

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

Sport Psychology Experiences of Thai Olympians

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

สมโภชน์ อเนกสุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 จำนวนทั้งสิ้น 18 คน (หญิง 11 คน ชาย 7 คน) จาก 7 ชนิดกีฬาและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลและข้อสรุปโดยนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลและ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลแนวปรากฏการณ์วิทยา ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา พบว่านักกีฬาใช้การเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อสร้างประสบการณ์การเล่นกีฬา ใช้แรงจูงใจภายนอกเพื่อกระตุ้นให้เกิดการตั้งเป้าหมายและสร้างแรงผลักดันไปสู่การเป็นนักกีฬา ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬารสมัครไปสู่นักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬาใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาเพื่อทำให้เกิดความตั้งใจ เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน สร้างความภาคภูมิใจ ความรู้สึกที่ดีกับตนเองทำให้เกิดการพัฒนาตนเองจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย และ ใช้การฝึกเทคนิคทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬา ทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ และช่วงสุดท้ายการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่านักกีฬาใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ เพื่อกระตุ้นและทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่นพ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เป็นต้น เป็นแบบอย่างของการเล่นกีฬาในช่วงต้น และจัดกิจกรรมหรือให้ประสบการณ์ที่บ่งบอกถึงความสำเร็จในช่วงฝึกซ้อม จนเมื่อนักกีฬามีความสามารถระดับโอลิมปิก จึงนำการใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จมาใช้กับนักกีฬา

คำสำคัญ : ประสบการณ์/ จิตวิทยาการกีฬา/ นักกีฬาโอลิมปิกไทย

Abstract

This qualitative, phenomenological research was aimed to study psychological experience among Thai Olympians. Data was collected using In depth interview methods with 18 athletes (11 females, 7 males) who participated in the 28th Olympic Games, 2004, from 7 types of sport. Key informants via a member checking process reconfirmed the data credibility and conclusions. Analysis revealed that the psychological experience was divided into 3 main periods: pre-national (beginning period), national representative periods and Olympic periods. During the pre-national period, Thai Olympians participated in competitive sport by the motivation of their parents, siblings, and by external motivations in order to become sport competitors. During the national representative period, these athletes continue to be national representatives by using their success from the competition to build their attention, concentration and willingness to training and compete. Self esteem and pride in themselves are other sources of the development to become Thai national representatives. Psychological skill techniques was used during the period of Olympic participation to reach their sporting potential. Finally, the setting of successful goals was the main technique employed to meet the performance goals during this period.

These findings can conclude that significant others, e.g., parents and coaches, used as good models during early period of sporting experience. The good experiences and activities gained throughout training and competition should also be provided. Up until the athletes reach their Olympic level, goal setting techniques are the major technique employed.

Keywords : psychological experiences, sport psychology Thai Olympians

บทนำ

สังคมการกีฬาของประเทศไทยในปัจจุบันนี้ได้มีการนำจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันกีฬาที่มีความสำคัญมากอย่างการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ประเทศไทยส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งแรก ในการแข่งขันโอลิมปิกครั้งที่ 15 (ค.ศ. 1952) ณ กรุงเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์ โดยครั้งที่ 21 (ค.ศ. 1976) ณ เมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดา นักกีฬาไทยประสบความสำเร็จ โดยได้รับเหรียญรางวัลแรกเป็นเหรียญทองแดงจาก กีฬามวยสากลสมัครเล่น การแข่งขันครั้งที่ 23 (ค.ศ. 1984) ณ เมืองลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา นักกีฬาไทยประสบความสำเร็จ ได้รับเหรียญเงินเหรียญแรกจากกีฬามวยสากลสมัครเล่น ในการแข่งขันครั้งที่ 24 (ค.ศ. 1988) ณ กรุงโซล ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี และครั้งที่ 25 (ค.ศ. 1992) ณ เมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปน กีฬามวยสากลสมัครเล่นของไทยได้อีก 2 เหรียญทองแดง และในการแข่งขันครั้งที่ 26 (ค.ศ. 1996) ณ เมืองแอตแลนต้า ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศไทยได้ 2 เหรียญรางวัลจากกีฬามวยสากลสมัครเล่น โดยการแข่งขันครั้งนี้ประเทศไทยได้รับเหรียญทองเหรียญแรก และ 1 เหรียญทองแดง การแข่งขันครั้งที่ 27 (ค.ศ. 2000) ณ กรุงซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลียกีฬามวยสากลสมัครเล่นได้ 1 เหรียญทอง 1 เหรียญทองแดง ซึ่งครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่นักกีฬาหญิงของประเทศไทยได้รับเหรียญทองแดงจากการแข่งขันกีฬาทุกน้ำหนัก

ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 (ค.ศ. 2004) ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ นักกีฬาไทยได้รับเหรียญรางวัลทั้งสิ้น 8 เหรียญ แบ่งเป็น 3 เหรียญทอง จากการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก 2 เหรียญ โดยเป็นครั้งแรกที่นักกีฬาหญิงที่ได้รับเหรียญทองจากการแข่งขัน จากกีฬามวยสากลสมัครเล่น 1 เหรียญ 1 เหรียญเงินจากกีฬามวยสากลสมัครเล่น และ 4 เหรียญทองแดง จากการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก 2 เหรียญ จากกีฬามวยสากลสมัครเล่น 1 เหรียญ และจากกีฬาเทควันโด 1 เหรียญ (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547, หน้า 49-60, อ.อสังกร, 2547, หน้า 32-49; คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2539, หน้า 189)

