

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเทนนิสเป็นกีฬานานาชาติที่ได้รับความนิยม เพราะเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก เล่นได้ทุกเพศทุกวัย และสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่วัยเด็ก จึงทำให้มีผู้เล่นมากมาย สำหรับในประเทศไทย กีฬานี้ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะในกลุ่มของเยาวชนไทย (ต่อพงศ์ คลังกรณ์, 2548) และมักจะเป็นการฝึกฝนเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศหรือการแข่งขัน อันจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขัน เทนนิสเยาวชนที่มีจำนวนมาก โดยเฉพาะรายการที่ลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ ให้การรับรองในปี พ.ศ. 2555 นี้ มีจำนวนถึง 115 รายการ จากปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การเล่นกีฬาเทนนิสของเยาวชนไทยได้รับการสนับสนุนที่ดีจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการวางรากฐานทั้งทางร่างกายและสติปัญญาเพื่อการพัฒนาต่อไปในอนาคต ซึ่งเห็นได้จากนักเทนนิสระดับโลกที่ประสบความสำเร็จ อาทิ เช่น ราฟาเอล นาดาล (Rafael Nadal) โรเจอร์ เฟเดอเรอร์ (Roger Federer) มาเรีย ชาราโปวา (Maria Sharapova) วินัส วิลเลียม (Venus Williams) และเซเรน่า วิลเลียม (Serena Williams) ทุกคนต่างเคยเป็นนักเทนนิสมือ 1 ของโลก ก็ได้มีการฝึกฝนอย่างจริงจังในวัยเด็กและเริ่มประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยังน้อยคือในระดับเยาวชน และจากนั้นก็เริ่มเข้าสู่การแข่งขันเพื่ออาชีพ ในประเทศไทยเองก็เช่นเดียวกัน นักเทนนิสไทยอาทิเช่น ภราดร ศรีชาพันธุ์ ดนัย อุดมโชค แทมมารีน ธนสุกาญจน์ หรือรวมไปถึง นื่องนก หรือณพวรรณ เลิศชีวกานต์ ทุกคนที่กล่าวมาต่างก็เป็นนักเทนนิสที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการฝึกฝนและแข่งขันเทนนิสมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้น ผู้ปกครองจึงพยายามที่จะส่งเสริมให้ลูกของตนได้เริ่มเล่นเทนนิสตั้งแต่วัยเด็ก โดยการจัดการแข่งขันเทนนิสระดับเยาวชนในประเทศไทยก็ถือได้ว่ามีความเหมาะสมในเรื่องจำนวนรายการแข่งขันที่มีตลอดทั้งปี ซึ่งถือเป็นโอกาสที่ดีสำหรับนักเทนนิสเยาวชนไทยให้ได้พัฒนาฝีมือไปสู่ความเป็นเลิศ อันสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการสนับสนุนกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และตลอดจนการประสบความสำเร็จของนักเทนนิสเยาวชนไทยในระดับนานาชาติ ก็เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า กีฬาเทนนิสในประเทศไทยกำลังเจริญรุดหน้าขึ้นไปทุกเวลา

ในศาสตร์ของจิตวิทยาการกีฬา การที่คนมีความมุ่งมั่นที่อยากจะเล่น อยากที่จะแข่งขัน หรืออยากที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง แรงจูงใจเหล่านี้ ถือเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬา

โดยแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ที่เรียกว่า “แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์” ในระดับที่ต่างกัน โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงจูงใจภายในตัวบุคคลที่มีความสำคัญในการ กระตุ้นให้นักกีฬามุ่งมั่น ท้มเท ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันอย่างเต็มที่ เพื่อไปให้ถึงความสำเร็จ ในการแข่งขันที่ตนเองได้ตั้งเอาไว้ และยังรวมไปถึงการเล่นเพื่อพัฒนาความสามารถไม่ว่าจะมี จุดหมายเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541)

