระบวนการฝึกที่หนักเกินไปส่งผลให้สู่กระบวนการฝึกหนักมากเกินไป (Over Training) จนร่างกายนักกีฬาต้องรับภาระกับกิจกรรมหรืองานที่มากขึ้น โดยปราศจากระยะเวลาการพักที่เหมาะสมซึ่งสุดท้ายความสามารถของนักกีฬาจะลดลงและการฝึกนั้นก็ไม่มีประโยชน์พอที่จะทำให้ความสามารถของนักกีฬาดีขึ้น ดังนั้นกระบวนการฝึกเกินอาจส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายที่ดีและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ แต่ขณะเดียวกันสามารถส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายในทางที่ลดลง และทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลงได้เช่นเดียวกัน หากไม่มีระยะเวลาการพักทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมและเพียงพอ

สาเหตุการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการฝึกซ้อมและการฟื้นฟูสภาพของร่างกายและจิตใจ มีดังนี้ คือ

1. นักกีฬามีความเครียดและความกดดันมาก
2. นักกีฬาฝึกซ้อมทางร่างกายมากเกินไป
3. นักกีฬามีอาการเหนื่อยล้าและเจ็บระบมทั้งร่างกาย
4. นักกีฬามีอาการเบื่อจากการฝึกซ้ำ ๆ

5. นักกีฬาพักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

2.2.2. ทศคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (Attitude of Significant Other)

ความรู้สึก ความคิดเห็น การรับรู้ การตีความ หรือการคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นของบุคคลอื่นที่คาดหวังในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน โดยคาดหวังหรือต้องการให้บุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ตนต้องการ หรือคาดหวังเอาไว้ ความหมายของความคาดหวังเป็นความเชื่อ เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่คาดการณ์ล่วงหน้าต่อบางสิ่งบางอย่างว่าควรจะเป็น หรือควรจะเป็น การคาดหวังของมนุษย์เป็นการคิดล่วงหน้าไว้ก่อน ซึ่งอาจจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ แต่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล ความคาดหวังต่อการกระทำหรือสถานการณ์ว่าเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคตที่ดี เป็นความมุ่งหวังที่ดีงาม เป็นระดับหรือค่าความน่าจะเป็นของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่หวังไว้ ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) มีองค์ประกอบของทฤษฎีที่สำคัญ คือ

Valence หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อผลลัพธ์

Instrumentality หมายถึง เครื่องมือ อุปกรณ์ วิธีทางที่จะไปสู่ความพึงพอใจ

Expectancy หมายถึง ความคาดหวังในตัวบุคคลนั้น ๆ บุคคลมีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง ดังนั้นจึงพยายามดิ้นรนแสวงหาหรือกระทำด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อตอบสนองความต้องการหรือสิ่งที่คาดหวังไว้ ซึ่งเมื่อได้รับการตอบสนองแล้วก็ตามความคาดหวังของบุคคลจะได้รับความพึงพอใจ ขณะเดียวกันก็คาดหวังในสิ่งที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ

ในทางกีฬาการแข่งขันสร้างความกดดันให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาโดยตรงทั้งที่เกิดจากสถานการณ์ คู่ต่อสู้หรือเกิดจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญที่มีต่อชัยชนะหรือเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาที่รับรู้แพ้หรือล้มเหลว ภายหลังจากการแข่งขัน มักมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ ส่วนนักกีฬาที่ชนะก็กลัวว่าจะได้รับคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาหลายคนเลิกเล่นกีฬาไป เพราะไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ การถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันมีความจำเป็นต้องรับมือกับความกดดัน ซึ่งการพยายามทำให้ได้ตามที่พ่อแม่ โค้ช และผู้สนับสนุนคาดหวังเป็นสาเหตุสำคัญของความกดดันในการเล่นกีฬา และทำให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬา

2.2.3. การควบคุมจากปัจจัยภายนอก (External Control) เป็นการรับรู้การควบคุมหรือ

การครอบงำจากปัจจัยภายนอกที่เข้ามาแทนที่หรือมีระดับที่มากกว่าแรงจูงใจภายใน บุคคลนั้นจะรู้สึกสูญเสียการควบคุมและการตัดสินใจ ในอันที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกการถูก

ควบคุมโดยความต้องการของผู้ปกครองผู้ฝึกสอน และมีแรงจูงใจจากภายนอก เช่น เงินรางวัลทุนการศึกษา สปอนเซอร์ สื่อมวลชน เกียรติยศชื่อเสียง เข้ามามีส่วนควบคุมหรือเป็นเงื่อนไขสำคัญในการเล่นกีฬาปัจจัยภายนอกที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเล่นกีฬาในกรณีที่นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะคาดหวังสิ่งตอบแทน แต่หากรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ พวกเขาจะคาดหวังถึงความล้มเหลว ความผิดหวัง ความอาย ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงไม่อยากจะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน หรือ ใช้ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายน้อยลง ซึ่งส่งผลต่อความเบื่อหน่ายเข้าสู่ภาวะหมดไฟและส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (Pritchard, et al., 2005)

3. ประวัติกีฬาวว่ายน้ำ

กีฬาวว่ายน้ำ (Swimming) ถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และที่ราบลุ่มต่าง ๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิเบีย การว่ายน้ำในสมัยนั้นเพียงเพื่อให้สามารถว่ายน้ำข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ หรือเมื่อเกิดอุทกภัยน้ำท่วมป่าและที่อยู่อาศัยก็สามารถพาตัวไปในที่น้ำท่วมไม่ถึงได้อย่างปลอดภัย การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้นานนัก Ralph Thomas ให้ชื่อแบบว่ายน้ำที่มนุษย์ใช้ว่ายน้ำกันมาตั้งแต่เดิมว่า ฮิวแมน สโตรก (Human Stroke) นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้ายกับว่ายน้ำ หรือที่เรียกว่าฟล็อกคิก (Flog Kick) แต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก การแข่งขันว่ายน้ำครั้งแรกได้จัดขึ้นที่ วูลวิช บาร์ธ (Woolwich Baths) ใกล้กับกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เมื่อปี พ.ศ. 2416 การแข่งขันครั้งนั้นมีการแข่งขันเพียงแบบเดียวคือ แบบฟรีสไตล์ (Free Style) โดยผู้ว่ายน้ำแต่ละคนจะว่ายน้ำแบบใดก็ได้ ในการแข่งขันครั้งนี้จอห์น อาเทอร์ ทรัดเจน (J. Arhur trudgen) เป็นผู้ได้รับชัยชนะ โดยเขาได้ว่ายน้ำแบบเดียวกับพวกอินเดียนแดงในอเมริกาใต้ คือแบบยกแขนกลับเหนือน้ำ ซึ่งวิธีการว่ายน้ำของเขาได้กลายเป็นแบบที่ได้รับความนิยมมากจนได้ชื่อว่า ทำว่ายน้ำแบบทรัดเจน (Trudgen Stroke) (สมาคมกีฬาวว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2562: สื่อออนไลน์) ประชาชนชาวโลกได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้น เมื่อเรือเอกแมทธิว เวบบ์ (Matthew Webb) ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษจากเมืองโดเวอร์ คาเลียส เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2418 โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง 45 นาที ด้วยการว่ายน้ำแบบกบ (Breast Stroke) ชาวความสำเร็จอันนี้ได้สร้าง

ความตื่นเต้นไปทั่วโลก ต่อมาเด็กชาวอเมริกันชื่อเกอร์ทรูด เอแดร์ล (Gertude Ederle) ได้ว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษ เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2469 ทำเวลาได้ 14 ชั่วโมง 31 นาที โดยว่ายน้ำแบบท่าคว่ำ (Crawl Stroke) จะเห็นได้ว่าในช่วงระยะเวลา 50 ปี กีฬาว่ายน้ำได้จัดเข้าไว้ในการแข่งขันโอลิมปิกเมื่อปี พ.ศ. 2436 และได้จัดการทำการแข่งขันมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุดังกล่าวกีฬาว่ายน้ำจึงได้รับความสนใจจากคนทั่วไป และถือเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก มีการพัฒนากีฬาว่ายน้ำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยมีผู้คิดแบบและประเภทของการว่ายน้ำเพื่อความสนุกสนาน และความตื่นเต้นในการแข่งขันมากขึ้น ต่อมาสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้จดทะเบียนสมาคมต่อกรมตำรวจเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2502 ผู้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยคนแรกคือ พลเรือโท สวัสดิ์ ภูติอนันต์ ในปีเดียวกันนี้สมาคมว่ายน้ำฯ ได้เข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ ในปี พ.ศ. 2504 รัฐบาลได้อนุมัติเงินงบประมาณจำนวน 10 ล้านบาทในสมัยนั้น เพื่อก่อสร้างสระว่ายน้ำมาตรฐานขนาด ความยาว 50 เมตร กว้าง 25 เมตร พร้อมทั้งที่กระโดดน้ำ และอัฒจันทร์คนดูจำนวน 5,000 ที่นั่ง ณ บริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ และเปิดใช้ในการแข่งขัน เมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2506 เรียกว่า สระว่ายน้ำโอลิมปิก (ปัจจุบันได้เปลี่ยนชื่อเป็นสระว่ายน้ำวิสุทธิธารมย์) และสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ว่ายน้ำแห่งเอเชียในปี พ.ศ. 2509 ต่อมาในปี พ.ศ. 2558 สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย เปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย” เพื่อให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติของการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้ชื่อย่อว่า ส.ว.ท. ชื่อภาษาอังกฤษ THAILAND SWIMMING ASSOCIATION ชื่อย่อก็คือ TSA ซึ่งในปัจจุบันได้มีกีฬาเพิ่มขึ้นจากเดิมเป็น กีฬาว่ายน้ำ กีฬากระโดดน้ำ กีฬาโปโลน้ำ กีฬาระบำใต้น้ำ กีฬาว่ายน้ำมาราธอน และกีฬาว่ายน้ำผู้สูงอายุ ปัจจุบัน สหพันธ์ว่ายน้ำระหว่างประเทศ (FINA) บันทึกสถิติโลกในการแข่งขันดังต่อไปนี้สำหรับชายและหญิง

1. ฟรีสไตล์ 50 เมตร, 100 เมตร, 200 เมตร, 400 เมตร, 800 และ 1,500 เมตร
2. กรรเชียง 50 เมตร, 100 เมตร และ 200 เมตร
3. กบ 50 เมตร, 100 เมตร และ 200 เมตร
4. ผีเสื้อ 50 เมตร, 100 เมตร และ 200 เมตร
5. เดี่ยวผสม 200 เมตร และ 400 เมตร
6. ผีเสื้อฟรีสไตล์ 4 x 100 เมตร และ 4 x 200 เมตร
7. ผีเสื้อผสม 4 x 100 เมตร

ส่วนระดับนานาชาติมีการจัดการแข่งขันในระดับ ซีเกมส์ เอเซียเกมส์ โอลิมปิก ซิงแชมป์โลกทั้งสระ 50 เมตร สระ 25 เมตร ระดับเยาวชนมีรายการซีเอจกรุป เอเซียเอจกรุป กีฬาวัยนํ้านักเรียนอาเซียน เป็นต้น (สมชาย แก้วนวล, 2563)

กติกากการแข่งขันวัยนํ้า

กีฬาวัยนํ้าเป็นกีฬาที่ตัดสินกันด้วยความเร็วจึงต้องมีกฎหรือกติกาที่ต้องทำตามและรักษาไว้เพื่อให้ นักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องปฏิบัติตามกัน ซึ่งมีตั้งแต่กฎทางเทคนิคที่ต้องห้ามในกีฬาวัยนํ้า หรือกติกาเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น ไปจนถึงกฎต้องห้ามเพื่อหลีกเลี่ยงการเอาเปรียบหรือใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ไม่เป็นธรรมในการแข่งขัน การรักษากติกาและทำตามข้อตกลงเหล่านั้นจะช่วยให้ นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เรียนรู้และเข้าใจกฎของสังคม รวมถึงผลการแข่งขันที่เกิดขึ้นเป็นที่ยอมรับตามมาตรฐานสากล (สมาคมกีฬาวัยนํ้าแห่งประเทศไทย, 2561: สื่อออนไลน์)

1. การออกตัว

1.1 การออกตัวในการวัยท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่าผีเสื้อและท่าเตี่ยวผสม จะเริ่มจากการกระโดดบนแท่น โดยเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดเป่ายาวจากผู้ตัดสินชี้ขาด นักกีฬาวัยนํ้าก้าวขึ้นบนแท่นกระโดดและคงอยู่บนนั้น เมื่อมีคำสั่งของกรรมการผู้ปล่อยตัว “TAKE YOUR MARKS” นักกีฬาวัยนํ้าทุกคนต้องเข้าประจำตำแหน่งของการออกตัวทันที โดยอย่างน้อยต้องมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ที่ด้านหน้าสุดของแท่น ส่วนตำแหน่งของแขนนั้นไม่ได้กำหนด เมื่อนักกีฬาวัยนํ้าทั้งหมดอยู่ในลักษณะนี้ กรรมการผู้ปล่อยตัวจะให้สัญญาณปล่อยตัว