จากการที่นักกีฬาทิมาชาติไทยประสบความสำเร็จอย่างสูงในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 28 ซึ่งผลความสำเร็จครั้งนี้ทำให้ ผู้วิจัยสนใจถึงประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาครั้งต่อไป และเพื่อเป็นแนวทางในการใช้จิตวิทยาการศึกษาให้กับนักกีฬาคนอื่นๆ ที่มีสภาพการณ์คล้ายคลึงกันกับนักกีฬากลุ่มนี้ การศึกษาเรื่องของจิตใจ โดยศึกษาจากประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาของนักกีฬาทิมาชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ผ่านมาน่าจะช่วยให้เข้าใจและรับรู้ว่ามีการใช้จิตวิทยาการศึกษาอะไรบ้างที่มีผลต่อนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาดังกล่าว

มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาโดยประยุกต์วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้าไปเพิ่มศักยภาพในนักกีฬาอยู่เป็นจำนวนมาก แต่งานวิจัย ที่มุ่งทำความเข้าใจนักกีฬาโอลิมปิกไทยในส่วนที่เกี่ยวข้องโดยเน้นเฉพาะการใช้จิตวิทยาการกีฬามีอยู่น้อยมาก รวมทั้ง วิธีการนำเสนอข้อมูลในการศึกษาที่ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ศึกษา

ปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านอื่นๆ เพื่อทำให้เกิดความชัดเจนและถูกต้องครบถ้วน โดยเน้น การเก็บข้อมูลอย่างลึกซึ้งตามธรรมชาติ อันจะทำให้สามารถค้นหาและเข้าถึงข้อมูลได้จาก ประสบการณ์ตรงตามสภาพความเป็นจริง ตามความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาโอลิมปิกไทยยังมีน้อยเช่นกัน ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นการสะท้อนภาพของนักกีฬาให้นักกีฬาคณะอื่นๆ ได้รับทราบ และเข้าใจตามประสบการณ์ของนักกีฬาทิพย์ชาติไทย

การที่นักกีฬาทิพย์ชาติไทยกลุ่มนี้ซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงสุดของประเทศ สามารถพัฒนาตนเองมาจนถึงระดับนี้ได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่ามี วิธีการ กลไก เงื่อนไข และ บริบทอะไรที่นักกีฬานำมาใช้จนประสบความสำเร็จ เพื่อทำความเข้าใจนักกีฬาทิพย์ชาติไทย กลุ่มนี้ในการใช้จิตวิทยาการกีฬาและเป็นแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนในการสนับสนุน ส่งเสริมให้นักกีฬาทิพย์ชาติไทยได้ใช้แนวทางของจิตวิทยาการกีฬาที่เหมาะสมเพื่อปรับปรุง พัฒนาและดึงศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาออกมา การศึกษาและทำความเข้าใจว่าประสบการณ์ ในการใช้จิตวิทยาการกีฬานักกีฬาทิพย์ชาติไทยเป็นมาอย่างไรจึงเป็นประโยชน์ในการพัฒนากีฬาของประเทศอย่างเป็นระบบต่อไป

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) เพื่อบรรยายประสบการณ์ชีวิตในส่วนของจิตวิทยาการกีฬาของ นักกีฬาโอลิมปิกไทย ตามการรับรู้และประสบการณ์ของนักกีฬาที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาทิพย์ชาติไทยที่เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ หญิง 11 คน และชาย 7 คนจาก 7 ชนิดกีฬา (ยกน้ำหนัก เทเบิลเทนนิส เทควันโด ยิงปืน วูซู น้ำแข็ง มวยปล้ำ และเรือพาย) และผู้ให้ข้อมูลทุกคน เต็มใจให้สัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยผู้วิจัย แนวคำถามในการสัมภาษณ์ แบบบันทึก ข้อมูล และอุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียง

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ยประมาณ 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวปรากฏการณ์ วิทยาควบคู่กันไประหว่างเก็บข้อมูล

การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้จากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จากแนวคำถามของการสัมภาษณ์ และตัวผู้วิจัยเองที่เป็นผู้เก็บข้อมูล (กิตติพัฒน์ นนพพิทมะศุลย์, 2546, หน้า 179 -190) สรุปแนวทางดำเนินการเป็นขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอนคือ

1 ความเชื่อถือได้ (Credibility) ความเชื่อถือได้ของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบ ข้อมูลจาก การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 18 คน และมีการตรวจสอบข้อมูลโดยนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลด้วย (Member Checking)

2 ความคงที่ของการวิจัย (Consistency) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยควบคุมการสัมภาษณ์ ให้มีความคงที่สม่ำเสมอในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์เพียงคนเดียว

3 การยืนยันผลการวิจัย (Confirm Ability) ในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บหลักฐาน และข้อมูลต่างๆ ในการวิจัยไว้ เพื่อสามารถตรวจสอบกลับได้ทุกเวลา และผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลจากความคิดของผู้ให้ข้อมูลโดยตรงไม่ใช่จากความคิดของผู้วิจัยเพื่อ ชี้จุดความลำเอียงของการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นรายวัน และภายหลังจาก การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนแล้ว ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย โดยมี ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้ (สุนัย ลีตรานนท์ 2548)

