

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาผลปฏิกิริยาของกลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Two group pretest - posttest design (สมโภชน์ อเนกสุข, 2549)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการปฏิกิริยาของกลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์การแข่งขันมากกว่า 1 ปี มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่ทำการฝึกซ้อมกับปรีมิด อคาเดมี่ พบว่า ภายหลังการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬากลุ่มทดลอง คือ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย พบว่า

1. นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องมาจาก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยมมีความเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มทุกคนกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น โดยมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ทุกคนเป็นนักกีฬาเทนนิสที่มีประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งด้วยช่วงวัยและประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกันของสมาชิกกลุ่ม ทำให้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น Corey (2004) ได้กล่าวว่าในการปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกจะได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อาจมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน อนงค์วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็กวัยรุ่น เพราะการเข้าร่วมกลุ่ม วัยรุ่นจะกล้าแสดงออกด้านความรู้สึกที่สับสน และได้สำรวจความสงสัย

เกี่ยวกับตนเอง เพราะกลุ่มเป็นสถานที่ที่เขาจะรับรู้ว่ามีกลุ่มเพื่อนที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราว ซึ่งกลุ่มจะช่วยในการเปิดเผยทัศนคติ ความเชื่อ และปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ สมาชิกยังได้เรียนรู้ต้นแบบจากผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ และได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างกัน ซึ่งการที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งมั่นในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี กรุงเทพมหานครของกสิณา บุญแสง (2544) ว่า เมื่อนักเรียนวัยรุ่นได้มีโอกาสในการปรึกษากลุ่ม กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มมีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ยังสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น คือเป็นวัยที่ต้องการรู้จักตนเอง ต้องการได้รับการยอมรับ และมีความต้องการในการวางแผนการของอนาคตด้วยตนเอง ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (Existential counselling) เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นให้สำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมาย หาความหมายและสร้างคุณค่าให้กับชีวิต ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและมีความชัดเจนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีนี้ กระตุ้นให้นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยได้มีความชัดเจนในตนเองมากขึ้นจนนำไปสู่การสร้างเป้าหมาย ซึ่งทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory) กล่าวว่า การที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง จะทำบุคคลนั้นมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น ดังนั้นการมีเป้าหมายที่ชัดเจนจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ทำให้นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น อนึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม สามารถเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยได้

2. นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม โดยภาพรวมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยได้ ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เน้นเรื่องการสำรวจตนเองและการตั้งเป้าหมาย โดยกระบวนการการให้คำปรึกษาตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 7 เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากประสบการณ์และเรื่องราวของตนและการได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ จนกระทั่งถึงโปรแกรมครั้งที่ 8 สร้างความชัดเจนและความหมายในการเล่นเทนนิส สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ตั้งเป้าหมายของตัวเองอีกครั้ง เป็นการส่งเสริมกับทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory) โดยตรง และการที่บุคคลมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายจะทำให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมเข้มข้นขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายซึ่งเป็นการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และโปรแกรมตั้งแต่ครั้งที่

9 จนถึงครั้งที่ 12 ก็จะเป็นการเน้นย้ำให้บุคคลให้ดำเนินตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เช่น มีนักกีฬาคนหนึ่งที่ตั้งเป้าหมายว่า เขาจะคัดตัวเยาวชนทีมชาติให้ติดในปีหน้า สิ่งที่เขาต้องทำก็คือ ฝึกซ้อมจากอาการบาดเจ็บให้หายดีด้วยการทำตามแพทย์แนะนำ เพื่อที่จะกลับมาฝึกซ้อมได้ตามปกติ และจะต้องตั้งใจซ้อมให้มากขึ้น และซ้อมให้หนักขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมให้ทันก่อนการคัดตัวที่เกิดขึ้น โดยโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง ก็ยังเนื้อหาอื่น ๆ ที่สอดคล้องในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ครอบคลุมทั้ง 6 ด้าน คือ ความทะเยอทะยาน ความกระตือรือร้น ความกล้าเสี่ยง ความรับผิดชอบ การวางแผน และความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน

ดังนั้น การใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับกระบวนการปรึกษากลุ่มส่งผลให้นักกีฬาเกิดเป้าหมายต่อการเล่นที่ชัดเจนมากขึ้น จึงเกิดเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เพิ่มขึ้นด้วย โดยยกตัวอย่างจากการพูดคุยกับนักกีฬาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีนักกีฬาที่บอกว่า เขาไม่เคยมีเป้าหมายในการเล่นที่ชัดเจนเลย รู้แค่เพียงว่าอยากจะเล่นให้เก่ง แต่ตอนนี้เขามีเป้าหมายเป็นของตนเอง และรู้แล้วว่าต้องทำอะไรต่อไป ซึ่งเขาพูดออกมาอย่างมั่นใจ

สรุปคือ จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ทำให้สามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมกับนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมจาก ปิรามิด อคาเดมี่ ทำให้นักกีฬามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงขึ้นภายหลังการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกซ้อมตามปกติเพียงอย่างเดียว พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีแรงจูงใจที่สูงกว่าอย่างเห็นได้ชัดเจน เนื่องจากวิธีการที่ผู้วิจัยใช้เป็นการเสริมสร้างและช่วยพัฒนา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่นักกีฬามีอยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้นได้ การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจึงเป็นอีกเทคนิคหนึ่ง ที่นักจิตวิทยาการกีฬาและโค้ชทางการกีฬาควรให้ความสนใจศึกษา และฝึกเทคนิคเหล่านี้ เพื่อนำไปใช้กับนักกีฬาเพื่อช่วยในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม นั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างเรื่องการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปใช้ เพื่อให้ให้นักกีฬามีเป้าหมายต่อการเล่นที่ชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษามีนักกีฬาที่บาดเจ็บรวมอยู่ด้วย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจหากมีการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับนักกีฬาที่บาดเจ็บ เพราะในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลองที่เป็นนักกีฬาที่บาดเจ็บรวมอยู่ด้วย และจากการพูดคุยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนักกีฬายกน้ำหนักบอกว่าเค้าไม่มีทางหายทันการแข่งขันแน่ แต่หลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มแล้ว เค้าบอกว่าเค้าจะต้องหายกลับมาฟิตซ้อมให้ทัน แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมนี้ ช่วยพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาที่บาดเจ็บได้
2. จากผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมพบว่าสามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้ ดังนั้นหากมีการศึกษาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษานี้กับนักกีฬาที่เพิ่งเริ่มเล่นน้ำหนักน่าจะเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และสามารถพัฒนาการเล่นของนักกีฬาให้ดีขึ้นได้