1.2 การออกตัวในท่ากรรเชียงและท่าผลัดผสมต้องเริ่มจากในนํ้า โดยผู้ตัดสินชี้ขาดเป่านกหวีดยาวครั้งที่หนึ่ง นักกีฬาวัยนํ้าต้องลงอยู่ในนํ้าทันที เมื่อผู้ตัดสินชี้ขาดเป่านกหวีดเสียงยาวเป็นครั้งที่สอง นักกีฬาวัยนํ้าต้องไม่ถ่วงเวลาโดยกลับเข้ามาประจำในตำแหน่งออกตัวทันที เมื่อนักกีฬาวัยนํ้าทั้งหมดเข้าประจำตำแหน่งการออกตัว ผู้ปล่อยตัวจะออกคำสั่ง “TAKE YOUR MARKS” นักกีฬาวัยนํ้าทั้งหมดต้องอยู่ในลักษณะนี้ กรรมการผู้ปล่อยตัวจึงจะให้สัญญาณปล่อยตัว

1.3 ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ การแข่งขันชิงแชมป์โลก และรายการแข่งขันอื่น ๆ ของสหพันธ์วัยนํ้านานาชาติจะใช้คำสั่งปล่อยตัวเป็นภาษาอังกฤษว่า "TAKE YOUR MARKS" และในการปล่อยตัวจะต้องมีลำโพงขยายเสียงติดตั้งในแต่ละแท่นกระโดด

1.4 นักกีฬาว่ายน้ำบุคคลใดที่ออกตัวก่อนสัญญาณปล่อยตัวดังขึ้น จะถูกตัดสิทธิ์ ออกจากการแข่งขัน ถ้าเสียงสัญญาณปล่อยตัวดังก่อนที่เมื่อนักกีฬาว่ายน้ำกระทำการผิดกติกาจะ ปล่อยให้การแข่งขันดำเนินต่อไปจนกระทั่งการแข่งขันเสร็จสิ้น และนักกีฬาว่ายน้ำหนึ่งคน หรือ หลายคน ที่กระทำการผิดกติกาจะถูกตัดสิทธิ์หลังการแข่งขัน ในกรณีที่มีการกระทำผิดก่อน สัญญาณปล่อยตัว จะไม่มีการให้สัญญาณปล่อยตัวแต่จะเรียกนักกีฬาว่ายน้ำที่เหลืออยู่ มาออกตัวอีกครั้ง โดยผู้ตัดสินชี้ขาดจะให้สัญญาณนกหวีดยาวหนึ่งครั้ง (สัญญาณนกหวีดยาว ครั้งที่สองในท่ากรรเชียง)

2. ท่าฟรีสไตล์

2.1 การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ หมายถึง รายการแข่งขันที่กำหนดให้นักกีฬาว่ายน้ำว่ายท่าใด ๆ ก็ได้ ยกเว้นการแข่งขันรายการเดี่ยวผสม หรือผลัดผสม การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ หมายถึง การว่ายน้ำท่าใด ๆ ที่นอกเหนือไปจากการว่ายน้ำท่ากรรเชียง ท่ากบ หรือท่าผีเสื้อ

2.2 รายการแข่งขันแต่ละระยะทาง และการเข้าเส้นชัยของนักกีฬา ว่ายน้ำจะต้องมีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสขอบสระ

2.3 ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายต้องโผล่พ้นผิวน้ำตลอดระยะทางการแข่งขัน ยกเว้น อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำอยู่ใต้น้ำในระหว่างการออกตัวและการกลับตัว ซึ่งระยะทาง ต้องไม่เกิน 15 เมตร หลังจากการออกตัว และการกลับตัวแต่ละครั้ง โดยนับจากศีรษะที่โผล่พ้นผิวน้ำ

3. ท่ากรรเชียง

3.1 ก่อนเสียงสัญญาณปล่อยตัว นักกีฬาว่ายน้ำต้องอยู่ในน้ำเป็นแนวเดียวกัน โดยหันหน้าเข้าหาแท่นกระโดด มือทั้งสองข้างจับบริเวณที่จับของแท่นห้ามยื่นเหยียบข้างใน หรือบนรางน้ำหรือนิ้วเท้าเกาะเกี่ยวบนขอบของรางน้ำ (กรณีที่ใช้อุปกรณ์ช่วยออกตัวท่า กรรเชียง นิ้วเท้าของเท้าทั้งสองข้างต้องสัมผัสกับผนังสระหรือผิวของแผ่นตะ)

3.2 ขณะเสียงสัญญาณปล่อยตัวและหลังจากการกลับตัว นักกีฬาว่ายน้ำจะถีบตัว ออก และว่ายในลักษณะนอนหงายตลอดระยะทางที่ทำการแข่งขัน ยกเว้นขณะกลับตัว ในตำแหน่ง ปกติของการนอนหงายนั้รวมถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะการพลิก ลำตัวแต่ต้องไม่ถึง 90 องศาจากแนวนอน ส่วนตำแหน่งของศีรษะนั้นไม่ได้กำหนด

3.3 ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายนักกีฬาว่ายน้ำต้องโผล่พ้นผิวน้ำ ตลอดระยะทาง การแข่งขัน อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำอยู่ใต้น้ำในระหว่างการกลับตัว และระยะทางนั้นต้องไม่ เกิน 15 เมตร หลังจากการออกตัวและการกลับตัวในแต่ละครั้ง โดยนับจากจุดที่ศีรษะโผล่พ้น ผิวน้ำ

3.4 เมื่อมีการกลับตัว นักกีฬาว่ายน้ำต้องสัมผัสผนังสระด้วยส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายในลู่วิ่งของตน ขณะกลับตัวอาจจะหมุนไหล่ข้ามแนวตั้งไปสู่การคว้าตัวแบบทันทีทันใด ด้วยการดึงแขนหนึ่งข้างหรือดึงแขนคู่พร้อมกันแบบทันทีทันใด นักกีฬาว่ายน้ำต้องออกจากผนังสระในท่านอนหงาย

3.5 การเข้าเส้นชัยของการแข่งขัน นักกีฬาว่ายน้ำต้องอยู่ในลักษณะนอนหงายจนกระทั่งสัมผัสผนังสระในลู่วิ่งของตน

4. ท่ากบ

4.1 หลังการออกตัวและหลังการกลับตัวแต่ละครั้งนักกีฬาว่ายน้ำอาจดึงแขนจนสุดถึงขาได้หนึ่งครั้ง ขณะที่ลำตัวอยู่ในน้ำอนุญาตให้เตะขาทำผีเสื้อได้หนึ่งครั้งก่อนการถีบขา กบ ศีรษะนั้นต้องโผล่พ้นผิวน้ำก่อนที่จะแขนจะดึงรวบเข้าด้านในในส่วนที่กว้างที่สุดของจังหวะแขนที่สอง

4.2 การเริ่มต้นของการใช้แขนจังหวะแรกหลังการออกตัวและหลังการกลับตัว ลักษณะของลำตัวต้องอยู่ในท่านอนคว่ำ ไม่อนุญาตให้นอนหงายไม่ว่าช่วงใด ๆ ยกเว้นขณะกลับตัวหลังจากการแตะผนังสระโดยสมบูรณ์แล้ว จึงกลับตัวในท่าใด ๆ ซึ่งลำตัวต้องอยู่ในท่านอนคว่ำเมื่อออกจากผนังสระในการออกตัวและตลอดระยะเวลาทางการแข่งขัน การว่ายน้ำครบรอบ คือ การใช้แขนหนึ่งรอบและถีบขาหนึ่งครั้ง ตลอดการเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้างต้องดึงพร้อมกัน และอยู่ในระนาบเดียวกัน แขนทั้งสองข้างไม่มีการเคลื่อนไหวสลับขึ้นลง

4.3 มือทั้งสองข้างต้องพุ่งไปข้างหน้าพร้อมกันจากหน้าอก บนผิวน้ำ ใต้ผิวน้ำ หรือเหนือน้ำ โดยที่ข้อศอกต้องอยู่ใต้ผิวน้ำ ยกเว้นสำหรับแขนสุดท้ายก่อนกลับตัว และแขนสุดท้ายในการเข้าเส้นชัย ส่วนการดึงมือกลับไปข้างหลังมือทั้งสองข้างต้องอยู่บน หรือใต้ผิวน้ำ มือทั้งสองข้างต้องไม่ตึงเกินแนวสะโพก ยกเว้นระหว่างการเริ่มต้นของการใช้แขนจังหวะแรก หลังจากการออกตัวและการกลับตัวในแต่ละครั้ง

4.4 ขณะว่ายน้ำทุก ๆ รอบแขน ส่วนหนึ่งส่วนใดของศีรษะอยู่ที่ผิวน้ำ ตลอดการเคลื่อนไหว ขาทั้งสองข้างต้องเคลื่อนไหวอย่างพร้อมเพรียงกัน และอยู่ในระนาบเดียวกัน ไม่อนุญาตให้เตะขาสลับ

4.5 การถีบขานั้นเท้าทั้งสองข้างต้องถีบออกด้านข้างเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ไม่อนุญาตให้เตะขาแบบสลับหรือเตะขาลงแบบผีเสื้อ อนุญาตให้เท้าทั้งสองข้างอยู่เหนือผิวน้ำได้เพียงแต่ต้องไม่เตะขาลงแบบผีเสื้อ

4.6 การกลับตัวแต่ละครั้ง และการเข้าเส้นชัยของการแข่งขัน การแตะผนังสระต้องแตะด้วยมือทั้งสองข้างแบบการแยกมือและพร้อมกัน ซึ่งจะอยู่ที่ผิวน้ำ เหนือผิวน้ำ หรือใต้

ระดับผิวน้ำได้ทั้งสิ้น ในส่วนของการว่ายน้ำจังหวะสุดท้ายก่อนกลับตัวและเข้าเส้นชัย อนุญาตให้ใช้แขนโดยไม่ต้องถีบขาในจังหวะสุดท้ายได้ ก่อนแตะผนังสระศีรษะอาจอยู่ใต้น้ำหลังจากดึงแขนจังหวะสุดท้าย และมีบางส่วนของไหล่พ้นผิวน้ำ โดยระหว่างการว่ายน้ำจังหวะสุดท้ายอาจครบรอบหรือไม่ ก่อนที่จะแตะผนังสระ

5. ท่าผีเสื้อ

5.1 ลำตัวต้องอยู่ในลักษณะท่านอนคว่ำตั้งแต่เริ่มต้นการใช้แขนจังหวะแรกทั้งการออกตัว และการกลับตัวแต่ละครั้ง ไม่อนุญาตให้ลำตัวอยู่ในลักษณะนอนหงายยกเว้นการกลับตัวหลังจากการแตะผนังสระโดยสมบูรณ์แล้วจึงกลับตัวในท่าใด ๆ จนกระทั่งลำตัวต้องอยู่ในท่านอนคว่ำขณะออกจากผนังสระ

5.2 แขนทั้งสองข้างเคลื่อนไปข้างหน้าพร้อมกันเหนือหน้า และดึงแขนใต้น้ำกลับมาด้านหลังพร้อมกันตลอดระยะทางการแข่งขัน

5.3 การเคลื่อนไหวขึ้นและลงของขาทั้งสองข้างจะต้องทำลักษณะพร้อมกัน ตำแหน่งของขาหรือเท้าไม่จำเป็นต้องอยู่ในระดับเดียวกัน ไม่อนุญาตให้มีการเตะขาสลับและถีบขาทากบ

5.4 การกลับตัวแต่ละครั้งและการเข้าเส้นชัยในการแข่งขัน การแตะผนังสระนั้นต้องแตะด้วยมือทั้งสองข้างแยกกันและพร้อมกัน ซึ่งอยู่ใต้ทั้งเหนือหน้า หรือใต้ระดับผิวน้ำ

5.5 การออกตัวและการกลับตัว อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำเตะขาได้หนึ่งครั้งหรือมากกว่าและดึงแขนใต้น้ำได้หนึ่งครั้งซึ่งต้องนำตัวเองขึ้นสู่ผิวน้ำ อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำอยู่ใต้น้ำได้ในระยะทางไม่เกิน 15 เมตร หลังจากการออกตัวและหลังการกลับตัวแต่ละครั้ง โดยนับจากจุดที่ศีรษะต้องโผล่พ้นผิวน้ำ นักกีฬาว่ายน้ำต้องว่ายน้ำอยู่ระดับผิวน้ำในระยะทางที่เหลือจนกว่าจะกลับตัวครั้งต่อไปหรือเข้าเส้นชัย

6. การว่ายน้ำท่าผสม

6.1 รายการว่ายน้ำเดี่ยวผสม นักกีฬาว่ายน้ำแต่ละคนจะต้องว่ายน้ำให้ ครบทั้ง 4 ท่าตามลำดับดังนี้ ท่าผีเสื้อ ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าฟรีสไตล์ แต่ละท่าว่ายน้ำต้องว่ายน้ำ 1 ใน 4 ของระยะทางทั้งหมด

6.2 การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ นักกีฬาว่ายน้ำต้องอยู่ในลักษณะนอนคว่ำ ยกเว้นช่วงของการกลับตัว โดยนักกีฬาว่ายน้ำต้องกลับไปอยู่ในลักษณะนอนคว่ำก่อนการเตะขาหรือจังหวะการว่ายน้ำ

6.3 รายการว่ายน้ำผัดผสม นักกีฬาว่ายน้ำทั้งทีมจะต้องว่ายน้ำให้ครบ ทั้ง 4 ท่าตามลำดับดังนี้ ท่ากรรเชียง ท่ากบ ท่าผีเสื้อ และท่าฟรีสไตล์ โดยแต่ละท่าว่ายต้องว่าย 1 ใน 4 ของระยะทางทั้งหมด