การประเมินผลข้อมูลในเบื้องต้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูล ต่างๆ ลงในบันทึกภาคสนาม และเทปบันทึกเสียง หลังจากนั้นกลับมาเขียนรายละเอียดของ การสัมภาษณ์ในแต่ละวัน สรุปประมวลลงในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งจะแยกประเด็นออกเป็นเรื่องๆ จัดหมวดหมู่ของข้อมูลในลักษณะที่เป็นเชิงบรรยาย แล้วนำมาตรวจสอบความครบถ้วน ต่อเนื่องกันไปในแต่ละวัน ข้อมูลใดที่ขาดหายจะมีการติดตามนำมาเพิ่มเติม แล้วนำมาตรวจสอบ ความครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ และตรวจสอบความถูกต้องตามประเด็นที่ต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากภาคสนามจะถูกนำมาวิเคราะห์รวบยอด อีกครั้งร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์ ข้อมูลจากข้อมูลที่ถอดความออกมาแต่ละบรรทัด พิจารณาอย่างละเอียดเป็นคำต่อคำ วลีต่อวลี ประโยคต่อประโยคแยกแยะ และจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Sorting and Coding the Data) จากนั้น ให้รหัส (Coding) และนำรหัสเหล่านี้มาจัดเป็นหมวดหมู่แบ่งแยกประเภท (Category) จัดกลุ่ม ตามประเภท หรือลักษณะที่มีความหมายมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันนำมาไว้ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งอาจจัดได้ทั้งกลุ่มใหญ่กลุ่มย่อย

คัดเลือกหมู่หลัก (Core Category) เป็นกระบวนการเลือกหมวดหมู่ที่เป็นแกนสำคัญ ของปรากฏการณ์ทั้งหมดที่รวบรวมได้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหมวดหมู่อื่นอย่างเป็นระบบ และนำ สารที่ได้จากข้อมูล หรือหมวดหมู่นี้มาพัฒนาให้ชัดเจนขึ้น

นำสารที่วิเคราะห์ได้จากผู้ให้ข้อมูลทุกรายมารวมกัน และรวมหาข้อสรุป ตามผลที่

ได้รับจากการศึกษาจริงให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย สร้างข้อสรุปชั่วคราวจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อสรุปชั่วคราว โดยการนำข้อสรุปทั้งหมดกลับไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลหลักอีกครั้งหนึ่งและปรับปรุงแก้ไขจนได้ข้อสรุปที่แท้จริงแล้ว จึงนำข้อสรุปที่ได้เสนอในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

จากการศึกษาประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยสามารถแบ่งเป็นช่วงต่อเนื่องได้ 3 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1 ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา พบว่า นักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่ พ่อแม่ และพี่รวมทั้ง เพื่อน เพื่อสร้างประสบการณ์การเล่นกีฬา ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของนายสมพล นักกีฬายิงปืนที่กล่าวว่า "...คุณพ่อเล่นอยู่แล้วเป็นตัวแบบ และผมไม่รู้จะไปเล่นกีฬาอะไร...ก็เลยมายิงปืน..." ซึ่งสอดคล้องกับนายสมหมายนักกีฬาแบดมินตันที่กล่าวว่า "คือพอดีคุณพ่อคุณแม่ท่านเล่นแบดมาแล้วก็ตามไปเล่นด้วย" และนักกีฬาบางคนใช้แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ความต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมาย และสร้างแรงผลักดันไปสู่การเป็นนักกีฬา ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของนายสมชาติ นักกีฬาแบดมินตันที่กล่าวว่า "คิดว่าน่าจะ เป็นเรื่องเป้าหมายมากกว่า คือตอนเริ่มเล่นเลยเราก็ตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าเราจะต้องติดทีมชาติเล่นเพื่อที่จะติดทีมชาติ"

ช่วงที่ 2 ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการกีฬาโดยใช้ความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬามาทำให้ตนเองมีความตั้งใจ ทำให้เกิดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับตนเองทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาตนเองจนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของนางสาวสมศรี นักกีฬาว่ายน้ำที่กล่าวว่า

ก็พอดีได้เหรียญรัฐสิกฮิม ก็ดีใจค่ะเพราะมันเป็นเหรียญแรกที่เราตั้งแต่เป็นนักกีฬามา ก็เหรียญทองแล้วก็มันก็ส่งผลก็คือเราก็แบบคล้าย ๆ มีกำลังใจที่จะฝึกซ้อมมากขึ้น เพื่อจะให้แข่งในระดับสูงกว่านี้ค่ะ...

และใช้การฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับตนเอง ทำให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น ควบคุมความตื่นเต้น ลดความกดดัน ทำให้ผ่อนคลายในการฝึกซ้อมและแข่งขันและทำให้ประสบความสำเร็จตามที่นักกีฬาต้องการ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของนางสาวสมพร นักกีฬาเทเบิลเทนนิสที่กล่าวว่า

อย่างจิตวิทยาที่สอนว่าเราต้องคิดดีทำดีสมาธิมันก็มีส่วน การหายใจก็มีส่วน มันช่วยร่างกายเราได้ ช่วยสมองเราได้ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น พอเรามีสมาธิ มีสติมันก็เกิดมันเกิดผลดี ก็เกิดความคิดที่ดีเอามาทำอะไรให้มันมีสติละละ ถ้าไม่มีสติบางที มันก็ทำได้ไม่ดี

ช่วงที่ 3 การคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก พบว่านักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาโดยใช้การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จเพื่อกระตุ้น และทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายส่งผลให้นักกีฬายังคงฝึกซ้อมเพื่อปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น และรักษาสภาพความเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยไว้ เพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ได้แก่ ต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ ต้องการพิสูจน์ตนเอง ต้องการตอบแทนประเทศชาติ และต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของนางสาวสมส่วน นักกีฬายกน้ำหนักที่กล่าวว่า

เราตั้งเป้าไว้สแนชให้ได้เท่านี้ เจิร์กให้ได้เท่านี้แล้วก็ทำให้ได้ ถ้าได้เหรียญก็ถือว่าโชคดีไป ถ้าไม่ได้ก็คือทำเต็มที่แล้ว อย่างน้อย ๆ เราก็ได้แสดงความสามารถว่าเราทำได้เต็มที่แล้วหลังจากนั้นก็ข้างมัน ได้ไม่ได้ก็ข้างมัน ตั้งใจซ้อมในเวลาที่เหลืออีกไม่กี่วัน พยายามที่จะเอาสถิติที่เคยซ้อมออกมาให้ได้ คิดแค่นั้น..

ซึ่งคำสัมภาษณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของนายสมจริง นักกีฬาว่ายน้ำที่กล่าวว่า “สำหรับผมคือจะไม่ต้องเหรียญทองก็ได้แต่ถ้าเวลาดีขึ้นคือโอเค you success คุณผ่านแสดงว่าที่ผ่านมามีคุณซ้อมประสบความสำเร็จเพราะมันมีการพัฒนา”

สรุปผลการวิจัยแสดงให้เห็นด้วยภาพประกอบในหน้า 26

อภิปรายผล

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬาเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย และช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ช่วงเริ่มต้นการเป็นนักกีฬา

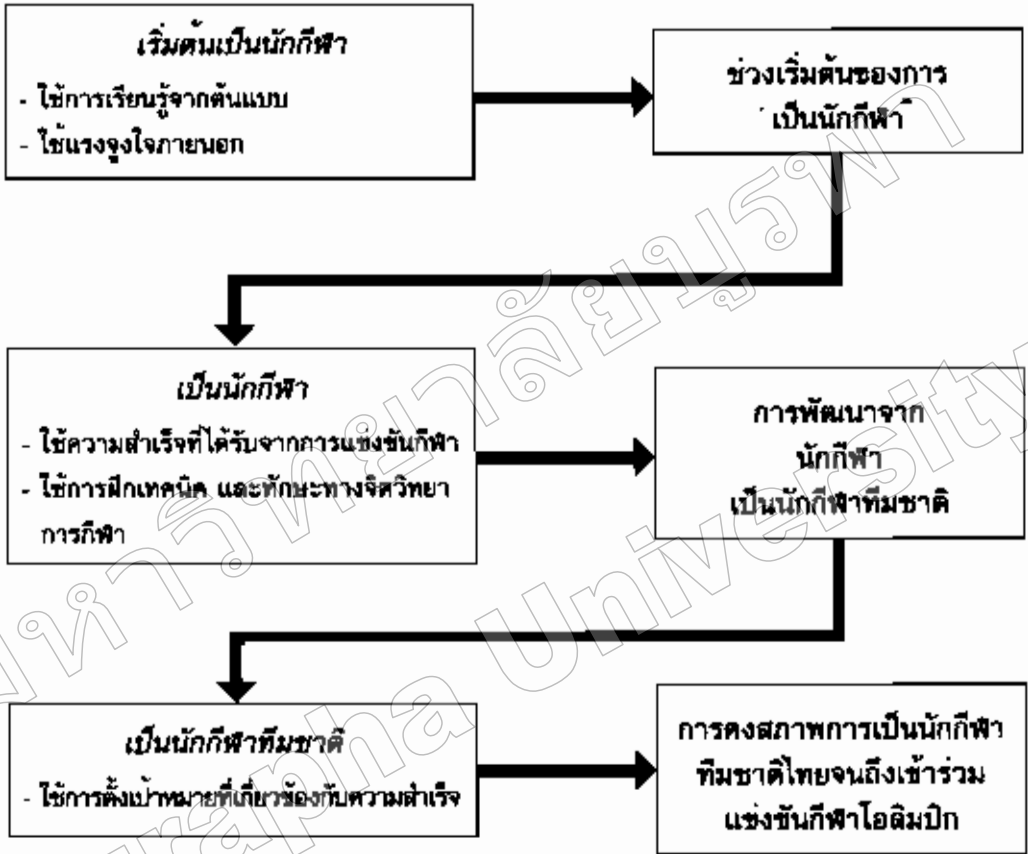
เมื่อเริ่มต้นเป็นนักกีฬามีการใช้การเรียนรู้จากตัวแบบซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า ตัวแบบนั้นมีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล เพราะช่วยให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมหรือทักษะใหม่ๆ ที่ไม่เคยกระทำพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อน ดังผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักกีฬามีประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาโดยใช้การเรียนรู้จากตัวแบบได้แก่ พ่อแม่ และพี่รวมทั้ง เพื่อน ทำให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเล่นกีฬา ซึ่งลักษณะของตัวแบบที่เป็นคนใกล้ชิดและคล้ายคลึงกับนักกีฬา ก็มีผลทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว ทำให้นักกีฬาที่สังเกตมีความมั่นใจว่า