ในวัยเด็ก แรงจูงใจในการเล่นกีฬามักเกิดจากแรงสนับสนุนจากพ่อแม่คนในครอบครัว และโรงเรียนเป็นหลัก โดยการที่พ่อแม่อาจจะเป็นักกีฬาอยู่ก่อนแล้วจึงผลักดันให้ลูกเล่นบ้าง หรือ การที่พ่อแม่อยากให้ลูกเล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเด็กก็เกิดความสุขสนุกสนานด้วย เป็นต้น ส่วนการสนับสนุนจากทางโรงเรียนที่จะมีการเรียนวิชาพลศึกษา หรือการแข่งขันกีฬาของ โรงเรียน ก็ล้วนแล้วแต่เป็นแรงผลักดันให้เด็กได้เริ่มเล่นกีฬา แต่ทว่าพัฒนาการของเด็กเมื่อเริ่มเข้าสู่ ช่วงวัยรุ่น พัฒนาการของเด็กก็จะมีเปลี่ยนแปลง นั่นคือเป็นวัยที่เด็กต้องการแสดงความคิดเห็น และตัดสินใจเลือกทำอะไรด้วยตัวเอง (ประณต คำจิณ, 2549) ซึ่งความมีอิสระในการกำหนดสิ่ง ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมในสิ่งที่ตนสนใจ เพื่อพัฒนาความสามารถแห่งตน (อุมารณ สุขารมณ, 2550) ดังนั้นในการเล่นกีฬาของเยาวชน จึงต้องอาศัยแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในตนเองที่อยากหรือชอบที่จะเล่นและแข่งขัน หรือ ความภาคภูมิใจว่าตนเองนั้นมีความสามารถร่วมด้วย ซึ่ง ดีซี คอนเนล และไรอัน (Deci & Ryan, 1989 อ้างถึงใน อุมารณ สุขารมณ, 2550) กล่าวถึงวิธีการส่งเสริมแรงจูงใจภายใน มี 3 ประการ คือ (1) การมีอิสระกำหนดได้ด้วยตนเอง (Support for autonomy) คือ การให้โอกาสการมีอิสระเพิ่มขึ้น ในการริเริ่ม สร้างสรรค์ และมีทางเลือก (2) การได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกแบบไม่ควบคุม (Non-controlling positive feedback) คือ การใช้วิธีการสื่อสารทางบวก โดยใช้วิธีการสื่อสารที่ไม่ใช่ การตำหนิหรือควบคุม เพราะวิธีการเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางลบและส่งผลทำลาย แรงจูงใจภายในให้ลดลง (Demotivation) และ (3) การตระหนักถึงความต้องการของตนเอง รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น และเข้าใจความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะเพิ่มบรรยากาศที่ดีทำให้บุคคล เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมนั้น จึงเห็นได้ว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการยังคงเล่นและ แข่งขันของนักกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ถือได้ว่าเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ความสามารถในการเล่น ดังนั้นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยจึงควรได้รับการส่งเสริมเรื่องแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์

การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นควรกระทำโดยการช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้น เพราะเมื่อบุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น และได้ตระหนักถึงความต้องการหรือเป้าหมายที่แท้จริงของ ตนเองแล้ว ก็จะพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้บรรลุจุดหมาย ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่ม ก็เป็นอีก

วิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น ดังที่ Mahler (1969) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น และช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง นอกจากนั้น อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ยังกล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาบุคคลให้เกิดการค้นหาและสร้างพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง และเพิ่มกำลังใจให้กับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่นำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย (Corey, 2004) เนื่องจากสมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มนี้สามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เมื่อเข้าร่วมกลุ่ม วัยรุ่นจะกล้าแสดงออกด้านความรู้สึกที่สับสน และได้สำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เป็นสถานที่ ๆ เขาจะรับรู้ว่าเขามีกลุ่มเพื่อนที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องที่กังวล กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นในการเปิดเผยทัศนคติ ความเชื่อ และปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่าง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) กลุ่มจะช่วยในด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน และสมาชิกยังได้เรียนรู้ต้นแบบจากผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ เข้าใจ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างกัน ซึ่งการที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิ หน้าที่ และบทบาทของตนเอง ต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูงและผู้ใหญ่ ตลอดจนต้องการวางแผนการของอนาคต นอกจากนั้นวัยรุ่นบางคนยังสะดวกที่จะอภิปรายถึงปัญหาของตนในกลุ่มเพื่อน มากกว่าอภิปรายตัวต่อตัวกับผู้ให้คำปรึกษา และเต็มใจที่จะฟัง พยายามเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็นและการเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า และมักจะนำแนวคิดนั้นไปปฏิบัติ ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีความเหมาะสมกับนักเทคนิสนิสยาวชนไทยเพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเด็กวัยนี้กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อเขามาก นอกจากนั้น ลักษณะของกลุ่มจะมีพลังมากหากสมาชิกของกลุ่มอยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกัน และสนใจสิ่งเดียวกันนั้นก็คือการเล่นเทนนิส ผู้วิจัยจึงคิดว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีความเหมาะสมกับนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