6.4 การว่ายแต่ละท่าว่ายต้องปฏิบัติตามกติกาของท่านั้น ๆ

7. การแข่งขัน

7.1 รายการแข่งขันประเภทบุคคลต้องแยกเพศ

7.2 นักกีฬาว่ายน้ำต้องว่ายตลอดระยะทางการแข่งขันด้วยตนเองจนครบระยะทาง จึงจะถือว่าถูกต้องตามกติกา

7.3 นักกีฬาว่ายน้ำต้องว่ายและเข้าเส้นชัยในลู่วิ่งของตนเองซึ่งเป็นลู่วิ่งเดียวกับที่เริ่มการแข่งขัน

7.4 การแข่งขันทุกรายการ เมื่อนักกีฬาว่ายน้ำกลับตัวต้องมีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสกับผนังสระ การกลับตัวต้องออกจากผนังสระ และไม่อนุญาตให้มีการถีบตัวออกจากพื้นสระหรือเดินบนพื้นสระ

7.5 การยืนบนพื้นสระระหว่างการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ หรือระหว่างการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ในการแข่งขันประเภทท่าผสม นักกีฬาว่ายน้ำจะไม่ถูกตัดสินโทษแต่นักกีฬาไม่สามารถเดินบนพื้นสระ

7.6 ไม่อนุญาตให้ดึงทุ่นกันลู่วิ่ง

7.7 การกีดขวางการว่ายน้ำนักกีฬาบุคคลอื่น โดยการว่ายข้ามหรือรบกวนลู่วิ่งอื่นจะถูกตัดสินโทษว่าเป็นการกระทำผิดกติกาโดยเจตนา ผู้ตัดสินชี้ขาดต้องรายงานการกระทำผิดกติกาของนักกีฬาว่ายน้ำบุคคลนั้นต่อคณะกรรมการจัดการแข่งขัน และแจ้งให้ต้นสังกัดทราบถึงการกระทำที่ผิดกติกา

7.8 ไม่อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำใช้หรือสวมอุปกรณ์ใด ๆ หรือชุดว่ายน้ำที่อาจจะช่วยให้นักกีฬาว่ายน้ำว่ายได้เร็ว ด้วลอย หรือสร้างความทนทานในระหว่างการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น ทุ่นมือที่มีฟองผิวระหว่างนิ้ว แผ่นดึงมือ ตีนกบ แอบหรือแผ่นที่ทำให้เกิดความเร็ว เป็นต้น อาจสวมแว่นตาว่ายน้ำได้ ไม่อนุญาตให้มีแผ่นเทปหรือสิ่งอื่นใดอยู่บนร่างกาย นอกจากได้รับการอนุญาตจากคณะกรรมการแพทยศาสตร์การกีฬาสหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ

7.9 ไม่อนุญาตให้นักกีฬาว่ายน้ำบุคคลใดที่ไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน ลงอยู่ในน้ำขณะที่การแข่งขันยังไม่เสร็จสิ้น หากผู้ใดฝ่าฝืนจะถูกตัดสินโทษ ไม่ให้ทำการแข่งขันรายการที่เหลือของบุคคลนั้น ๆ

7.10 การแข่งขันประเภททีมผลัด ต้องมีผู้เข้าร่วมแข่งขันทีมละ 4 คน การวាយผลัดผสมรวมชายหญิงประกอบด้วยชาย 2 คน และหญิง 2 คน การวายผลัดประเภทรวมชายหญิงไม่สามารถขอรับรองสถิติได้

7.11 การแข่งขันวายน้ำประเภททีมผลัด หากนักกีฬาวายน้ำของทีมใดทำไม่สัมผัสกับแท่นกระโดด ก่อนที่เพื่อนร่วมทีมวายเข้ามาแตะผนังสระจะถูกตัดสิทธิ์

7.12 ทีมวายผลัดใดที่สมาชิกในทีมลงในสระ ขณะที่การแข่งขันกำลังดำเนินอยู่ ก่อนที่ผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกทีมเข้าเส้นชัย จะถูกตัดสิทธิ์ในการแข่งขันครั้งนั้น ๆ

7.13 ก่อนเริ่มการแข่งขันต้องแจ้งรายชื่อสมาชิกของทีมวายผลัด และลำดับการวายของนักกีฬา ผู้เข้าแข่งขันในทีมวายผลัดสามารถลงทำการแข่งขันได้เพียงครั้งเดียว การวายผลัดอาจมีการเปลี่ยนตัวและลำดับระหว่างการแข่งขันในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศของรายการแข่งขันนั้น ๆ ได้ ทั้งนี้ ต้องมีรายชื่อของนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันในรายการนั้น ๆ ข้อมติพลัดในการวายผิดลำดับจากรายชื่อสมาชิกทีมผลัดที่แจ้งไว้จะถูกตัดสิทธิ์ การเปลี่ยนตัวสามารถทำได้เพียงอย่างเดียวคือ ในกรณีที่มีการแจ้งเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์

7.14 ผู้เข้าร่วมแข่งขันวายน้ำประเภททีมผลัดบุคคลใดที่เสร็จสิ้นการวายในระยะทางของตน ต้องขึ้นจากสระทันทีเท่าที่เป็นไปได้ โดยต้องไม่กีดขวางผู้เข้าแข่งขันบุคคลอื่นที่ยังวายไม่ครบระยะทาง มิฉะนั้น นักกีฬาที่กระทำความผิดหรือทีมนั้นจะถูกตัดสิทธิ์

7.15 หากการกระทำผิดกติกา มีผลต่อนักกีฬาที่วายน้ำ ผู้ตัดสินชี้ขาด มีอำนาจในการอนุญาตให้ผู้เข้าแข่งขันบุคคลนั้นแข่งขันอีกครั้งในชุดถัดไป หรือรายการสุดท้าย หรือในชุดสุดท้าย

7.16 ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ใด ๆ ที่บอกความเร็ว หรือการใช้ แผนการต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลต่อการแข่งขัน

4. กีฬาเยาวชนแห่งชาติ

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ (Thailand National Youth Games) เป็นมหกรรมกีฬาเยาวชนและยุวชน ควบคุมโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่จัดขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมาจัดระหว่างวันที่ 26 เมษายน ถึง 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 มีการกำหนดอายุผู้เข้าแข่งขันให้มีอายุระหว่าง 14-18 ปี การแข่งขันจะมีขึ้นทุกปีซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของกีฬาแห่งชาติในปัจจุบัน ในประวัติศาสตร์ของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีจังหวัดเจ้าภาพจัดการแข่งขันแล้ว 30 จังหวัด

โดยมี 77 จังหวัดเข้าร่วม โดยกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งล่าสุด คือ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 38 จัดขึ้นที่จังหวัดนครสวรรค์

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน (ภาพัชร คำนึ่ง, 2553) จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย บลุกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงานจึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 และได้จัดการแข่งขันติดต่อยาวมาตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี

การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในปัจจุบันกำหนดให้มีการจัดการแข่งขันในรอบคัดเลือกเพื่อเลือกตัวแทนนักกีฬาของแต่ละจังหวัดให้เข้ามาแข่งขันในรอบสุดท้ายในระดับประเทศในปีนั้น ๆ โดยรอบคัดเลือกในระดับภาคจะจัดแยกกันออกไปในแต่ละภาคแบ่งออกเป็น 5 ภาค คือ

ภาค 1 ประกอบด้วย จังหวัดกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ นนทบุรี ปทุมธานี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ฉะเชิงเทรา ชลบุรี จันทบุรี ระยอง ตรัง และสมุทรสาคร

ภาค 2 ประกอบด้วย จังหวัดกาญจนบุรี สุพรรณบุรี ชัยนาท อุทัยธานี สิงห์บุรี ลพบุรี สระบุรี อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา นครปฐม ราชบุรี สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

ภาค 3 ประกอบด้วย จังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร อำนาจเจริญ มุกดาหาร กาฬสินธุ์ เลย หนองบัวลำภู อุดรธานี สกลนคร นครพนม หนองคาย และบึงกาฬ

ภาค 4 ประกอบด้วย จังหวัดชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา กระบี่ ภูเก็ต นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

ภาค 5 ประกอบด้วย จังหวัดนครสวรรค์ กำแพงเพชร พิจิตร เพชรบูรณ์ พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ แพร่ ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ พะเยา น่าน เชียงราย และแม่ฮ่องสอน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1. งานวิจัยในประเทศ

ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) ได้ศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดการหมดไฟ และศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ระดับอุดมศึกษาจาก 19 ชนิดกีฬา จำนวน 1,414 คน (ชาย 846 คน และหญิง 568 คน) มีอายุเฉลี่ย 20.64 ± 1.64 ปี (18–25 ปี) กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการหมดไฟในนักกีฬา (TABQ) แบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (TEOSQ) แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน อันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) แบบวัดการฝึกหนักเกินไป แบบวัดทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ แบบวัดการควบคุมจากปัจจัยภายนอก และแบบวัดความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบและการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล (Path Analysis) ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดการหมดไฟในนักกีฬาระดับภาษาไทยที่ได้รับการพัฒนาแล้ว จำนวน 12 ข้อ มีภาพรวมของความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ นอกจากนั้นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์แต่ไม่อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งถือว่าปัจจัยด้านลักษณะนิสัย (การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง การหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งทีมงาน และความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (การฝึกหนักเกินไปและการควบคุมจากปัจจัยภายนอก) เป็นสาเหตุที่ส่งผลโดยตรง นอกจากนั้นปัจจัยด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการหมดไฟในนักกีฬาโดยผ่านปัจจัยด้านลักษณะนิสัย จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการหมดไฟในนักกีฬามีลักษณะเป็นพหุปัจจัย

นพรักษ์ แกสมาน (2553) ได้ศึกษาสภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้ฝึกสอนเทนนิส และนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 198 คน ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอนเทนนิส จำนวน 58 คน (ชาย 44 คน และหญิง 14 คน) และนักกีฬาเทนนิส จำนวน 140 คน (ชาย 70 คน และ หญิง 70 คน) พบว่าเวลาในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

และแต่ละสัปดาห์มีปัญหาอยู่ในระดับมากในความคิดเห็นของนักกีฬาเมื่อเปรียบเทียบกับความคิดเห็นของผู้ฝึกสอนโดยรวม ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแสดงความคิดเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

ทิวารรณ ศรีสวัสดิ์ (2559) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสภาวะหมดไฟและปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยบูรพา โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ที่เป็นพนักงานมหาวิทยาลัยตำแหน่งงานสายสนับสนุนวิชาการในมหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะการหมดไฟในการทำงานมากที่สุด คือ การล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่งาน รองลงมาคือ การล่อหลอมให้มีเป้าหมายมุ่งที่ตนเอง และการปฏิบัติงานหนักเกินไป ส่วนความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความคัดแย้งของบทบาทหน้าที่ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะการหมดไฟตามลำดับ

ศรีประภา โทแก้ว (2563) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 รวมทั้งสิ้น 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบแรกของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ในการแข่งขันรอบแรกอยู่ในระดับปานกลางไม่แตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศและนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬามวยปล้ำชายเพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง

เพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 พบว่านักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีระดับความวิตกกังวลทางกายไม่แตกต่างกัน เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองพบว่า ในรอบชิงชนะเลิศนักกีฬามวยปล้ำชายมีระดับความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2. งานวิจัยต่างประเทศ

โช และคณะ (Cho, et al., 2019) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ของนักกีฬาต่อพฤติกรรมกรรมการฝึกสอนของโค้ชและการหมดไฟ เพื่อตรวจสอบผลกระทบของที่เกิดจากความวิตกกังวลในลักษณะการแข่งขันต่อความสัมพันธ์ในการหมดไฟของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาระดับวิทยาลัยทั้งหมด 368 คนมีอายุตั้งแต่ 20 ถึง 26 ปี ใช้การออกแบบการวิจัยภาคตัดขวางในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลแบบจำลองสมการโครงสร้าง พบว่า ความวิตกกังวลในลักษณะของการแข่งขัน (Competitive Trait Anxiety) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการหมดไฟของนักกีฬา และการสอนของโค้ชแบบการควบคุม (Controlling Coaching) ส่งผลต่อความวิตกกังวลในลักษณะของการแข่งขัน ดังนั้นโค้ชควรจัดให้มีการฝึกสอนแบบมีการควบคุมน้อยลงเพื่อลดความวิตกกังวลและการหมดไฟในนักกีฬา

เอสเซและคณะ (Essayed, et al., 2017) ได้ศึกษาการหมดไฟของนักกีฬาในมหาวิทยาลัย Kennesaw State University ระดับดิวิชั่น 1 ทั้งชายและหญิง จำนวน 22 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาและมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลมากที่สุด เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Online Survey) เป็นคำถาม 20 ข้อแบบปลายเปิดและปิด ผลการวิจัยระบุว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬา มีระดับสูงสุดคือ ความคาดหวังในความประสบความสำเร็จ รองลงมาคือ ความหนักของการฝึกซ้อม การศึกษา และแรงกดดันจากโค้ช

เฮนดริกซ์ และคณะ (Hendrix, et al., 2000) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการหมดไฟของ นักกีฬาพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่จะมีอาการหมดไฟเป็นครั้งคราว โดยจะเกิดการหมดไฟหลังจาก เกิดความเมื่อยล้าทางร่างกายหลังจากการฝึกซ้อมเป็นเวลานานหรือรู้สึกเหนื่อยล้าหลังจาก ฤดูกาลซ้อมที่ยาวนาน แต่หลังจากได้มีระยะเวลาพักฟื้นในช่วงสั้น ๆ แรงจูงใจในการแข่งขัน ครั้งใหม่จะกลับคืนมาอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามนักกีฬาจำนวนน้อย (1–2%) จะมีอาการ รุนแรงและเรื้อรังมากขึ้น และอาจนำไปสู่การถอนตัวจากการเล่นกีฬาโดยสิ้นเชิงในที่สุด ในจำนวนนี้มักจะเป็นนักกีฬาที่มีความทะเยอทะยานและมีพรสวรรค์มากที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาที่ สำคัญในการพัฒนานักกีฬาให้สามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างสูงสุด โดยมีคำแนะนำในการ ป้องกันและการรักษานักกีฬาเพื่อหลีกเลี่ยงการหมดไฟในนักกีฬา เช่นการฝึกที่ไม่เหมาะสม และรุนแรงจะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายไม่เพียงแต่ส่งผลเสียอย่างร้ายแรงต่อนักกีฬา เท่านั้น แต่ยังส่งผลเสียอย่างมากต่อผลในการแข่งขันกีฬาโดยทั่วไป ความเสี่ยงของการหมดไฟ โค้ชและผู้เกี่ยวข้องต้องตระหนักถึงอาการและปัจจัยจูงใจของการหมดไฟในนักกีฬา รวมทั้ง ติดตามและรักษาอาการเหล่านั้นเพื่อรักษานักกีฬาให้สามารถพัฒนาศักยภาพขึ้นไปสู่จุดสูงสุด

อิقبالและคณะ (Iqbal, et al., 2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อ ภาวะหมดไฟและสมรรถภาพทางของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง จากนักกีฬาจาก มหาวิทยาลัยภาครัฐในเขตละฮอร์ 4 แห่ง จำนวน 120 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 60 คน และนักกีฬาหญิง 60 คน จาก 4 ชนิดกีฬาได้แก่ บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน และ ฟุตบอลใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ใช้แบบสอบถามสองชนิด คือ แบบสอบถาม MBI และ แบบสอบถามวัดระดับประสิทธิภาพการประเมินตนเอง เพื่อวัดระดับภาวะหมดไฟ พบว่ามี ผลกระทบเชิงลบปานกลางของภาวะหมดไฟต่อสมรรถภาพของนักกีฬา ค่าสหสัมพันธ์ของ เพียร์สันในมิติที่ 1, 2 และ 3 คือ -0.897 , -0.900 และ -0.905 ตามลำดับ ซึ่งบ่งบอกถึง ความสัมพันธ์เชิงลบกับประสิทธิภาพของนักกีฬา การถดถอยเชิงเส้นสำหรับการวิเคราะห์เพศ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักกีฬาเพศหญิงในมิติที่ 1, 2 และ 3 คือ 3.31, 3.39 และ 3.30 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็น นักกีฬาเพศชาย 3.22, 3.31 และ 3.26 ตามลำดับ สรุปได้ว่าภาวะหมดไฟมีผลกระทบด้านลบ ต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา นักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟซึ่งทำให้ประสิทธิภาพ ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬาชาย

มาดิแกน และคณะ (Madigan, et al., 2022) จากการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิตในการเล่นกีฬาในปัจจุบัน นักกีฬาอาจมีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟมากกว่าในอดีต การศึกษาในปัจจุบัน ได้ทดสอบความเป็นไปได้ โดยตรวจสอบว่าระดับภาวะหมดไฟของนักกีฬาโดยเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งทำการศึกษาตั้งแต่ปี 1997 ถึง 2019 การค้นหาพบทบทวนวรรณกรรม 91 เรื่อง (N = 21,012) และจำนวนผลกระทบที่ส่งผลต่อการหมดไฟ 396 รายการ การค้นพบจากการวิเคราะห์หอนุমানข้ามช่วงเวลาพบว่าภาวะหมดไฟมีอัตราเพิ่มขึ้นในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นของทัศนคติของนักกีฬาที่มีต่อความสำเร็จด้านกีฬาที่ลดลงและการเห็นคุณค่าของกีฬาลดลง ส่งผลเนื่องจากภาวะหมดไฟในนักกีฬาในปัจจุบันสูงกว่าในอดีต ดังนั้นแนวโน้มผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการหมดไฟของนักกีฬาจะมากขึ้นตาม

มาร์ตินและฮง (Martin and Hong, 2022) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการหมดไฟของนักกีฬารักบี้หญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้สมัครเล่นหญิงชั้นนำทั้งในปัจจุบันและอดีต จำนวน 10 คน อายุระหว่าง 19–21 ปี โดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การเล่นรักบี้ที่มีประสิทธิภาพสูงและการหมดไฟในการเล่นกีฬา ผลการวิจัยพบว่าผู้เล่น 7 คนคิดเป็น 70% แสดงอาการหมดไฟในสามมิติ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกาย ความสำเร็จลดลง และการเห็นคุณค่าของกีฬาลดลง โดยมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดการหมดไฟ ได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ความต้องการสมรรถภาพที่เป็นเลิศ และพฤติกรรมการฝึกสอนของโค้ชที่ส่งผลทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ

โรดริเกซและคณะ (Rodrigues, et al., 2021) ได้การศึกษาระดับภาวะหมดไฟของนักกีฬาและความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และประเภทของกีฬา โดยใช้แบบสอบถาม (ABQ) ใช้เพื่อประเมินภาวะหมดไฟในนักกีฬาและภาวะหมดไฟนั้นได้รับอิทธิพลจากเพศ กลุ่มอายุ และประเภทของกีฬาหรือไม่ โดยศึกษาในนักกีฬาจำนวน 223 คน ประกอบด้วยเพศหญิง 50 คน อายุเฉลี่ย 15–17 ปีเพศชาย 173 คน อายุเฉลี่ย 17–34 ปี เล่นกีฬาในรูปแบบแตกต่างกัน 4 ชนิด กีฬา ประกอบด้วย วาโยน้ำ ยิมนาสติก บาสเก็ตบอล และฟุตบอล ผลการศึกษาพบว่าระหว่าง 1–9% ของนักกีฬาแสดงคะแนนของระดับภาวะหมดไฟที่เพิ่มขึ้น และสมมติฐานของความถี่ของภาวะหมดไฟที่สูงขึ้นในกีฬาแต่ละประเภทโดยนักกีฬาซึ่งมีระดับความอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกายสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬาอื่นๆในกีฬาประเภททีม นอกจากนี้ยังพบว่าอายุไม่ส่งผลต่อระดับภาวะหมดไฟและไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศและคะแนนของระดับภาวะ

หมดไฟ จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าปัจจัยอื่นที่ไม่ใช่เพศและอายุจะต้องได้รับการศึกษาเพิ่มเติม
เมื่อนักกีฬามีความเสี่ยงในภาวะหมดไฟ



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ เพื่อสามารถนำข้อมูลที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ ไปเป็นแนวทางในการป้องกันและพัฒนาการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนในการทำวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 จำนวน 165 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 112 คน

โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัย (Inclusion Criteria) ดังนี้

1. นักกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทย
3. ยินดีเข้าร่วมในการศึกษา
4. เป็นนักกีฬาวัยน้ำที่ได้รับการฝึกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี ก่อนการเก็บข้อมูล

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการวิจัย (Exclusion Criteria) ดังนี้

1. นักกีฬาว่ายน้ำที่มีอายุต่ำกว่า 12 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. นักกีฬาว่ายน้ำบาดเจ็บหรือป่วยไม่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้
3. นักกีฬาว่ายน้ำที่ได้รับการฝึกน้อยกว่า 1 ปี ก่อนการเก็บข้อมูล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1. แบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนแห่งชาติ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามของ ฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ ช่วงอายุ ประสบการณ์ในการแข่งขัน การประสบความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขัน และระยะเวลาในการฝึกซ้อม

ตอนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

1. ผู้วิจัยร่วมกับผู้เชี่ยวชาญรวบรวมแบบวัดความสำเร็จในการเล่นกีฬา (The task/ ego orientation in sport questionnaire; TEOSQ) (Duda, 1989 cited in Ostrow, 1996) ฉบับภาษาไทยโดย ลี, ฮาร์เมอร์, เอคอค และวงศ์จตุรภัทร (Li, Harmer, Acock and Vongjaturapat, 1996) โดยเลือกการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง 6 ข้อ แบบทดสอบความวิตกกังวลในการกีฬา (Sport competitive anxiety test; SCAT) ฉบับแปลเป็นภาษาไทย โดย (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2536 อ้างถึงใน ปราณีอยู่ศิริ, 2542) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ตัดข้อที่ 1 4 7 10 และ 13 ออกเนื่องจากไม่น่ามาคิดคะแนน เหลือ 10 ข้อ แบบวัดการฝึกหนักเกินไปที่ประยุกต์มาจากหลักการ Frequency Intensity and Time (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2551, หน้า 152) จำนวน 7 ข้อ แบบวัดทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญประยุกต์มาจากแบบวัดแรงจูงใจไฟ สัมฤทธิ์ แบบทดสอบความวิตกกังวล (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2551, หน้า 153) จำนวน 7 ข้อ แบบวัดความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ประยุกต์มาจากแบบวัดความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2551, หน้า 153) จำนวน 7 ข้อ แบบวัดการควบคุมจากปัจจัยภายนอกประยุกต์มาจากแบบวัดแรงจูงใจในการแข่งขัน (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2551, หน้า 154) จำนวน 6 ข้อ และปรับเนื้อหาของแบบวัดให้เป็น 1 ฉบับ ให้สอดคล้องกับนักกีฬาเยาวชนและเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามปัจจัยภายใน จำนวน 15 ข้อ และข้อคำถามปัจจัยภายนอก จำนวน 15 ข้อ นำไปทดสอบ

ความเข้าใจเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน จำนวน 10 คน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

2. เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยเลย	1	คะแนน
มีบ้างแต่ไม่บ่อย	2	คะแนน
บางครั้ง	3	คะแนน
เกิดขึ้นบ่อย ๆ	4	คะแนน
ตลอดเวลา	5	คะแนน

3. ในการศึกษาเปรียบเทียบแบบวัดโดยใช้ค่าเฉลี่ยของแบบวัดเป็นเกณฑ์ตามมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ทสเกล (Likert Scale) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 เกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.00–1.00 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

2.2. โปรแกรม SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science)

3. การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC : Index of Item–Objective Congruence) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมด ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำนวน 30 ข้อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้เท่ากับ 0.84

2. นำแบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนักกีฬาว่ายน้ำน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยจำนวน 30 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach Coefficient Alpha, 1970) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลทำโดยการใช้แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ ใช้แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาแล้วนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ตามขั้นตอนการวิจัย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนแห่งชาติ เพื่อทำความเข้าใจในวิธีการการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 ขอลงชื่อจากมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงผู้ฝึกสอนกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ รอบคัดเลือกภาค 5 ระหว่างวันที่ 17-27 พฤศจิกายน 2566 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 ประสานและนัดหมายกับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแต่ละชมรมและสโมสรเพื่อระบุวัน เวลา สถานที่ ในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยผู้วิจัยแจกคิวอาร์โค้ด (QR Code) ของแบบสอบถามให้กับนักกีฬา อธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามโดยให้นักกีฬาสแกนคิวอาร์โค้ดผ่านมือถือเพื่อเข้าไปดำเนินการตอบแบบสอบถามออนไลน์ให้เวลานักกีฬาตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาทีและรอจนกว่าจะกดส่ง หรือ Submit จึงถือว่าการตอบแบบสอบถามเสร็จสมบูรณ์พร้อมทั้งตอบข้อซักถามที่ไม่เข้าใจหรือมีความสงสัยในการตอบ

ขั้นตอนที่ 5 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบในแบบสอบถามเพื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่ถูกต้องสมบูรณ์ เรียบร้อย แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 6 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บข้อมูล โดยคำนวณหา ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ร้อยละ (Percentage) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำแบบทดสอบที่ได้มาประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย เพศ อายุ ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ การประสบความสำเร็จสูงสุดในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ

น้ำ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่อครั้ง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าความถี่และร้อยละ (Percentage) โดยนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวាយน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระหว่างเพศ โดยทดสอบค่าที (Independent sample t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระหว่างช่วงอายุ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

5. หาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ด้วยสถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

6. ระดับของความสัมพันธ์พิจารณาความสัมพันธ์โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (Hinkle, William & Stephen, 1998)

$r = 0.90 - 1.00$ มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก

$r = 0.70 - 0.89$ มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

$r = 0.50 - 0.69$ มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

$r = 0.30 - 0.49$ มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

$r = 0.00 - 0.29$ มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

7. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	ขนาดของกลุ่มประชากร
n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
P	แทน	ร้อยละ (Percentage)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
Sig	แทน	ความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง (Mean Square)
SS	แทน	การรวมของความแปรปรวน (Sum of Square)

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลจากการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพศ ช่วงอายุ ประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ระดับความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ และระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่อครั้ง โดยมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	60	53.6
- หญิง	52	46.4
ช่วงอายุ		
- 12-13 ปี	33	29.5
- 14-15 ปี	31	27.7
- 16-18 ปี	48	42.9
ประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ		
- น้อยกว่า 1 ครั้ง	26	23.2
- 1-3 ครั้ง	67	59.8
- มากกว่า 3 ครั้ง	19	17.0
ระดับความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ		
- ระดับจังหวัด	30	26.8
- ระดับภาค	47	42.0
- ระดับประเทศ	30	26.8
- ระดับนานาชาติ	5	4.5
ระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่อครั้ง		
- 60-120 นาที	69	61.6
- 120 นาทีขึ้นไป	43	38.4

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือก ภาค 5 ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 60 คน (ร้อยละ 53.60) และเพศหญิง จำนวน 52 คน (ร้อยละ 46.40) มีอายุอยู่ในช่วง 16-18 ปีมากที่สุด จำนวน 48 คน (ร้อยละ 42.90) รองลงมา อายุ 12-13 ปี จำนวน 33 คน (ร้อยละ 29.50) และมีอายุ 14-15 ปีน้อยที่สุด จำนวน 31 คน (ร้อยละ 27.70) ตามลำดับ นักกีฬามีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 1-3 ครั้งมากที่สุด จำนวน 67 คน (ร้อยละ 59.80) รองลงมา มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันน้อยกว่า 1 ครั้ง จำนวน 26 คน (ร้อยละ 23.20) และมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 3 ครั้งน้อยที่สุด จำนวน 19 คน (ร้อยละ 17.00) ตามลำดับ นักกีฬาประสบความสำเร็จสูงสุดในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ พบว่า ประสบความสำเร็จในระดับภาคมากที่สุด จำนวน 47 คน (ร้อยละ 42.00) รองลงมา คือ นักกีฬาประสบความสำเร็จในระดับประเทศ จำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.80) ประสบความสำเร็จในระดับจังหวัด จำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.80) และนักกีฬาประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติน้อยที่สุด จำนวน 5 คน (ร้อยละ 4.50) ตามลำดับ นักกีฬาวัยน้ำใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อม 60-120 นาที มากที่สุดจำนวน 69 คน (ร้อยละ 61.60) และใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมากกว่า 120 นาที จำนวน 43 คน (ร้อยละ 38.40) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112)

ปัจจัยภายใน	เพศชาย (n=60)			เพศหญิง (n=52)		
	M	S.D.	แปลผล	M	S.D.	แปลผล
ความวิตกกังวลในการแข่งขัน	2.52	0.53	ปานกลาง	2.88	0.58	ปานกลาง
ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่	2.36	0.58	ปานกลาง	2.47	0.68	ปานกลาง
การหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง	1.92	0.67	ต่ำ	1.83	0.64	ต่ำ
โดยรวม	2.26	0.40	ปานกลาง	2.39	0.41	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ คือ

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพศชาย มีปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.26 ($M = 2.26$, $S.D. = 0.40$) และเมื่อพิจารณาราย

ด้าน พบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.52 ($M= 2.52$, $S.D.= 0.53$), ปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.36 ($M= 2.36$, $S.D.= 0.58$) และปัจจัยภายในด้านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.92 ($M= 1.92$, $S.D.= 0.67$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพศหญิง มีปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.39 ($M= 2.39$, $S.D.= 0.41$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.88 ($M= 2.88$, $S.D.= 0.58$), ปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.47 ($M= 2.47$, $S.D.= 0.68$) และปัจจัยภายในด้านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.83 ($M= 1.83$, $S.D.= 0.64$)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112)

ปัจจัยภายนอก	เพศชาย (n=60)			เพศหญิง (n=52)		
	M	S.D.	แปลผล	M	S.D.	แปลผล
ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มี	2.69	0.60	ปานกลาง	2.78	0.62	ปานกลาง
ความสำคัญ						
การถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก	2.60	0.59	ปานกลาง	2.55	0.63	ปานกลาง
การฝึกหนักมากเกินไป	2.07	0.66	ปานกลาง	2.21	0.55	ปานกลาง
โดยรวม	2.45	0.48	ปานกลาง	2.51	0.48	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ คือ

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพศชาย มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.45 ($M= 2.45$, $S.D.= 0.48$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.69 ($M= 2.69$, $S.D.= 0.60$), ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.60 ($M= 2.60$, $S.D.= 0.59$) และปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.07 ($M= 2.07$, $S.D.= 0.66$)

นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพชรบูรณ์ มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.51 ($M= 2.51$, $S.D.= 0.48$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.78 ($M= 2.78$, $S.D.= 0.62$), ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.55 ($M= 2.55$, $S.D.= 0.63$) และปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.21 ($M= 2.21$, $S.D.= 0.55$)

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศ (N=112)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ของนักกีฬาว่ายน้ำ	เพศชาย (n=60)		เพศหญิง (n=52)	
	M	S.D.	M	S.D.
ปัจจัยภายใน	2.26	0.40	2.39	0.41
ปัจจัยภายนอก	2.45	0.48	2.51	0.48
โดยรวม	2.36	0.41	2.45	0.39

จากตารางที่ 4 พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพศชาย มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.36 ($M= 2.36$, $S.D.= 0.41$) และเมื่อแยกพิจารณา พบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.26 ($M= 2.26$, $S.D.= 0.40$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.45 ($M= 2.45$, $S.D.= 0.48$)

นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติเพชรบูรณ์ มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.45 ($M= 2.45$, $S.D.= 0.39$) เมื่อแยกเป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.39 ($M= 2.39$, $S.D.= 0.41$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.51 ($M= 2.51$, $S.D.= 0.48$)

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ (N=112)

ปัจจัยภายใน ที่ส่งผลต่อภาวะ หมดไฟของ นักกีฬาวัยน้ำ	ช่วงอายุ 12-13 ปี (n=33)			ช่วงอายุ 14-15 ปี (n=31)			ช่วงอายุ 16-18 ปี (n=48)		
	M	S.D.	แปร ผล	M	S.D.	แปร ผล	M	S.D.	แปร ผล
1. ความวิตกกังวล ในการแข่งขัน	2.69	0.68	ปาน กลาง	2.69	0.46	ปาน กลาง	2.68	0.59	ปาน กลาง
2. ความขัดแย้ง ของ บทบาท หน้าที่	2.33	0.71	ปาน กลาง	2.57	0.64	ปาน กลาง	2.35	0.54	ปาน กลาง
3. การหลอหลอม ให้มีเป้าหมาย แบบมุ่งที่ตัวเอง	1.92	0.63	ต่ำ	1.87	0.70	ต่ำ	1.85	0.65	ต่ำ
โดยรวม	2.31	0.45	ปาน กลาง	2.38	0.40	ปาน กลาง	2.30	0.39	ปาน กลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามช่วงอายุ คือ

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 12-13 ปี มีปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.31 ($M = 2.31$, $S.D. = 0.45$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.69 ($M = 2.69$, $S.D. = 0.68$), ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.33 ($M = 2.33$, $S.D. = 0.71$) และปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.92 ($M = 1.92$, $S.D. = 0.63$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 14-15 ปี มีปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.38 ($M = 2.38$,

S.D.= 0.40) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.69 ($M= 2.69$, S.D.= 0.46), ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.57 ($M= 2.57$, S.D.= 0.64) และปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.87 ($M= 1.87$, S.D.= 0.70)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติช่วงอายุ 16-18 ปี มีปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.30 ($M= 2.30$, S.D.= 0.39) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.68 ($M= 2.68$, S.D.= 0.59), ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.35 ($M= 2.35$, S.D.= 0.54) และปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.85 ($M= 1.85$, S.D.= 0.65)



ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อ
ภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ
(N=112)

ปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลต่อภาวะ หมดไฟของ นักกีฬาวัยน้ำ	ช่วงอายุ 12-13 ปี (n=33)			ช่วงอายุ 14-15 ปี (n=31)			ช่วงอายุ 16-18 ปี (n=48)		
	M	S.D.	แปร ผล	M	S.D.	แปร ผล	M	S.D.	แปร ผล
1. ทักษะคติของ บุคคลรอบข้างที่มี ความสำคัญ	2.68	0.62	ปาน กลาง	2.79	0.63	ปาน กลาง	2.72	0.59	ปาน กลาง
2. การถูกควบคุม จากปัจจัยภายนอก	2.60	0.68	ปาน กลาง	2.58	0.50	ปาน กลาง	2.55	0.63	ปาน กลาง
3. การฝึกหนักมาก เกินไป	2.18	0.64	ปาน กลาง	2.13	0.61	ปาน กลาง	2.10	0.60	ปาน กลาง
โดยรวม	2.49	0.50	ปาน กลาง	2.50	0.46	ปาน กลาง	2.46	0.49	ปาน กลาง

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามช่วงอายุ คือ

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติช่วงอายุ 12-13 ปี มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.49 ($M = 2.49$, $S.D. = 0.50$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านทักษะคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.68 ($M = 2.68$, $S.D. = 0.62$), ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.60 ($M = 2.60$, $S.D. = 0.68$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการฝึกหนักมากเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.18 ($M = 2.18$, $S.D. = 0.64$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติช่วงอายุ 14-15 ปี มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.50 ($M = 2.50$,

S.D.= 0.46) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.79 ($M= 2.79$, S.D.= 0.63), ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.58 ($M= 2.58$, S.D.= 0.50) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการฝึกหนักมากเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.13 ($M= 2.13$, S.D.= 0.61)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติช่วงอายุ 16-18 ปี มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.46 ($M= 2.46$, S.D.= 0.49) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.72 ($M= 2.72$, S.D.= 0.59), ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.55 ($M= 2.55$, S.D.= 0.63) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านการฝึกหนักมากเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.10 ($M= 2.10$, S.D.= 0.60)

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ (N=112)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ภาวะหมดไฟของ นักกีฬาวัยน้ำ	ช่วงอายุ 12-13 ปี (n=33)		ช่วงอายุ 14-15 ปี (n=31)		ช่วงอายุ 16-18 ปี (n=48)	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
ปัจจัยภายใน	2.31	0.45	2.38	0.40	2.30	0.39
ปัจจัยภายนอก	2.49	0.50	2.50	0.46	2.46	0.49
โดยรวม	2.40	0.42	2.44	0.38	2.38	0.41

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามช่วงอายุ คือ

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 12-13 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.40 ($M= 2.40$, S.D.= 0.42) และเมื่อแยกพิจารณา พบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.31

($M = 2.31$, $S.D. = 0.45$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.49 ($M = 2.49$, $S.D. = 0.50$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 14-15 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.44 ($M = 2.44$, $S.D. = 0.38$) และเมื่อแยกพิจารณา พบว่า เป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.38 ($M = 2.38$, $S.D. = 0.40$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.50 ($M = 2.50$, $S.D. = 0.46$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 16-18 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.38 ($M = 2.38$, $S.D. = 0.41$) และเมื่อแยกพิจารณา พบว่า เป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.30 ($M = 2.30$, $S.D. = 0.39$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.46 ($M = 2.46$, $S.D. = 0.49$)

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ โดยมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของ
นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความ
แตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test)
(N=112)

ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	เพศชาย (n=60)		เพศหญิง (n=52)		t
	M	S.D.	M	S.D.	
1. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน	2.52	0.53	2.88	0.58	0.01*
2. ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่	2.36	0.58	2.47	0.68	0.38
3. การหลอหลอมให้มีเป้าหมาย แบบมุ่งที่ตัวเอง	1.92	0.67	1.83	0.64	0.50

*p< 0.05

จากตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ
ของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีปัจจัยภายในที่
ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความวิตกกังวลในการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 0.01$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีปัจจัยภายในที่
ส่งผลต่อภาวะหมดไฟด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ ($t = 0.38$) และด้านการหลอหลอมให้
มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเอง ($t = 0.50$) ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของ
นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความ
แตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test)
(N=112)

ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	เพศชาย (n=60)		เพศหญิง (n=52)		t
	M	S.D.	M	S.D.	
1. การฝึกหนักมากเกินไป	2.07	0.66	2.21	0.55	0.24
2. ทักษะคติของบุคคลรอบข้างที่มี ความสำคัญ	2.69	0.60	2.78	0.62	0.42
3. การถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก	2.60	0.59	2.55	0.63	0.69

*p< 0.05

จากตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยมีผลการวิเคราะห์ดังนี้

นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีปัจจัยภายนอกทั้ง 3 ด้าน ไม่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการฝึกหนักมากเกินไป (t= 0.24), ด้านทักษะคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ (t= 0.42) และด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอก (t= 0.69)

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามเพศ โดยวิธีการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test) (N=112)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของ นักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	เพศชาย (n=60)		เพศหญิง (n=52)		t
	M	S.D.	M	S.D.	
ปัจจัยภายใน	2.26	0.40	2.39	0.41	1.70
ปัจจัยภายนอก	2.45	0.48	2.51	0.48	0.67
โดยรวม	2.36	0.41	2.45	0.39	1.26

*p<0.05

จากตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

นักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ($t = 1.26$) และเมื่อพิจารณาปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ($t = 1.70$) และ ($t = 0.67$) ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และปัจจัยโดยรวม ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) (N=112)

แหล่งข้อมูล	df	SS	MS	F
ปัจจัยภายใน				
ภายในกลุ่ม	2	0.13	0.06	0.38
ระหว่างกลุ่ม	109	18.47	0.17	
รวม	111	18.60		
ปัจจัยภายนอก				
ภายในกลุ่ม	2	0.04	0.02	0.08
ระหว่างกลุ่ม	109	25.77	0.24	
รวม	111	25.80		
ปัจจัยโดยรวม				
ภายในกลุ่ม	2	0.07	0.04	0.22
ระหว่างกลุ่ม	109	17.93	0.17	
รวม	111	18.00		

*p< 0.05

จากตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และปัจจัยโดยรวมที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามช่วงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมทุกช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน ($F = 0.22$) เมื่อแยกพิจารณาเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน ($F = 0.38$) และ ($F = 0.08$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัย
น้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ

ตาราง 12 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อ
ภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ของนักกีฬาวัยน้ำ		ความ วิตกกังวล	ความ ขัดแย้ง	การ หลอ หลอม	การ ฝึก หนัก	บุคคล รอบ ข้าง	การ ควบคุม
ปัจจัยภายใน	ความวิตกกังวล	r					
	ความขัดแย้ง	r	0.25**				
	การหลอหลอม	r	0.02	0.19*			
ปัจจัยภายนอก	การฝึกหนัก	r	0.34**	0.29**	0.30**		
	บุคคลรอบข้าง	r	0.43**	0.35**	0.28**	0.37**	
	การควบคุม	r	0.29**	0.38**	0.31**	0.52**	0.45**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

จากตารางที่ 12 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ โดยมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้ ปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่กับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.25$) ปัจจัยภายในด้านการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันไม่มีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.02$) และปัจจัยภายในด้านการหลอหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.19$)

ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.34$) ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.29$) ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัย

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ โดยจำแนกตามเพศและช่วงอายุ จากการประมวลผลข้อมูล ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า

1. นักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 60 คน (ร้อยละ 53.60) และเพศหญิง จำนวน 52 คน (ร้อยละ 46.40) มีอายุอยู่ในช่วง 16-18 ปีมากที่สุด จำนวน 48 คน (ร้อยละ 42.90) รองลงมาอายุ 12-13 ปี จำนวน 33 คน (ร้อยละ 29.50) และมีอายุ 14-15 ปีน้อยที่สุด จำนวน 31 คน (ร้อยละ 27.70) ตามลำดับ นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 1-3 ครั้งมากที่สุด จำนวน 67 คน (ร้อยละ 59.80) รองลงมาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันน้อยกว่า 1 ครั้ง จำนวน 26 คน (ร้อยละ 23.20) และมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 3 ครั้งน้อยที่สุด จำนวน 19 คน (ร้อยละ 17.00) ตามลำดับ นักกีฬาประสบความสำเร็จสูงสุดในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ พบว่า ประสบความสำเร็จในระดับภาคมากที่สุด จำนวน 47 คน (ร้อยละ 42.00) รองลงมา คือ นักกีฬาประสบความสำเร็จในระดับประเทศ จำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.80) ประสบความสำเร็จในระดับจังหวัด จำนวน 30 คน (ร้อยละ 26.80) และนักกีฬาประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติน้อยที่สุด จำนวน 5 คน (ร้อยละ 4.50) ตามลำดับ นักกีฬาวัยน้ำใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อม 60-120 นาที มากที่สุด

จำนวน 69 คน (ร้อยละ 61.60) และใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมากกว่า 120 นาที จำนวน 43 คน (ร้อยละ 38.40) ตามลำดับ

2. นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติเพศชาย มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.36 ($M = 2.36$, $S.D. = 0.41$) และเมื่อแยกพิจารณาพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.26 ($M = 2.26$, $S.D. = 0.40$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.45 ($M = 2.45$, $S.D. = 0.48$) ส่วนนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติเพศหญิง มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.45 ($M = 2.45$, $S.D. = 0.39$) เมื่อแยกเป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.39 ($M = 2.39$, $S.D. = 0.41$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.51 ($M = 2.51$, $S.D. = 0.48$)

นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 12-13 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.40 ($M = 2.40$, $S.D. = 0.42$) เมื่อแยกพิจารณาพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.31 ($M = 2.31$, $S.D. = 0.45$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.49 ($M = 2.49$, $S.D. = 0.50$) นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 14-15 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.44 ($M = 2.44$, $S.D. = 0.38$) เมื่อแยกพิจารณาพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.38 ($M = 2.38$, $S.D. = 0.40$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.50 ($M = 2.50$, $S.D. = 0.46$) และนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติ ช่วงอายุ 16-18 ปี มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.38 ($M = 2.38$, $S.D. = 0.41$) เมื่อแยกพิจารณาพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.30 ($M = 2.30$, $S.D. = 0.39$) และปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.46 ($M = 2.46$, $S.D. = 0.49$)

3. นักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ($t = 1.26$) เมื่อพิจารณาปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ($t = 1.70$), ($t = 0.67$) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาพบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 0.01$)

นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ มีปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟโดยรวมทุกช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน ($F = 0.22$) เมื่อแยกพิจารณาเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน ($F = 0.38$), ($F = 0.08$) ตามลำดับ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่กับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.25$) ปัจจัยภายในด้านการหลอหล่อมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันไม่มีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.02$) และปัจจัยภายในด้านการหลอหล่อมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.19$)

ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.34$) ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.29$) ปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายในด้านการหลอหล่อมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.30$)

ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.43$) ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.35$) ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกับปัจจัยภายในด้านการหลอหล่อมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r = 0.28$) ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกับปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.37$)

ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก ($r=0.29$) ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในด้านความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.38$)

ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในด้านการหล่อหลอมให้มีเป้าหมายแบบมุ่งที่ตัวเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.31$) ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไปมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ($r=0.52$) และปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.45$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ” ผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติพบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ มาร์ตินและคณะ (Martin, et al., 2022) กล่าวว่าไว้ว่า การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นนักกีฬาทั้งเพศชายและเพศหญิงมักจะมีความวิตกกังวลสูงกับผลลัพธ์ในการแข่งขัน กลัวความผิดพลาด และกดดันตัวเอง สอดคล้องกับภาพัชร คำนิ้ง (2553) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 พบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งชายและหญิง ในการแข่งขันทั้งรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับชานนท์ อนุบัน (2551) ที่ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 พบว่า นักกีฬาส่งส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะเป็นรอบแรก รอบชิงชนะเลิศ ทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล

ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติพบว่า ปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง

สอดคล้องกับฉัตรกมล สิงห์น้อย (2551) กล่าวว่า ทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาของตัวนักกีฬาและรวมทั้งการได้รับการสนับสนุนหรือให้กำลังใจจากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยส่งผลต่อผลงานของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับสีบสาย บุญวิรูปต (2541) ที่กล่าวว่า นักกีฬาเลิกเล่นกีฬาไปเพราะไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันกลัวคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง และกลัวการคาดหวังผลเลิศของโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อมวลชน ความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังและกลัวทำให้คนที่สำคัญต้องผิดหวัง และสอดคล้องกับดำรัส ดาราศักดิ์ (2549) ที่ทำการศึกษาสาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยพบว่าพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อนักกีฬา และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬามากที่สุดทั้งก่อนระหว่างแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน

เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติของเพศชายและเพศหญิงพบว่า ปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักกีฬาวัยน้ำเพศหญิงมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงกว่านักกีฬาวัยน้ำเพศชาย ทั้งนี้หากพิจารณาความแตกต่างด้านชีววิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับด้านสรีระของเพศชายและเพศหญิงทั้งด้านเคมี ด้านฮอร์โมนต่าง ๆ ของร่างกาย อีกทั้งการบ่มเพาะเลี้ยงดูในสังคมและวัฒนธรรมที่ต่างกันอย่างเห็นได้ชัดส่งผลให้นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันจากผลการสำรวจจะบาติวิทยาสุขภาพจิตระดับชาติของกรมสุขภาพจิต พบความชุกโรคจิตเวชในกลุ่มโรควิตกกังวลเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย (กรมสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ที่ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 พบว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันและนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับกอร์เรยา และโรซาโด (Correia and Rosado, 2023) ได้ศึกษาความแตกต่างความวิตกกังวลทางการกีฬานักกีฬาเพศชายและเพศหญิงพบว่ามีความแตกต่างกัน และนักกีฬาเพศหญิงความวิตกกังวลทางการกีฬาสูงกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับคัสวาฮา และไทอากิ (Kushwaha and Tyagi, 2023) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเล่นกีฬานักกีฬาเทนนิสและนักกีฬาแบดมินตันระดับชาติพบว่า นักกีฬาเพศหญิงมีความวิตกในการเล่นกีฬาสูงกว่าเพศชาย

ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติจำแนกตามช่วงอายุ ไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาอยู่ในช่วงวัยรุ่น (Adolescence) คือ ช่วงอายุ 12-18 ปี ถึงแม้จะอยู่ในช่วงที่เกิดความเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับการฝึกฝนทางด้านกีฬามาตั้งแต่ช่วงอายุ 6 ปี หากพิจารณาจากการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Long Term Athlete Development: LTAD) ซึ่งแบ่งออกได้ 7 ระยะ โดยแต่ละช่วงมีลักษณะและวิธีการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันออกไป (Baly, Way and Higgs, 2013) นักกีฬาที่อยู่ในช่วงอายุ 12-18 ปี อยู่ในระยะที่ 4 คือ การฝึกเพื่อการฝึกซ้อม (Train to Train) นักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้าน มีการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงและสร้างความเข้าใจในชนิดกีฬานั้น ๆ สามารถเริ่มฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปได้ รวมทั้งการฝึกระบบพลังงานโดยเฉพาะการสร้างพื้นฐานของระบบพลังงานแบบแอโรบิคมีการฝึกความเร็ว ตลอดจนเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความมั่นคง พัฒนาให้กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงที่สมดุลกัน และฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับกีฬาชนิดนั้น ๆ อีกทั้งยังเรียนรู้กระบวนการอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฟื้นตัวอย่างเป็นระบบ และระยะที่ 5 คือ การฝึกเพื่อการแข่งขัน (Train to Compete) เป็นขั้นการพัฒนาการฝึกซ้อมเพื่อไปสู่การแข่งขัน มีการฝึกเทคนิคที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น อาจมีการฝึกเฉพาะตำแหน่งในกีฬาประเภททีม มีการเรียนรู้กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการแข่งขัน นักกีฬาสามารถพัฒนาความแข็งแรงได้อย่างสมบูรณ์แบบ ควบคู่ไปกับการเชื่อมโยงสมรรถภาพทางกายกับการเคลื่อนไหว จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่อยู่ในช่วงอายุ 12-18 ปี ผ่านการฝึกฝนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในระดับก่อนหน้ามาแล้วซึ่งมีความพร้อมในการแข่งขันส่งผลให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ วันดี คำท่า (2562) กล่าวไว้ว่า แม้ว่านักเรียนโรงเรียนกีฬาจะเรียนต่างระดับชั้นกัน มีโอกาสได้รับการพัฒนาด้านกีฬาไม่ต่างกัน ซึ่งทำให้ประสบการณ์ที่ได้รับไม่แตกต่างกัน นักเรียนโรงเรียนกีฬาทุกคนที่ประสบความสำเร็จสิ่งสำคัญเกิดจากการฝึกซ้อมและมีระเบียบวินัยในตนเอง สอดคล้องกับพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยของนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จไว้นักกีฬาต้องมีความกังวลใจน้อยสมาธิดีเชื่อมั่นในตนเองมองผลงานของตนเองเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดและมีแรงจูงใจมากดังนั้นพลังแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงเป็นอย่างมากและเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องหาวิธีกระตุ้นหรือสร้างประสบการณ์ด้วยการแข่งขันให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาของตน สอดคล้องกับการศึกษาของสมชาย แก้วนวน (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬาวัยน้ำของนักกีฬาวัยน้ำภาคกลาง 2 ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างช่วงอายุ 11-14 ปี และช่วงอายุ 15-18 ปี พบว่า

ค่าเฉลี่ยของปัจจัยต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬาวัยน้ำของนักกีฬาวัยน้ำภาคกลาง 2 ทั้ง 6 ด้าน คือด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ด้านความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ระหว่างช่วงอายุ ไม่มีความแตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัจจัยด้านการฝึกหนักมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อนักกีฬาถูกการควบคุมจากปัจจัยภายนอก (External Control) เช่น ความต้องการของผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือ มีแรงจูงใจจากภายนอกที่สูงกว่าแรงจูงใจภายใน ส่งผลให้นักกีฬาสูญเสียการควบคุมและการตัดสินใจด้วยตนเอง นำไปสู่การฝึกซ้อมที่มากเกินไปเพื่อตอบสนองความต้องการของปัจจัยจากภายนอก โดยปราศจากการพักผ่อนที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้มีโอกาสในการฟื้นฟูสภาพ (Recovery) จะทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขันลดต่ำลง สอดคล้องกับอัครรัฐ ยงทวี (2554) กล่าวว่า นอกเหนือจากชัยชนะในการแข่งขันแล้วสิ่งที่ตามมาไม่ว่าจะเป็น ชื่อเสียง เงินรางวัล และโอกาสในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ถือเป็นแรงกระตุ้นและแรงจูงใจให้นักกีฬาเยาวชนเหล่านั้น มุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเท และพร้อมรับมือกับปริมาณการฝึกซ้อมที่มีความหนักและความเข้มข้นเพิ่มมากขึ้น นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จจึงมีการฝึกซ้อมที่หนักอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน แต่เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ขัดแย้งกับปรัชญาการฝึกที่ว่า “การฝึกซ้อมที่มากกว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่า (More training is better)” จนละเลยสิ่งที่สำคัญคือ การพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งนำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกท้อ และไม่พอใจต่อการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาเยาวชนเกิดการหมดไฟในกีฬาได้ และสอดคล้องกับ ฉัตรมงคล สิงห์น้อย (2551) ที่ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเป็นปัจจัยด้านสังคม (การฝึกหนักเกินไป และการควบคุมจากปัจจัยภายนอก) โดยสาเหตุเบื้องต้นของการหมดไฟเริ่มมาจากลักษณะนิสัยยังได้รับแรงเสริมหรืออิทธิพลจากสังคมมากเท่าใดจะยิ่งทำให้การหมดไฟเกิดได้มากขึ้นเท่านั้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของเลเมียร์ และคณะ (Lemyre, et al., 2007) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกหนักมากเกินไปกับปัจจัยภายนอกส่งผลต่อภาวะหมดไฟเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลเป็นไปในทางบวกในระดับที่ค่อนข้างสูง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่าปัจจัยภายในด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันมีผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกเพศ ทุกช่วงอายุ และเพศชายกับเพศหญิงมีความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ และควรสนับสนุนให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขัน โปรแกรมการฝึกซ้อมอาจปรับปรุงให้สอดคล้องกับการแข่งขัน เช่น การสร้างหรือจำลองการแข่งขันหรือสร้างสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกับการแข่งขันเพื่อลดความวิตกกังวลในการแข่งขันให้กับนักกีฬา

2. จากการศึกษาพบว่าปัจจัยภายนอกด้านทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ มีผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุกเพศและทุกช่วงอายุ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และผู้ใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุด ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิดการตัดสินใจของนักกีฬาควรจัดระบบการสนับสนุนแบบบูรณาการ (System Alignment and Integration) เช่น สถาบันครอบครัวคอยสนับสนุนนักกีฬา สนับสนุนเรื่องโภชนาการ การพักผ่อน การบริหารเวลาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกซ้อม การให้กำลังใจ ผู้ฝึกสอนมีการพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านกีฬาเพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ การเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่เหมาะสมกับนักกีฬามากที่สุด

3. จากการศึกษาพบว่าปัจจัยภายนอกด้านการถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกด้านการฝึกหนักมากเกินไป การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา เป็นกรอบการพัฒนานักกีฬาโดยพัฒนาตามขั้นตอน นำหลักการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วงวัยในการพัฒนา ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ ตั้งแต่การเรียนรู้จนถึงขั้นพัฒนานักกีฬาไปสู่การแข่งขัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง หรือองค์กรกีฬาต้องให้ความสำคัญ เพราะหากนักกีฬาถูกควบคุมจากปัจจัยภายนอกนักกีฬาไม่มีส่วนร่วมจนนำไปสู่การฝึกหนักมากเกินไปเกินขีดจำกัดส่งผลต่อการพัฒนาของนักกีฬา การทำความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการพัฒนาโดยยึดนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมรวมถึงการวางแผนเข้าร่วมการแข่งขัน ส่งผลต่อการพัฒนานักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่สนใจจะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งต่อไปอาจศึกษาในปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่แตกต่างจากปัจจัยการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ภายใต้ความสอดคล้องกับบริบทในปัจจุบันและช่วงระยะเวลาของการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอาจเก็บข้อมูลภายหลังจากการแข่งขันอีกครั้ง เนื่องจากนักกีฬาทราบผลการแข่งขันและผลการผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมการแข่งขันในระดับชาติอาจส่งผลต่อภาวะหมดไฟแตกต่างกัน

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลอาจเพิ่มข้อคำถามเพื่อทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น ความถี่หรือจำนวนครั้งในการฝึกซ้อมต่อวัน ต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน ระดับหรือความเข้มข้นของการฝึกซ้อม เพื่อเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของการฝึกหนักมากเกินไป เป็นต้น

3. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่มนักกีฬาวัยน้ำกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 39 รอบคัดเลือกภาค 5 ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจกำหนดกลุ่มตัวอย่างในนักกีฬาวัยน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันในระดับประเทศหรือรายการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยที่มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั่วประเทศ หรือนักกีฬาที่เลิกเล่นไปแล้ว เพื่อค้นหาคำตอบของการวิจัยในลักษณะที่แตกต่างออกไป





ภาคผนวก

The background of the page features a large, faint watermark of the University of Phayao logo. The logo is a purple shield-shaped emblem containing a white silhouette of a traditional Thai temple (prang) with multiple tiers and spires. Below the shield is a yellow banner with the university's name in Thai and English. The Thai text 'มหาวิทยาลัยพะเยา' is written in purple, and the English text 'UNIVERSITY OF PHAYAO' is written in yellow.

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ตอนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เป็นจริงเกี่ยวกับข้อมูลของนักกีฬา

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ช่วงอายุ

() อายุ 12-13 ปี

() อายุ 14-15 ปี

() อายุ 16-18 ปี

3. ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

() เข้าร่วมการแข่งขันวายนำน้อยกว่า 1 ครั้ง

() เข้าร่วมการแข่งขันวายน้ำ 1-3 ครั้ง

() เข้าร่วมการแข่งขันวายน้ำมากกว่า 3 ครั้ง

4. การประสบความสำเร็จสูงสุดในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวัยน้ำ

() ระดับจังหวัด

() ระดับภาค

() ระดับประเทศ

() ระดับนานาชาติ

5. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม (ต่อครั้ง)

() น้อยกว่า 60 นาที

() 60-120 นาที

() มากกว่า 120 นาที

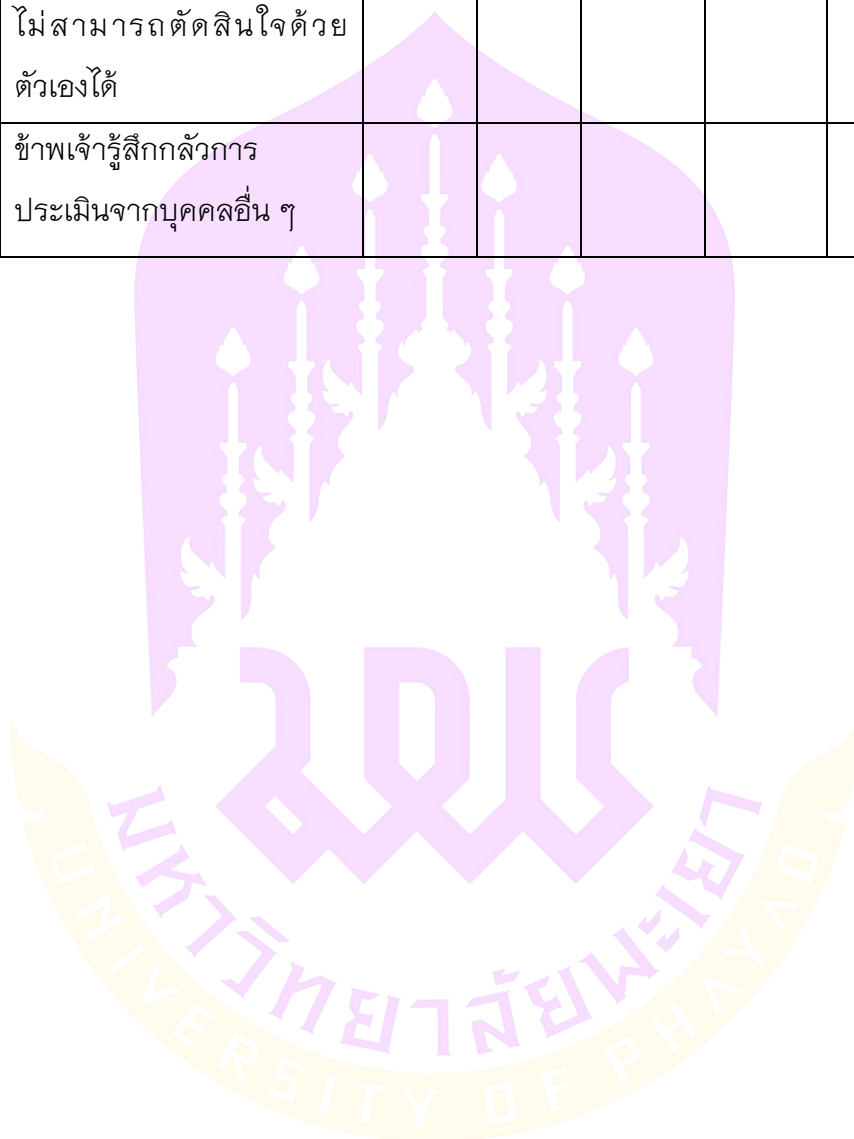
ตอนที่ 2 แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย เลย	มีบ้าง แต่ไม่ บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	ตลอดเวลา
1	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดีกลัวทำผิดพลาด					
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ					
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด จิตใจสงบนิ่ง					
4	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ					
5	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่นใจ					
6	การเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่					
7	ข้าพเจ้าต้องใช้ความพยายามในการเล่นกีฬามากกว่าการเรียน					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าปัญหาการเรียนทำให้ข้าพเจ้าเล่นกีฬาได้น้อยลง					

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย เลย	มีบ้าง แต่ไม่ บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	ตลอดเวลา
9	ข้าพเจ้าคิดว่าการเล่นกีฬา ไม่ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ					
10	ข้าพเจ้าคิดว่าการเรียนมี ความสำคัญต่ออนาคต มากกว่าการเล่นกีฬา					
11	ข้าพเจ้าว่ายน้ำได้ดีและมี ทักษะนั้นแต่เพียงผู้เดียว					
12	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ดีกว่า คนอื่น ๆ					
13	คนอื่น ๆ ไม่สามารถทำได้ เท่ากับข้าพเจ้า					
14	ข้าพเจ้าว่ายน้ำได้สถิติเวลาดี ที่สุด					
15	ข้าพเจ้าคือคนที่เก่งที่สุด					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ระยะเวลา การฝึกซ้อมของข้าพเจ้านาน เกินความจำเป็น					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการฝึกซ้อม หนักเกินไปในแต่ละวัน					
18	ข้าพเจ้าฝึกหนักตลอดทั้งปี					
19	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีแรงหรือ กำลังเพียงพอที่จะสู้ ฝึกซ้อม หรือแข่งขันต่อไป					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับ การฝึกซ้อม					

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย เลย	มีบ้าง แต่ไม่ บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	ตลอดเวลา
21	ในการแข่งขันผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนเน้นความสำคัญของผลแพ้ชนะ					
22	ความคาดหวังของผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกดดัน					
23	ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองแสดงความรู้สึกต่อผลแพ้ชนะมากเกินไป					
24	เมื่อพ่ายแพ้ผู้ฝึกสอนของข้าพเจ้าจะให้กำลังใจให้อยากที่จะฝึกซ้อมต่อไป					
25	ผู้อื่นจะยอมรับในความสามารถเมื่อข้าพเจ้าเป็นผู้ชนะ					
26	ข้าพเจ้าเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อรางวัลและทุนการศึกษา					
27	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนทุกอย่าง เพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง					
28	ข้าพเจ้าไม่สามารถเล่นตามที่ต้องการได้เพราะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้อื่นเสมอ					

ข้อที่	คำถาม	ไม่เคย เลย	มีบ้าง แต่ไม่ บ่อย	บางครั้ง	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	ตลอดเวลา
29	ผู้ฝึกสอนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึก ไม่สามารถตัดสินใจด้วย ตัวเองได้					
30	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวการ ประเมินจากบุคคลอื่น ๆ					



ภาคผนวก ข

ใบรับรองพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัย





คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพะเยา
UNIVERSITY OF PHAYAO HUMAN ETHICS COMMITTEE
19 หมู่ 2 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา 56000 เบอร์โทรศัพท์ 05446 6666

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา ดำเนินการให้การรับรองการยกเว้นพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP และ 45CFR 46.101(b)

ชื่อโครงการ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
: FACTOR AFFECTING BURNOUT IN SWIMMERS PARTICIPATING IN NATIONAL YOUTH GAME.

เลขที่โครงการวิจัย : HREC-UP-HSST 1.2/161/66

ผู้วิจัยหลัก : นายกิตติ์ชนก ษณายศอาภาพัฒน์

สังกัดหน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.พิเชษฐ ชัยเลิศ

สังกัดหน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด (Expedited)

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัษฎราภรณ์ ดวงใจ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพะเยา

วันที่รับรอง : 31 ตุลาคม 2566

วันหมดอายุ : 31 ตุลาคม 2567

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ภาคผนวก ค

สรุปแบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ					
ข้อที่	คำถาม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่า จะทำได้ไม่ดีกลัวทำผิดพลาด	1	1	1	1.00
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วน ในท้อง หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ	1	1	0	0.67
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย คลายไม่เครียด จิตใจสงบนิ่ง	1	1	1	1.00
4	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้ การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ	1	1	1	1.00
5	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวล และว้าวุ่นใจ	1	1	1	1.00
6	การเรียนรู้ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่า จะเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่	0	1	1	0.67
7	ข้าพเจ้าต้องใช้ความพยายามในการ เล่นกีฬามากกว่าการเรียนรู้	1	1	1	1.00
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าปัญหาด้านการเรียน ทำให้ข้าพเจ้าเล่นกีฬาได้น้อยลง	1	1	0	0.67
9	ข้าพเจ้าคิดว่าการเล่นกีฬาไม่ทำให้ผล การเรียนตกต่ำ	1	1	0	0.67
10	ข้าพเจ้าคิดว่าการเรียนมีความสำคัญ ต่ออนาคตมากกว่าการเล่นกีฬา	1	1	1	1.00
11	ข้าพเจ้าว่าว่ายน้ำได้ดีและมีทักษะนั้นแต่ เพียงผู้เดียว	1	1	1	1.00
12	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ดีกว่าคนอื่น ๆ	1	0	1	0.67

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ					
13	คนอื่น ๆ ไม่สามารถทำได้เท่ากับ ข้าพเจ้า	1	1	1	1.00
14	ข้าพเจ้าว่ายน้ำได้สถิติเวลาที่ดีที่สุด	1	1	1	1.00
15	ข้าพเจ้าคือคนที่เก่งที่สุด	1	0	1	0.67
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ารยะเวลาการฝึกซ้อม ของข้าพเจ้านานเกินความจำเป็น	1	1	0	0.67
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการฝึกซ้อมหนัก เกินไปในแต่ละวัน	1	1	1	1.00
18	ข้าพเจ้าฝึกหนักตลอดทั้งปี	1	1	0	0.67
19	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีแรงหรือกำลัง เพียงพอที่จะสู้ ฝึกซ้อม หรือแข่งขัน ต่อไป	1	0	1	0.67
20	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายกับการฝึกซ้อม	1	1	1	1.00
21	ในการแข่งขันผู้ปกครองและผู้ฝึกสอน เน้นความสำคัญของผลแพ้ชนะ	1	0	1	0.67
22	ความคาดหวังของผู้ฝึกสอนและ ผู้ปกครองทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกกดดัน	1	1	1	1.00
23	ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองแสดง ความรู้สึกต่อผลแพ้ชนะมากเกินไป	1	1	0	0.67
24	เมื่อพ่ายแพ้ผู้ฝึกสอนของข้าพเจ้าจะ ให้กำลังใจทำให้อยากที่จะฝึกซ้อม ต่อไป	1	1	1	1.00
25	ผู้อื่นจะยอมรับในความสามารถเมื่อ ข้าพเจ้าเป็นผู้ชนะ	0	1	1	0.67
26	ข้าพเจ้าเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อรางวัล	1	1	1	1.00

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬารายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ					
	และทุนการศึกษา				
27	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนทุกอย่าง เพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง	1	0	1	0.67
28	ข้าพเจ้าไม่สามารถเล่นตามที่ต้องการ ได้เพราะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของ ผู้อื่นเสมอ	1	1	1	1.00
29	ผู้ฝึกสอนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ สามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้	0	1	1	0.67
30	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวการประเมินจาก บุคคลอื่น ๆ	1	1	1	1.00
ค่า IOC เฉลี่ยรวม					0.84

สรุป : ค่า IOC รายข้ออยู่ระหว่าง 0.60–1.00 ค่า IOC เฉลี่ยรวมมากกว่า 0.80 ถือว่าใช้ได้





ที่ อว ๗๓๒๑/ ๔๖๓

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์กิตติพงศ์ เพ็งพานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายกิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์ รหัสนิสิต ๖๔๐๘๐๙๔๑ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นที่หาเยาวชนแห่งชาติ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนรายวิชานิสิต โดยมี ดร.พิเชษฐ ชัยเลิศ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะวิทยาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถด้านการว่ายน้ำเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ได้มอบหมายให้นายกิตติธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๐๗๕ ๕๕๒๒ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา จำปาทอง)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและการพัฒนายังยืน รักษาการแทน
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์ งานธุรการ

โทร. ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๖ ต่อ ๑๗๑๓

โทรสาร ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๔

ที่ อว ๗๓๒๑/ ๔๖๔



คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สมชาย แก้วนวล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายกิตติธเนศ ธนยศอาภาพัฒน์ รหัสนิสิต ๖๔๐๘๐๙๔๑ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาว่ายน้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวิทยานิพนธ์ โดยมี ดร.พิเชษฐ์ ชัยเลิศ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะวิทยาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถด้านการว่ายน้ำเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ได้มอบหมายให้นายกิตติธเนศ ธนยศอาภาพัฒน์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๐๗๕ ๕๕๒๒ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลยา จำปาทอง)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและการพัฒนาที่ยั่งยืน รักษาการแทน
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์ งานธุรการ

โทร. ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๖ ต่อ ๑๗๑๓

โทรสาร ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๔

ที่ อว ๗๓๒๑/ ๕๐๓



คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๖

พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายกิตติ์ธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์ รหัสนิสิต ๖๔๐๘๐๔๔๑ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนักกีฬาวัยรุ่นที่เล่นกีฬาเยาวชนแห่งชาติ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวิทยานิพนธ์ โดยมี ดร.พิเชษฐ ชัยเลิศ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะวิทยาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.ไพโรจน์ สว่างไพโร ดำรงตำแหน่ง ประธานหลักสูตรสาขาวิชาการจัดการและการสอนกีฬา เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาวัยรุ่นเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ นายกิตติ์ธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๐๗๕ ๕๕๒๒ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิศักดิ์ ปิ่นมณฑลกุล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์ งานธุรการ

โทร. ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๖ ต่อ ๑๗๑๓

โทรสาร ๐ ๕๔๔๖ ๖๖๖๔

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2560). *คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ชัน แพคเกจจิง (2014).
- การกีฬาแห่งประเทศไทย (2550). *ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทยว่าด้วยการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550*.
- กำไล ปราณี. (2560). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยเอื้อในการทำงานการจัดการแบบเชิงรุกความผูกพันในงานและความเหนื่อยล้าในงานของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา*. วารสารวิจัยรำไพพรรณี. 11(1), 81-89.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2551). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา*. วิทยานิพนธ์ ปร.ด., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2554). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชนตะวันออก*. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 11(2), 288-304.
- ชิดชนก คุณเจริญ. (2560). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ กจ.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ชานนท์ อนุบัน. (2551). *ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35*. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่
- ณรงค์ จอมโคกกรวด. (2550). *การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา*. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา, 1(1), 45-53.
- ดำรัส ดาราคักดี. (2549). *สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย*. วิทยานิพนธ์ ปร.ด., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ติรยา เลิศหัตถศิลป์ . (2554). *ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของจิตแพทย์ในประเทศไทย*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56(4), 437-448.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). *ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16*. วิทยานิพนธ์ ค.ม., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทิวาวรรณ ศรีสวัสดิ์. (2559). *โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเกี่ยวข้องกับสถานการณ์และความไว้วางใจที่มีต่อการตั้งใจเลือกซื้อจากร้านค้าออนไลน์ของผู้บริโภคชาวไทย*.

- วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์, 11(2), 31-46.
- นพรัตน์ แกสมาน. (2553). *สภาพและปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทนนิสที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปัทมา แซ่อาศัย. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ระดับอารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกีฬาเทควันโด*. การประชุมวิชาการแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 10, 1079-1090
- พันธ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์, นพพร ตันติรังสี, วรวรรณ จุฑา, อธิป ตันอารีย์, ปธานนท์ ขวัญสนิท, สาวิตรี อัมณกรชัย และคณะ. (2560). *รายงานการศึกษาเรื่อง ความสุขของโรคจิตเวช และปัญหาสุขภาพจิต: การสำรวจระดับชาติของประเทศไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2556*. กรมสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วนิดาการพิมพ์.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอน*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.
- ภาพัชร คำนึ่ง. (2553). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรีประภา โทแก้ว. (2563). *การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี, สุพรรณบุรี.
- สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2561). *กติกากีฬาว่ายน้ำ ฉบับแปลภาษาไทย ปี 2560-2564*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2565, จาก <http://swimming.or.th/Rules/คู่มือผู้ตัดสินกีฬาว่ายน้ำ.pdf>
- สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2562). *ประวัติความเป็นมา/สัญลักษณ์*. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2565, จาก <http://swimming.or.th/History>
- สมชาย แก้วนวล. (2563). *ปัจจัยต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำภาคกลาง*. 2. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี, สุพรรณบุรี.
- สืบสาย บุญวิรุบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

- Amaro, R. and Brandão, T. (2023). *Competitive anxiety in athletes: Emotion regulation and personality matter*. Kinesiology, 55, 108–119.
- Chang, W. H., Wu, C.–H., Kuo, C.–C. and Chen, L. H. (2018). *The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility*. Psychology of Sport and Exercise, 39, 45–51.
- Chen, L. H., Chen, M.–Y., Kee, Y. H. and Tsai, Y.–M. (2008). *Relation of Perfectionism with Athletes' Burnout: Further Examination*. Perceptual and Motor Skills, 106, 811–820.
- Cho, S., Choi, H. and Kim, Y. (2019). *The Relationship between Perceived Coaching Behaviors, Competitive Trait Anxiety, and Athlete Burnout: A Cross–Sectional Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 1424.
- Coakley, J. (1992). *Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem*. Sociology of Sport Journal, 9, 271–285.
- Correia, M and Rosado, A. (2019). *Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences*. International Journal of Psychological Research, 12, 9–17.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M. and Vales, Á. (2016). *Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression*. International Journal of Clinical and Health Psychology, 16, 239–246.
- Dubuc–Charbonneau, N. and Durand–Bush, N. (2015). *Moving to Action: The Effects of a Self–Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well–Being, and Self–Regulation Capacity Levels of University Student–Athletes*. Journal of Clinical Sport Psychology, 9, 173–192.
- Eklund, R. and DeFreese, J. D. (2015). *Athlete Burnout: What We Know, What We Could Know, and How We Can Find Out More*. International Journal of Applied Sports Sciences, 27, 63–75.
- Hendrix, A. E., Acevedo, E. O. and Hebert, E. J. (2000). *An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at division I–a universities*. Journal of Athletic Training, 35, 139.
- Iqbal, S., Gillani, S. M. B. and Ahmed, S. I. (2021). *DETERMINANTS OF BURNOUT AMONG ATHLETES: A GENDER ANALYSIS*. THE SHIELD. International Journal of Physical Education & Sports Science, 16, 37.

- Kraemer, W. J. and Ratamess, N. A. (2005). *Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training*. Sports medicine, 35, 339–361.
- Kushwaha, L. and Tyagi, S. (2023). *Comparative Study on Sports anxiety irrespective of gender differences among badminton and tennis players*. Journal of Sports Science and Nutrition, 4, 162–164.
- Lehmann, M., Foster, C. and Keul, J. (1993). *Overtraining in endurance athletes: a brief review*. Medicine and science in sports and exercise, 25, 854–862.
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C. and Stray-Gundersen, J. (2007). *Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?*. European Journal of Sport Science, 7, 115–126.
- Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., Curran, T. (2022). *Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 44, 153–168.
- Martin, J., Byrd, B., Hew-Butler, T. and Moore, E. W. G. (2022). *A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers*. Journal of Applied Sport Psychology, 34, 1295–1311.
- Martin, K. and Hong, H. (2022). *Features and Effects of Athlete Burnout Among Top Amateur Female Rugby Union Players*. Sport Psychologist, 36, 195–205.
- Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. (1997). *The Maslach Burnout Inventory Manual*. Scarecrow Education. Evaluating Stress: A Book of Resources (pp.191–218). The Scarecrow Press
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.
- Miller, L.H. and Smith, A.D. (1993). *The road to burnout*. Retrieved December 10, 2020, from <http://helping.apa.org/work/stress6.html>
- Moeskops, S., Oliver, J. L., Read, P. J. and Cronin, J. (2022). *Practical strategies for integrating strength and conditioning into early specialization sports*. Strength & Conditioning Journal, 44, 34–45.
- Nicholls, J. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press,

- Oglesby, L. W., Gallucci, A. R. and Wynveen, C. J. (2020). *Athletic Trainer Burnout: A Systematic Review of the Literature*. Journal of Athletic Training, 55, 416–430.
- Pacewicz, C. E., Smith, A. L., & Raedeke, T. D. (2020). *Group cohesion and relatedness as predictors of self-determined motivation and burnout in adolescent female athletes*. Psychology of Sport and Exercise, 50.
- Petlichkoff, L.M. (1996). *The drop-out dilemma in youth sports*. In O. Bar-Or (Ed.), *The child and adolescent athlete: Encyclopedia of sports medicine*, (pp. 418–432). Oxford: Blackwell Science.
- Pines, A. M., Aronson, E. and Kafry, D. (1981). *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. New York: The Free Press.
- Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001). *Development and preliminary validation of an athlete burnout measure*. Journal of sport and exercise psychology, 23, 281–306.
- Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W. and Ferreira, J. P. (2021). *Impact of burnout syndrome in athletes: Relationship between sex, age, and sport*. Psicologia Saúde & Doenças, 22, 636–644.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: The Free Press.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. Anxiety and behavior. New York: Academic press.
- Travis, D. J., Lizano, E. L. and Mor Barak, M. E. (2016). *'I'm So Stressed!': A Longitudinal Model of Stress, Burnout and Engagement among Social Workers in Child Welfare Settings*. British Journal of Social Work, 46, 1076–1095.
- Trifković, N. (2022). *Burnout syndrome in athletes*. SPORT – Nauka i Praksa, 12, 89–94.
- Varpio, L., Ray, R., Dong, T., Hutchinson, J. and Durning, S. J. (2018). *Expanding the Conversation on Burnout Through Conceptions of Role Strain and Role Conflict*. Journal of Graduate Medical Education, 10, 620–623.
- Wilson, G. and Pritchard, M. (2005). *Comparing Sources of Stress in College Student Athletes and Non-Athletes*. The online Journal of Sport Psychology, 7, 1–8.
- Wilson, B., Lepper, P. A., Carter, C. and Robinson, S. (2014). *Rethinking Underwater Sound-Recording Methods to Work at Tidal-Stream and Wave-Energy Sites*. *Humanity and*

the Sea: Marine Renewable Energy Technology and Environmental Interactions. (pp. 111–126). Springer.



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายกิตติ์ธเนศ ธนายศอาภาพัฒน์
วัน เดือน ปี เกิด	15 ธันวาคม 2521
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	155 หมู่ 11 ตำบล ท่าจำปี อำเภอก เมือง จังหวัด พะเยา 56000