ผลการวิจัยสามารถสรุปให้เห็นได้อย่างชัดเจนด้วยภาพประกอบ ต่อไปนี้

ภาพประกอบ ประสมการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาของนักกีฬาโอลิมปิกไทย

ประสมการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษา

ขั้นตอนการพัฒนาของนักกีฬา



พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นเหมาะสม และสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน เช่น เป็นพี่ของตนเอง เป็นต้น ซึ่งทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองควรทำได้เหมือนกันจึงทำให้เขาเริ่มต้นการเป็นนักกีฬาเพราะเห็นจากตัวแบบ (สมโกชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541. หน้า 255-256, Bandura, 1986. pp 399-401)

ผลการศึกษาที่พบเกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจนั้น ช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬามีการใช้แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ โอกาสทางการเรียน ซึ่งพัฒนาต่อเนื่องกับความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬาในช่วงการพัฒนาจากนักกีฬามาเป็นนักกีฬาทิมชาติ เพราะผลการตอบแทนที่ได้นั้นออกมาได้ทั้งในรูปแบบสิทธิพิเศษต่างๆ เช่น โอกาสทางการศึกษาที่นักกีฬาสามารถเลือกเรียนในระดับที่สูงขึ้น นักกีฬาจึงตัดสินใจที่จะเล่นกีฬานั้น เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ มีโครงการพิเศษ เช่น โครงการช่างฝึกสอนสำหรับคณาจารย์ที่มีความสามารถทางด้านกีฬาเข้ามาเรียนโดยผ่านระบบการคัดเลือกแบบโควตาไม่ต้องสอบในระบบเอนทรานส์เหมือน

นักเรียนทุกๆ ไปรวมทั้งการมีชื่อเสียงในฐานะนักกีฬา ก็เป็นสิ่งกระตุ้น และเป็นแรงจูงใจทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับเทลเลอร์และลุตธาน (Taylor and Luthan, 1959) อ้างถึงใน สมบัติ ภาณุจนกิจและสมหญิง จันทุไทย, 2541, หน้า10๕) ทักกล่าวว่าเงินทองรางวัล ชื่อเสียงเป็นแรงจูงใจภายนอกเกิดจากแรงผลักดันของสังคมทำให้นักกีฬาแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม รวมถึงกีฬายกน้ำหนัก (เพ็ญพรรณ มุลมงคล, 2548) และกีฬามวยสากล (ไตรลักษณ์ คำนิล, 2546) ก็พบว่าแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ รายได้ และผลประโยชน์ เกียรติยศชื่อเสียง และโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาเล่นกีฬานิตนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

ในขณะที่มาสโลว์ (Maslow, 1970 pp. 45-46) มองว่าแรงจูงใจด้านการเรียนด้านรางวัล และผลตอบแทนเป็นความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นที่ 4 ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า แรงจูงใจที่เป็นความต้องการเป็นทีมชาติในช่วงเริ่มต้นของการเป็นนักกีฬา และความต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในช่วงการคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้นมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ นักกีฬบางคนเริ่มต้นเล่นกีฬาเพราะตนเองมีเป้าหมายที่ต้องการจะเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งการมีเป้าหมายเป็นแรงจูงใจในการเริ่มเล่นกีฬา เป็นนักกีฬาและผลักดันให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาตนเองไปเป็นนักกีฬาทีมชาติ โดยทำให้ตนเองมีศักยภาพมากขึ้นในเชิงกีฬา เช่น ตั้งใจและขยันฝึกซ้อม เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติไทย และเมื่อได้รับคัดเลือกเป็นทีมชาติแล้ว การได้เห็นตัวแบบที่เป็นนักกีฬารุ่นที่ประสบความสำเร็จก็เป็นแรงจูงใจที่ท้าวให้นักกีฬามุ่งมั่นในการแข่งขันเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬารุ่นที่ตนยกย่องยึดเป็นตัวแบบ และแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาคงสภาพการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยของตนไว้ก็คือความต้องการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก การมีโอกาสเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกซึ่งเป็นมหกรรมกีฬาที่มีความยิ่งใหญ่ที่สุดที่นักกีฬาราวณจะเข้าร่วมแข่งขันในฐานะนักกีฬาเพราะเป็นสิ่งที่ทำหาย โดยความต้องการเหล่านี้ก็สอดคล้องกับความต้องการในขั้นนี้ของมาสโลว์ด้วย ซึ่งผลการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจจากการได้รับชื่อเสียงและเกียรติยศ ของ เพ็ญพรรณ มุลมงคล (2548) และไตรลักษณ์ คำนิล (2546) ได้ผลสอดคล้องกันว่าทั้งนักกีฬายกน้ำหนัก และนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นเลือกเล่นกีฬาแต่ละประเภทเพราะต้องการดีดทีมชาติ ต้องการเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง ต้องการสร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน การศึกษาของตนเอง ต้องการสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล และยังสอดคล้องกับพระราชวรมุณี (2530, หน้า 77-78, อ้างถึงในไตรลักษณ์ คำนิล, 2546) ทักกล่าวว่า ความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียงเป็นความต้องการของมนุษย์ในการอยู่รวมกันเป็นสังคม ต้องการให้คนอื่นยกย่องนับถือตนเอง ต้องการความพอใจและภูมิใจในตนเองปรารถนาที่จะให้มีเกียรติยศ ยกย่อง สรรเสริญ โดยการที่นักกีฬารู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ และได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในการสร้างชื่อเสียงของประเทศให้ทั่วโลกรู้จักและยอมรับเขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถที่เขา มีอยู่ (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, 2544ก) ความรู้สึกดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬามีค่านิยมและได้รับการปลูกฝังเรื่องการรักชาติ รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีม สมาคม ผู้ฝึกสอน

และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา บุคคลและกลุ่มอื่นๆ และสามารถสัมผัสถึงคุณค่าต่างๆ ที่คนเหล่านี้ ให้แก่คนรวมทั้งสามารถสัมผัสถึงคุณค่าในตัวของนักกีฬาเองได้ด้วย

ช่วงการพัฒนาจากนักกีฬามาเป็นนักกีฬาทีมชาติ

การศึกษาครั้งนี้พบว่าช่วงการพัฒนาจากนักกีฬามาเป็นนักกีฬาทีมชาติในสวนของความสำเร็จที่ได้รับจากการแข่งขันกีฬานั้นนักกีฬาใช้ชัยชนะจากการแข่งขันแต่ละครั้งนั้นเป็นแรงผลักดันที่ดีที่ทำให้นักกีฬายังคงเล่นกีฬานั้นต่อไป พร้อมทั้งผลักดันให้นักกีฬาพัฒนาตนเองไปเป็นนักกีฬาระดับที่สูงขึ้น และจากความเพียรพยายาม ตั้งใจฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองของนักกีฬาส่งผลให้นักกีฬาทำสถิติ และผลการแข่งขันดีขึ้นและได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของไวท์ และดูดา (White & Duda, 1994) ที่กล่าววักนักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Ego Orientation) จะมีแนวโน้มของพฤติกรรมคือ มีความเบื่อหน่ายง่าย หลีกเลียงความท้าทายกล่าวคือจะเลือกทำงานที่ง่าย หรือไม่ยากมาก หลุดความพยายามหรือการกระทำที่ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าการจะเป็นนักกีฬาทีมชาติได้นั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ชนิดต่างๆ โดยดูผลงานจากการแข่งขันในระดับประเทศ เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และชิงแชมป์ประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งการแข่งขันกีฬาดังกล่าวนั้นจะเป็นการจัดการแข่งขันร่วมกันระหว่างการแข่งขันแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อส่งเสริม และเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬา และพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นทีมชาติไทยโดยทางสมาคมฯ จะใช้สถิติ และชัยชนะเป็นเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ดังนั้นในการแข่งขันแต่ละครั้งนักกีฬาจึงพยายามพัฒนาสถิติ หรือเพื่อให้ตนเองได้รับชัยชนะ เพื่อจะได้การคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย เพราะฉะนั้นถ้านักกีฬาต้องการเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย จึงต้องมีความเพียรพยายาม ตั้งใจฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองตลอดเวลา

นอกจากนี้การฝึกเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาก็เข้ามามีบทบาทกับนักกีฬา เพราะมีนักกีฬาส่วนหนึ่งได้เรียนรู้ และรู้จักกับการฝึกเทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา และได้นำไปใช้เพิ่มศักยภาพทางกีฬาให้กับตนเองในการฝึกซ้อมและแข่งขันซึ่งสอดคล้องกับพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543, หน้า 15-16) ที่กล่าวถึงการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาว่าจะทำให้นักกีฬามีความพร้อมทางจิตใจสูงสุดทำให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้ดีที่สุด แสดงความสามารถได้ดีที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้ เพราะจะสร้างสภาวะผ่อนคลายทางจิตใจ สภาวะผ่อนคลายทางร่างกาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง ราบรื่น และตื่นตัวอยู่เสมอ ควบคุมตัวเองได้ ไม่นิ่งอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอก ดังงานวิจัยของ มามัสซิส และ ดูกานิส (Mamassis & Doganis อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2547) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่อความมั่นใจและการเล่นเทนนิสของเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า ความเครียด ความวิตกกังวลลดลงเมื่อความมั่นใจและผลการแข่งขันดีขึ้น

การศึกษาครั้งนี้ (เน้นเรื่องของระยะเวลาในการฝึกทักษะทางจิตใจ) จึงน่าจะช่วยให้ผู้ฝึกสอนเข้าใจว่าทำไมจึงควรที่จะผสมผสานการฝึกทางด้านจิตวิทยาไปกับการฝึกทักษะ เช่น

มีการกำหนดเป้าหมายขณะฝึกซ้อมให้ชัดเจน และบอกเหตุผล ผู้ฝึกสอนควรจะช่วยให้นักกีฬา มีความมั่นใจในการเล่นโดยเน้นให้นักกีฬาเชื่อในความสามารถของตนเองขณะที่ในทางตรงข้าม การกำหนดตีเตียนซึ่งลดความมั่นใจก็ไม่ควรจะมีมากเกินไป

ทั้งนี้เมื่อนักกีฬาได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยแล้วนักกีฬาบางคนก็จะนำทักษะ ทางจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกมาใช้ประโยชน์ และประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาซึ่ง จะช่วยให้นักกีฬาแก้ไขสภาวะอารมณ์ ทักษะทางกีฬาที่เป็นปัญหาของตน และยิ่งช่วยนักกีฬา เกิดการพัฒนาตนเองพร้อมทั้งแสดงศักยภาพของตนเองทางการกีฬาออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกด้วยดังที่ โทนี่ มอร์ริส (2535, หน้า 61) ได้กล่าวว่านักกีฬาระดับสูงที่แสดงความสามารถ สูงสุดจะเป็นนักกีฬาที่มีจุดมุ่งหมายที่แจ่มชัด สามารถประสบความสำเร็จได้ และท้าทาย มี สภาวะอารมณ์ที่ผ่อนคลายแต่มีสมาธิ มีความสนใจเน้นไปยังเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ มี การฝึกกลางวัน มีการทบทวนทักษะในใจ หรือมีจินตนาการ ลักษณะต่างๆ ดังกล่าวเป็นลักษณะ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถสูงสุดในนักกีฬา

ช่วงการคงสภาพนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

การศึกษาในช่วงการคงสภาพนักกีฬาทีมชาติไทยจนถึงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้น พบว่าการใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จ ความต้องการเปรียบเทียบความสามารถของตนเอง กับเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ เพื่ออ้างอิงหรือเปรียบเทียบกับตัวเอง และความต้องการพิสูจน์ตนเอง เพื่อลบคำสบประมาทจากบุคคลรอบข้างเป็นแรงผลักดัน และจูงใจให้นักกีฬามีความพยายาม ที่จะปรับปรุงและแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดูดา และไวท์ (Duda & White, 1992) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการหลอหลอมเป้าหมายของนักกีฬา (Goal Orientation) และความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการประสบความสำเร็จทางการกีฬาของนักกีฬาสกีที่เข้า แข่งขันสกีระหว่างมหาวิทยาลัยของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการ กำหนดเป้าหมาย และความเชื่อเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในการเล่นสกี ของนักสกีที่ การกำหนดเป้าหมายที่ความพยายาม ความเชี่ยวชาญหรือพัฒนาการของตนเอง (Task Orientation) สูง เชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ เช่นเดียวกับที่พบในการศึกษาของ บอยด์และยีน ไวท์และดูดา (Boyd & Yin, 1996; White & Duda, 1994) ที่พบว่าลักษณะ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความพยายามเป็น ศูนย์กลางในการนำไปสู่ความสำเร็จและความสามารถ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แนวโน้มของนักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งในการกระทำหรืองานนี้จะเรียนรู้ทักษะ และกลยุทธ์ใหม่ๆ มีประสบการณ์ที่พึงพอใจและมีความสุขสนุกสนานในการฝึกซ้อม เข้าร่วมกิจกรรม กีฬาโดยเห็นว่า มีประโยชน์ต่อตนเอง นักกีฬาจะสนใจกับการเรียนรู้ การค้นหาความชำนาญ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และการพัฒนาตนเอง นักกีฬาประเภทนี้มักจะมีศักยภาพสูง เลือกงาน ที่ท้าทายความสามารถของตน และปฏิบัติและแสดงออกตามศักยภาพที่ตนมีอยู่

เป้าหมายความสำเร็จเพื่อทำหน้าที่ตอบแทนประเทศชาตินั้นครอบครัวของนักกีฬา มีส่วนในการปลูกฝังและปูพื้นฐานในเรื่องเหล่านี้ เพราะการที่นักกีฬายังเล่นกีฬาต่อไปสาเหตุหนึ่ง ก็เพราะต้องการสร้างความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีให้กับคนในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้นักกีฬารู้สึก

ภาคภูมิใจในตนเองด้วยที่สามารถทำให้ครอบครัวได้ เป็นการทำให้ นักกีฬาเกิดการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นพื้นฐานที่ทำให้ นักกีฬารับรู้การมีคุณค่าในตนเอง ทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ ทำให้นักกีฬามีความรับผิดชอบมากขึ้น และตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ เพื่อตอบสนองประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ของ มาสโลว์ในขั้นที่ 5 คือความต้องการพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สมบูรณ์ (Self Actualization) ทักล่าวว่าแรงจูงใจในขั้นนี้เป็นภาวะที่นักกีฬามีวุฒิทางจิตใจมากที่สุด รับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเป็นจริงไม่สับสน และรู้สึกมีความสุขที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่เป้าหมายของตนเอง สังคม และประเทศชาติตั้งไว้ได้ (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, 2544ช; Maslow, 1970. pp 46-47)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษา และแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกไทยในแต่ละช่วงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่นพ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เป็นต้น จึงควรให้การส่งเสริมสนับสนุนอย่างต่อเนื่องโดยคำนึงถึงความต้องการของนักกีฬาเป็นหลัก และให้การเสริมแรงอย่างถูกต้องเหมาะสมตามความต้องการของนักกีฬาในแต่ละช่วงของการเล่นกีฬา

ครอบครัวมีบทบาทในการปลูกฝังให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด เพราะเป็นผู้ชักชวน ส่งเสริม และเป็นตัวแบบในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้นักกีฬาพัฒนาฝีมือของตนโดยการหาผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬาต่างๆ เมื่อเป็นนักกีฬาระดับสูง (เก่งมีฝีมือ มีความสามารถในระดับต้นๆ ของประเทศ) ครอบครัวมีบทบาทในการสร้าง และเป็นกำลังใจให้กับนักกีฬา

การจะทำให้เด็กหรือนักกีฬายังคงเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและพัฒนาศักยภาพให้ดียิ่งๆ ขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง สโมสรต้นสังกัด ควรทำให้นักกีฬารู้สึกดีกับกีฬาที่เล่น และให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ

ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ และนานาชาติ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา เช่นการศึกษาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยมีบทบาทมากในการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาที่ต้องการพัฒนาตนเองมาเป็นนักกีฬาระดับสูง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะประสบการณ์การใช้จิตวิทยาการศึกษาเพียงด้านเดียว ดังนั้นเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์เกี่ยวกับการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงควรมีการศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ครบทุกสาขาเช่น โภชนาการการกีฬา เป็นต้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปเพื่อจะได้องค์รวมของประสบการณ์ทั้งหมดของนักกีฬา และควรมีการศึกษาด้วยวิธีการอื่นๆ ในการวิจัยเชิงคุณภาพนอกเหนือจากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์นิยมในนักกีฬาทีมชาติไทยเพื่อจะได้อันตรภาพการวิจัยที่ได้นั้นมีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันและควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นกรอบ

แนวคิดเบื้องต้นในการทำวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อขยายผลการค้นพบไปสู่ประชากร หรือกลุ่มนักศึกษา เป้าหมายอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดูล (2546). การวิจัยเชิงคุณภาพในสวัสดิการสังคม: แนวคิดและวิธีวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2539). 44 ปีที่รอคอยเหรียญทองประวัติศาสตร์โอลิมปิก 1996. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- _____ (2547). Thai Delegation Olympic Games 2004. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท
- ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี. (2544ก) อะไรคือความต้องการของนักศึกษา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, ปีที่ 2, ฉบับที่ 15, เดือนกรกฎาคม, หน้า 5
- _____ (2544ข) อะไรคือความต้องการของนักศึกษา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, ปีที่ 2, ฉบับที่ 16, เดือนสิงหาคม, หน้า 5.
- ไตรลักษณ์ คำนิล (2546). แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30. ปรินญาณพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โทนี่ มอริส. (2535). การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถในการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา, ปีที่ 2, เล่มที่ 1-3, เดือนมกราคม - ธันวาคม หน้า 61 71
- _____ (2535). การจัดการกับความเครียดในการกีฬา. วารสารจิตวิทยาการกีฬาปีที่ 2, เล่มที่ 1-3, เดือนมกราคม-ธันวาคม, หน้า 79-94.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2547). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่อความมั่นใจ และการเล่นเทนนิสของเยาวชน. สารจิตวิทยาการกีฬา, ปีที่ 5, ฉบับที่ 4, เดือน กันยายน, หน้า 8.
- พีชิต เมืองนาโพธิ์. (2543). เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอน. กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร
- เพ็ญพรรณ มุลมมงคล. (2548) แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแก่นักเรียนของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาปีการศึกษา 2547. ปรินญาณพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย. (2541) จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541) ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชัย ลีตธรรมนท์ (2546) **ประสบการณ์ชีวิตของผู้คิดยาเสพติด ประเภทยาบ้าก่อนเข้าสู่การบำบัด.**
วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา

คอลักรการ. (2547). **8 ฮีโร่ไทย.** กรุงเทพฯ: สยามกีฬา

Bandura, A. (1986). **Social Foundations Thought and Action: A Social Cognitive Theory.** Englewood, NJ: Prentice-Hall.

Boyd, M. & Yin, Z. (1996). Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participations. **Adolescence**, 31, 283-295

Duda, J I & White, S.A. (1992). Goal Orientations and Beliefs About the Causes of Sport Success Among Elite Skiers **The Sport Psychologist**, 6, 334-343.

Fry, M. D. (2001) The Development of Motivation in Children. In Roberts, G.C (2001) **Advances in Motivation in Sport and Exercise.** Champaign, IL: Human Kinetics.

Maslow, A. H. (1970) **Motivation and Personality** (2nd edition) New York: Harper & Row.

Roberts, G.C. (2001) **Advances in Motivation in Sport and Exercise.** Champaign, IL : Human Kinetics.

Singer, R. N., Hausenblas, H.A. & Janelle, C.M. (2001). **Handbook of Sport psychology** (2nd edition) New York: John Wiley & Sons

Weinberg, R.S & Gould, D. (1999) **Foundations of Sport and Exercise Psychology** (2nd edition) Champaign, IL: Human Kinetics

White, S. A., & Duda, J L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation **International Journal of Sport Psychology**, 25, 4-18

*หมายเหตุ: ชื่อนักกีฬาที่ปรากฏในบทความนี้เป็นชื่อสมมุติทั้งหมด