การปรึกษากลุ่มมีหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีจะมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันออกไป ทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (Existential theory) ก็เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่มีความน่าสนใจ เพราะเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลที่มีความสับสนหรือไม่มีเป้าหมายในชีวิต ได้รับการกระตุ้นให้สำรวจตนเองตั้งเป้าหมาย หาความหมายและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและมีความชัดเจนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งเมื่อใช้กับนักกีฬาก็ยังมีความสอดคล้องและส่งเสริมกับทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีส่วนร่วม

ในการตั้งเป้าหมายจะทำให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมเข้มข้นขึ้น เพื่อมุ่งไปสู่การบรรลุเป้าหมายซึ่งก็คือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้น ทำให้เกิดเป้าหมายที่ดีกว่าเดิม และเป็นการเสริมพลังให้กับบุคคล (Bandura, 1977) ดังนั้น เป้าหมายที่ชัดเจนอันเกิดจากความต้องการของตนเอง จะทำให้นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเทนนิสเยาวชนไทยอย่างไร อันจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเทนนิสเยาวชนไทยได้เข้าใจตนเอง มีเป้าหมายในการฝึกซ้อมได้ด้วยตนเอง เล่นเทนนิสได้อย่างมีความสุข และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของงานวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้แก่โค้ชหรือผู้ฝึกสอนนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาให้เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นภายหลังการทดลอง

2. นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชน อายุ 13-18 ปี ที่ทำการฝึกซ้อมที่ ปิรามิดอคาเดมี่ เอฟบีทีสปอร์ตพาร์ค ลาดกระบัง กรุงเทพฯ ประชากรทั้งหมดทำแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงจาก สมบัติ กาญจนกิจ และนพรัตน์ เอี่ยมอดุงค์ (2539 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542) จากนั้นคัดเลือกจากผู้ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองที่มีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำที่สุดขึ้นมาจำนวน 16 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีจับคู่ (Match pair)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย หมายถึง นักกีฬาเทนนิสไทยที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี และมีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 1 ปี และทำการฝึกซ้อมอยู่ที่ สนามเทนนิสปิรามิด เอฟบีทีสปอร์ตพาร์ค ลาดกระบัง

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย หมายถึง ลักษณะการแสดงออกที่ทำให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วยคุณลักษณะ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความทะเยอทะยาน หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อความต้องการจะให้ตนประสบความสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูงแม้ว่าการกระทำนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้เพื่อให้ตนไปสู่ฐานะที่สูงขึ้นดีเด่นเหนือคนอื่น ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน เลือกทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือฝึกความชำนาญและต้องการชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน

2. ด้านความกระตือรือร้น หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่เต็มใจ เอาใจใส่ และตั้งใจจริงในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีความพยายามไม่ทอดทิ้งที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ อดทน

ฝึกทักษะที่ยากได้เป็นเวลานานจะคำนึงถึงเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็วและคิดว่างานทุกอย่างจะสำเร็จด้วยความตั้งใจจริงไม่ใช่โอกาสอำนวยให้

3. ด้านความกล้าเสี่ยง หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อการตัดสินใจเด็ดเดี่ยวที่จะกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้ โดยเลือกฝึกทักษะที่ยากแต่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง กล้าที่จะปฏิบัติให้สำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลวและหวั่นเกรงต่ออุปสรรคใด ๆ

4. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง มีความต้องการข้อมูลย้อนกลับของงานที่ทำ พยายามฝึกทักษะของตนให้ดีและรักษาคุณภาพของงานเพื่อ使自己รู้จักแก่คนอื่น เมื่องานที่กำลังทำถูกขัดจังหวะหรือมีผู้อื่นเข้ามารบกวนก็จะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ

5. ด้านการวางแผน หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของบุคคลในด้านกีฬาที่มีระบบการทำงาน รู้จักการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่เหมาะสม มีความสามารถในการวางแผนระยะยาว เล็งเห็นการณ์ไกล และมีความคาดหวังในผลสำเร็จของงาน

6. ด้านความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน หมายถึง ลักษณะที่นักกีฬารู้จักตนเอง เป็นตัวของตัวเองสามารถกำหนดข้อสนับสนุนทางความคิดและกำหนดข้อสนับสนุนของกลุ่ม โดยการใช้ประสบการณ์ การเข้าร่วมกลุ่มและร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อยเพื่อให้เกิดการยอมรับ และเกิดกำลังใจในผลงาน และเมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ก็มุ่งหวังให้บรรลุมาตรฐานของตนโดยไม่มีจุดมุ่งหมายเพียงรางวัลหรือชื่อเสียง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นต่อกัน เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองในสภาวะปัจจุบัน ยอมรับและเข้าใจปัญหาและความวิตกกังวลที่กำลังเผชิญให้สามารถวางแผนจัดการและเลือกดำเนินชีวิตของตนเองอย่างอิสระ มีคุณค่า และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถดำรงชีวิตด้วยตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่น และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในบริบทของกีฬา การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงปรับให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักกีฬาได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้นักกีฬารับรู้ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจากการเล่นกีฬา สามารถตั้งเป้าหมายในการเล่นของตนเองได้อย่างชัดเจน และสามารถวางแผนการเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเล่นเทนนิสด้วยตนเอง ด้วยการสนับสนุนจากสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกที่ได้จากการร่วมแบ่งปันประสบการณ์และ

ความคิดเห็นต่อกัน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม จึงเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ให้ได้มีพลังขับเคลื่อนในตนเองมากขึ้น โดยขั้นตอนการให้คำปรึกษา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยเป็นกันเอง ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น เกิดความมั่นใจในการที่จะแก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดไปในทางที่ดีและเป็นประโยชน์แก่ตนเองมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้เข้าใจจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การนำทางทั้งทางตรงและทางอ้อม การถามคำถามไปเปิด การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การเผชิญหน้า การท้าทาย การให้ความมั่นใจ การจินตนาการ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสรุปเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญ มีความสามารถในการวางแผน เห็นคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในการเล่นเทนนิสที่ชัดเจน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ขั้นตระหนักในตนเอง เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจลักษณะของการกระทำและพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงความสามารถและคุณค่าของตนเอง เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2.2 ขั้นเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะปรับทัศนคติไปในทางบวก ได้ตระหนักถึงเสรีภาพและความสามารถในการเลือกกระทำเพื่อตนเองได้ แม้อาจมีข้อจำกัดบ้าง รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบของตนโดยให้สมาชิกแต่ละคนฝึกสร้างทางเลือกและความรับผิดชอบ กำหนดทางเลือกต่าง ๆ ของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกแต่ละทางได้อย่างเหมาะสม

2.3 ขั้นค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการจากความสามารถของตนเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเองจากการเล่นเทนนิสได้อย่างชัดเจน โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นหาและพิจารณา เอกลักษณ์ ค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติของตนเองและผู้อื่น และรู้จักให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น

2.4 ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีเป้าหมายในการเล่นเทนนิส และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอื่น ๆ เห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง หาวิธีการต่าง ๆ

เพื่อเผชิญกับอุปสรรค โดยการสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนได้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง มองตัวเองในแง่บวก เพิ่มข้อดีและลดข้อด้อยในตนเอง

2.5 ขั้นเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะวางแผนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตนด้วยตัวเอง และรู้จักสร้างโอกาสให้ตัวเองได้นำแนวทางที่ได้จากการวางแผนนั้นไปปฏิบัติจริง และรู้จักการปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

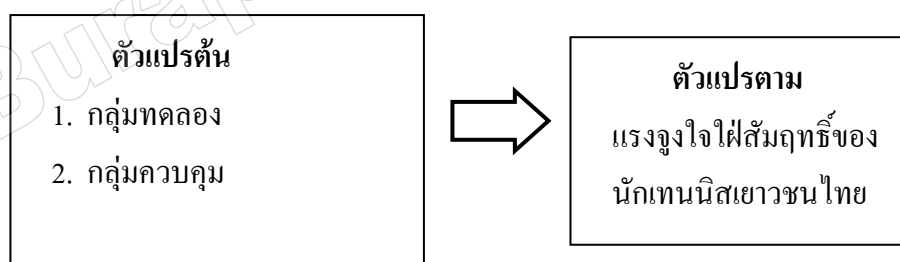
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษา เพื่อสร้างความชัดเจนในเรื่องของเป้าหมาย และแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแต่ละคน อันเป็นการส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ หมายถึง การทำการฝึกซ้อมตามปกติตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของ ปิรามิด อคาเดมี คือ การพัฒนาด้านร่างกาย ทักษะและเทคนิคการเล่น การเคลื่อนที่ และเกมการเล่นในสนามจริง

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกเทนนิสซ้อมจากทางปิรามิดอคาเดมี

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักกีฬากลุ่มที่ได้โปรแกรมการฝึกซ้อมเทนนิสจากทางอคาเดมีเพียงอย่างเดียว

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย