

การเลือกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

อชิป เพชรศรี

วิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการทางการกีฬา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์
เรื่อง
การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

.....
คณิศร ทรัพย์

นายอชิป เพชรศรี
ผู้วิจัย

.....
P/Am

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ไขย สุขสอาด,
ค.ด. (พลศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....
A/Am

อาจารย์กิตติพงษ์ พูลชอบ,
ปร.ด. (ประชากรและการพัฒนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....
P/Am

อาจารย์เรืองฤทธิ์ อุปละนาระ (อัมพูช),
D.B.A. (Marketing and Management)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....
Am AK

ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,
พ.บ., ว.ว.ออร์ โขปิตักส์
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล

.....
Am AK

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณชาติ โนริยา,
ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการทางการกีฬา)

วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ไซยสุอาด,

ก.ค. (พลศึกษา)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



อาจารย์เรื่องฤทธิ์ อุปทะนาละ (อัมพูช),

D.B.A. (Marketing and Management)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ., ว.ว.ออร์โทปิดิกส์

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล



นายอติป เพชรศรี

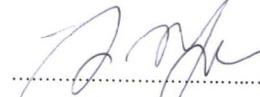
ผู้วิจัย



อาจารย์จุกา ดิงศัทย์,

P.E.D. (Physical Education)

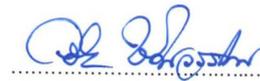
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



อาจารย์กิตติพงษ์ พุฒชอบ,

ปร.ค. (ประชากรและการพัฒนา)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



รองศาสตราจารย์วริยา ชินวรรโณ,

Ph.D

คณบดี

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะความกรุณา ความอนุเคราะห์ อย่างดียิ่งในทุกด้านจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประเสริฐ ไชย สุขสอาด ประธานกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร. กิตติพงศ์ พูลชอบ และ ดร. เรืองฤทธิ์ อุปละ นานะ (อัมพูช) และประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ดร. จุฑา ดิงศภัทย์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่า ให้ คำปรึกษา แนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยดี จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณีภา ทิระฉฐิติ ที่ได้สละเวลาให้ คำแนะนำและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ตลอดจนส่งเสริมแนวทางในการรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ สาขาการจัดการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในระหว่างการศึกษา และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในด้านต่างๆด้วยดี ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์ได้ประสบ ผลสำเร็จ

ขอขอบคุณน้องๆ นักศึกษาจากทั้ง 3 สถาบัน ทั้งที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล ทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการข้อมูลที่เป็น ประโยชน์อย่างยิ่ง อันเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงแก่ มูลนิธิ Stichting Dames Spoorenberg Foundation ประเทศเนเธอร์แลนด์ โดย Mr. Peter Vam Hest ที่ได้มอบทุนการศึกษาแก่ข้าพเจ้า รวมทั้งคุณปรีชา พิทักษ์ปฐพี ผู้ให้ความอุปถัมภ์และดูแลใส่ใจข้าพเจ้ามาโดยตลอด และคุณแม่ ผู้อบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้าตลอดมา รวมถึงผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม แต่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อชิป เพชรศรี

การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

DROPOUT OF THAI ATHLETE SWIMMERS

อธิป เพชรศรี 5237980 SHSM/M

ศศ.ม.(การจัดการทางการกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ประเสริฐไชย สุขสอาด, ค.ค., กิตติพงษ์ พูลชอบ, ปร.ค.,
เรืองฤทธิ์ อุปละนาละ(อัมพูช), DBA.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบันยังคงศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทยนั้น มีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากตัวของนักกีฬาว่ายน้ำเองและจากสิ่งแวดล้อมของนักกีฬา สามารถนำมาสรุปเป็นสาระสำคัญได้ออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

1. สาเหตุจากทางด้านการฝึกซ้อม พบว่า สามารถประมวลออกมาเป็นเหตุผลที่สำคัญได้ 5 ข้อ คือ รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป, รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน, การขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม, การขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม และการใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

2. สาเหตุทางด้านจิตวิทยา พบว่า สามารถนำมาประมวลออกมาเป็นประเด็นสำคัญได้ 3 ประเด็น คือ การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ, ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา และการขาดแรงจูงใจในการเล่น

3. สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า มีประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นจากการขาดการสนับสนุนทางสังคม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนและสร้างเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมในระยะยาวให้แก่กีฬา และให้ความสำคัญในการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกสาขามาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมให้มีความเหมาะสมในการฝึกนักกีฬา

คำสำคัญ การเลิกเป็นนักกีฬา/นักกีฬาว่ายน้ำของไทย

DROPOUT OF THAI ATHLETE SWIMMERS

ATHIP PETCHSRI 5237980 SHSM/M

M.A. (SPORT MANAGEMENT)

THESIS ADVISORSY COMMITTEE: PRASERTCHAI SUKSA-ARD., Ph.D.,
KITTIPONG POONCHOB, Ph.D., RUANGRIT UPALANALA (UMPUJH)., Ph.D.**ABSTRACT**

The objective of this research was to investigate the causes for Thai competitive swimmers to drop out of swimming programs. This was qualitative research that was conducted using in-depth interviews and a group interview to study the swimmers who have participated in Thailand National Youth Games, Thailand National Games, or were Thailand National Youth team athletes. The sample consisted of 30 young athletes who were former competitive swimmers and currently studying at one of the three public universities: Chulalongkorn, Thammasat, and Mahidol.

The results showed that dropping out of swimming by Thai athletes was a result of personal choice or their environments which is divided into three categories: the training program, the psychological factors, and the social environment of competitive swimmers.

Regarding training, training patterns lacked diversity and were strenuous and difficult; training patterns were not suitable to the individual's aptitudes; athletes lack autonomy in training; there was a lack into availability of equipment and facilities for modern training; and athlete social life was restricted as a result of training routines.

Regarding the psychological factors involved in competing, athletes evaluate their chance of success was low; the tension and anxiety in sport was high; and individuals lacked motivation for participate in the sport.

And finally, regarding competitive swimmers social environment, there were significant issues regarding a lack of social support.

Based on the data from this study, this researcher suggests that stakeholders should provided support and establish enhanced long term goals for the sport. Stakeholders should develop programs that focus on Sport Science in an effort to improve every aspect of the training programs.

KEY WORDS: DROPOUT/THAI ATHLETE SWIMMERS

130 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	
แนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเล่นกีฬา	5
- ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	6
- ทฤษฎีการเรียนรู้กับการฝึกกีฬา	8
แนวคิดและทฤษฎีด้านปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเล่นกีฬานักกีฬา	12
- ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy)	13
- ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์	15
- ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory)	15
- อิทธิพลของทางด้านแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรม	18
- ความเครียดและความวิตกกังวลกับนักกีฬา	21
แนวคิดและทฤษฎีทางทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเล่นกีฬา	23
- แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมในทางการกีฬา	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย	
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย	36
- ผู้รู้หรือแหล่งข้อมูลหลัก	36
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
- การสร้างเครื่องมือ	37
- การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล	38
บทที่ 4	
ผลการวิจัย	
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้สัมภาษณ์	40
ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย	41
- สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม	41
- สาเหตุทางด้านจิตวิทยา	48
- สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	57
บทที่ 5	
อภิปรายผลการวิจัย	
สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม	66
สาเหตุทางด้านจิตวิทยา	69
สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	72
บทที่ 6	
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษาวิจัย	75
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	81
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	82
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	103
บรรณานุกรม	119
ภาคผนวก	122
ประวัติผู้วิจัย	130

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์	40

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ผลที่จะเกิดขึ้น	14

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬามีบทบาทที่สำคัญอย่างมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เกือบทุกประเทศทั่วโลกให้ความสนใจและเน้นความสำคัญของการกีฬาในแง่ของการแข่งขันเพื่อชัยชนะ (Sport for championship) สำหรับประเทศไทย ได้มีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและอาชีพ และได้พัฒนาการกีฬาโดยการสร้างนักกีฬามีฝีมือให้สามารถเข้าร่วมแข่งขันในรายการต่างๆ นำความสำเร็จกลับมาสู่ประเทศ

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาสาขาลชนิดหนึ่งที่ได้รับการนิยมนิยมในหมู่คนไทย จากการศึกษาพบว่าว่ายน้ำนั้น ได้มีนักกีฬาที่สร้างความสำเร็จให้กับประเทศตั้งแต่ในอดีตเรื่อยมา นอกจากนี้ กีฬาว่ายน้ำยังเป็นกีฬาบุคคลที่ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายและเป็นกีฬาที่ไม่มีภาระปะทะ ทั้งยังสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม เมื่อสามารถเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และเป็นกีฬาที่สามารถเข้าร่วมแข่งขัน ได้ตั้งแต่ระดับรุ่นเยาวชนต่อเนื่องไปถึงระดับรุ่นประชาชนทั่วไป จึงมีผู้ปกครองเป็นจำนวนมากนิยมส่งบุตรหลานของตนเองเข้ารับการฝึกสอนทักษะทางกีฬาว่ายน้ำและได้ทำการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำตามสโมสรกีฬาหรือสถาบันต่างๆตั้งแต่อายุยังน้อย กีฬาว่ายน้ำจึงเป็นกีฬาที่มีนักกีฬารุ่นเยาวชนอยู่เป็นจำนวนมาก โดยจะมีนักกีฬาตั้งแต่วัยเด็กเรื่อยขึ้นมาในแต่ละปี ซึ่งนับได้ว่าเป็นผลดีต่อวงการกีฬาว่ายน้ำของไทย จึงทำให้มีนักกีฬาว่ายน้ำหน้าใหม่เพิ่มขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในรุ่นเด็กเล็กเป็นจำนวนมากที่เพิ่มขึ้นมาและในทางตรงกันข้ามกลับมีนักกีฬาว่ายน้ำในรุ่นเด็กโตลดน้อยลงเป็นจำนวนมากในทุกๆปี เช่นกัน นักกีฬารุ่นเด็กโตส่วนใหญ่มักจะมีอยู่ตามสโมสรกีฬาขนาดใหญ่เพียงเท่านั้น จากสถิติข้อมูลนักกีฬาว่ายน้ำที่เป็นสมาชิกและเข้าร่วมการแข่งขันในนามของสโมสรสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ที่ได้แสดงให้เห็นว่า จำนวนนักกีฬาว่ายน้ำนั้นได้แปรผกผันกับอายุของนักกีฬาว่ายน้ำ โดยที่ จะมีนักกีฬาว่ายน้ำที่มีช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี โดยเฉลี่ยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ประมาณร้อยละ 18.98 และยังพบว่าในจำนวนนักกีฬาว่ายน้ำที่ออกจากสภาพการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมีอายุน้อยลงจากอายุ 13-14 ปี เป็น 11-12 ปี ในปี พ.ศ. 2550 และจากอายุ 11-12 ปี เป็น 9-10 ปี ในปี พ.ศ.2552 (สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2554) อ้างถึงใน พรรณิภา

ทีรณัฐติ, 2556: 2) ขณะที่ช่วงเวลาที่ผ่านมา ประเทศไทยจะมีนักกีฬาว่ายน้ำทุกรุ่นอายุที่แข่งขันกันอยู่ประมาณ 20,000 คน ทั่วประเทศ ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ภาคกลางประมาณ 12,000 คน ภาคใต้ 2,500 กว่าคน ภาคเหนือและภาคอีสานประมาณ ภาคละ 3,000 คน (สุรชัย ทองอินทร์, 2553) นักกีฬาว่ายน้ำส่วนใหญ่ นั้น จะเข้าร่วมแข่งขันในช่วงเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วง ป.1- ม.3 และมีจำนวนลดน้อยลงมาก เมื่อเข้าสู่ช่วงมัธยมปลายและค่อยๆ เลิกกันไปเมื่อเข้าสู่ช่วงที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจะมีนักกีฬาอยู่เป็นจำนวนน้อยมากที่ยังคงสถานะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ เพื่อเข้าร่วมแข่งขันต่อไป โดยจะมีทั้งนักกีฬาที่เลิกออกไปจากการเล่นกีฬาว่ายน้ำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดอื่นหรือบางคนจะเลิกเล่นกีฬาไปอย่างถาวร ซึ่งมีแนวโน้มไปในลักษณะเดียวกันกับของทางประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีรายงานแสดงออกมาให้เห็นว่า ทุกๆปีที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนถอนตัวจากการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำประมาณปีละ 60,000 คน ซึ่งคิดเป็นประมาณ 35% ของกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่มีในแต่ละปี (Wielgus, 2011)

สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ ได้นำผลกระทบมาสู่วงการกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทย เนื่องจากจำนวนของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนที่เลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำกลุ่มนี้ จะมีนักกีฬาฝีมือดีที่สามารถพัฒนาต่อไปในอนาคต ได้ถอนตัวจากเป็นนักกีฬาว่ายน้ำออกไป ซึ่งในการสร้างนักกีฬาที่มีพรสวรรค์สูงไปสู่ระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้น ต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม 8 - 12 ปี (สมาคมว่ายน้ำสหรัฐอเมริกา, 2550 อ้างถึงใน สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, มปป.) ซึ่งการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาเยาวชนนั้น ส่งผลให้นักกีฬาฝีมือดีที่สามารถเป็นตัวเลือกเข้ามาเป็นตัวแทนของประเทศที่สามารถพัฒนาเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในอนาคตมีจำนวนลดน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาไม่สามารถพัฒนานักกีฬาที่มีฝีมือดีจากนักกีฬาระดับเยาวชนขึ้นมาทดแทนนักกีฬารุ่นพี่ได้ทัน ดังที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 ที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนลาวที่ทัพนักกีฬาว่ายน้ำของไทยเริ่มแผ่วและถดถอย ขาดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เกิดการขาดช่วงในการสร้างทีม จะเห็นได้จากการที่ กีฬาว่ายน้ำของไทยทำผลงานค่อนข้างล้มเหลวทำได้เพียง 2 เหรียญทอง 9 เหรียญเงิน 8 เหรียญทองแดง จากในอดีตที่ผ่านมา ในการแข่งขันระดับอาเซียน นักกีฬาว่ายน้ำของไทยไม่เคยเป็นรองใคร สามารถคว้าเหรียญรางวัลได้อย่างมากมายให้กับประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555: 47-49) แม้ว่าเวลาต่อมาในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 26 ที่ประเทศอินโดนีเซียและในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 27 ที่ประเทศพม่า อาจถือได้ว่ากีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยจะประสบความสำเร็จก็ตาม จากที่สามารถคว้ามาได้ 8 เหรียญทองและ 7 เหรียญทอง ตามลำดับ ซึ่งนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตการเป็นนักกีฬาแล้ว จึงเป็นประเด็นที่ต้องตระหนักสำหรับเรื่องการสร้างนักกีฬาขึ้นมาทดแทนนักกีฬารุ่นพี่ให้ทันในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการทำวิจัย เพื่อต้องการทราบสาเหตุของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาเยาวชนของประเทศไทย ว่าเป็นเพราะเหตุใด ทำไมนักกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยจึงเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ทั้งที่ยังอยู่ในช่วงอายุที่ยังสามารถพัฒนาฝีมือ สมรรถภาพร่างกายและทักษะให้ถึงขีดสุดได้อีกเป็นเวลานาน ทั้งนี้กีฬาว่ายน้ำก็มีได้มีข้อเสียเปรียบจากการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ใช้แข่งขันมากนักเหมือนกับกีฬานิกอื่น ซึ่งในปัจจุบันสรีระร่างกายของเยาวชนไทยได้มีการพัฒนาการไปทิศทางที่ดีกว่าในอดีตขึ้นมาก และกีฬาว่ายน้ำนั้นก็สามารเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ประเทศไทยมีโอกาสลุ้นเหรียญรางวัลในระดับภูมิภาคเอเชียได้ จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจ เนื่องจาก สถานการณ์ของรูปแบบในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและบริบททางสังคมในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต ซึ่งถ้าสาเหตุของการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์ที่เลวร้ายจากการเล่นกีฬาหรือปัจจัยอื่น ๆ นั้น จึงเป็นเรื่องที่ควรทำการศึกษา เพราะข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาในการวางนโยบาย เพื่อลดจำนวนการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาของประเทศไทย และยังเป็นการช่วยยกระดับมาตรฐานกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ทราบถึงเหตุผลผลการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาไทย ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อม เพื่อหาวิธีจัดการลดปัญหาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาไทย

1.4 ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการศึกษานี้ คือ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชน ใช้วิธีสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non population Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างคล้ายเทคนิคบอลหิมะ (Snowball Technique) จากรายชื่อ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 ราย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 10 ราย และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 ราย รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 30 ราย

1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ คือ การไม่พบรายชื่อการเป็นนักกีฬาตามรายชื่อนักกีฬาทีมชาติของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทยทั้งรุ่นเยาวชนและเยาวชน ณ ปี 2557 และไม่เป็นนักกีฬาภายใต้การกำกับของสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

นักกีฬาว่ายน้ำของไทย คือ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติไทยรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ทั้งชายและหญิง

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา นักกีฬาของนักกีฬาเยาวชน พอจะสรุปได้ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา

พฤติกรรม คือ การแสดงออกแห่งการตอบสนองสิ่งต่างๆ หรือปฏิกิริยาตอบสนองที่เลือกแล้วว่าเหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นั้นๆ พฤติกรรมจึงเป็นผลของการเลือกปฏิกิริยาที่เหมาะสมที่สุด มาตอบสนองสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งนักจิตวิทยาทั่วไป ต่างได้ให้ความเห็นว่า พฤติกรรมทุกอย่างย่อมมีสาเหตุ (Every behavior is caused) กล่าวคือ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่มีสาเหตุหรือแสดงไปโดยไม่มีเหตุผลไม่ได้ ต้นเหตุแห่งพฤติกรรมนั้น เรียกกันว่า สิ่งเร้า (Stimulus) สิ่งเร้าบางอย่างก็เป็นสิ่งเร้าภายนอก บางอย่างก็เป็นสิ่งเร้าในกาย

ครอนบาช (Cronbach อ้างถึงใน กันยา สุวรรณแสง, 2544: 92-93) ได้มีหลักการและแนวความคิดเกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมของคนเราว่า ในการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาใดๆ จะต้องประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 7 ขั้นตอน หรือ 7 ส่วน เรียกกันว่าส่วนประกอบที่สำคัญ 7 ส่วน ของพฤติกรรม (Seven Elements in Behavior) มีดังนี้

1. สถานการณ์ (Situation) ที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรม หมายถึง สิ่งแวดล้อมของผู้เรียน
2. ลักษณะประจำตัวของบุคคล (Personal Characteristics) หมายถึง ความพร้อมสมรรถวิสัย ความถนัด ความสนใจ เจคติ ความสามารถทางสมอง (Mental Ability) สติปัญญา วุฒิภาวะทั้งทางกาย

3. จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมาย (Goal) เป็นการกำหนดทิศทางในการกระทำหน้าที่เป็นแรงกระตุ้นหรือการจูงใจ (Motivation) ในการสร้างการเรียนรู้

4. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการวางแผน การคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นขั้นนี้ จะเป็นการวางแผนที่จะแสดงพฤติกรรมหรือที่จะกระทำต่อไป ในการแปลความหมายของคนเราจะแตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ ความจำต่างกัน

5. การลงมือกระทำ (Action) คือ หลังจากที่บุคคลแปลความหมายของสถานการณ์แล้ว เขาจะเริ่มปฏิบัติตามที่เขาคิดว่าจะเป็นทางไปสู่มุ่งเป้าหมาย ด้วยคิดว่าจะได้รับพอใจ ลงมือกระทำหรือแสดงพฤติกรรมตอบสนองตามแผนที่วางไว้

6. ผลการกระทำ (Consequence) ผลที่ได้รับนั้นเป็นผลที่เกิดจากบุคคลแสดงพฤติกรรมไปแล้ว ถ้าผลตอบสนองตรงกับเป้าหมายที่วางไว้ก็จะมีกำลังใจและรับไว้เป็นหลักการยึดถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป

7. ปฏิกริยาตอบสนองต่อความผิดหวัง หรือล้มเหลว (Reaction on disappointing หรือ Reaction to thwarting) ถ้าการกระทำได้ผลบรรลุเป้าหมาย พฤติกรรมนั้นก็สิ้นสุดลง แต่ถ้าเกิดความผิดหวังหรือล้มเหลว อาจเกิดปฏิกริยาออกมาได้ 2 ลักษณะ คือ

7.1 ปรับปรุงแก้ไข (Adaptive) หรือคือร้อน (Non-adaptive)

ความผิดหวังเกิดขึ้นเมื่อการกระทำไม่บรรลุสำเร็จตามความมุ่งหมาย ผู้เรียนอาจจะลองใช้วิธีการอื่นๆ ที่คาดว่าจะทำให้บรรลุผลสำเร็จ หรืออาจจะเลิกล้มไปเลยก็ได้ ถ้าเห็นว่าไม่เหมาะสมอาจเปลี่ยนแปลงแผนปรับปรุงแก้ไขวิธีการใหม่ๆ บางคนอาจคือร้อนทำซ้ำซากแบบเอาหัวชนฝาอย่างบ้าคลั่ง

7.2 ใช้กลวิธีในการป้องกันตัว (Defense Mechanisms) หรือการหาวิธีปรับตัวต่างๆ เพื่อให้หลุดพ้นจากความไม่สบายใจที่ล้มเหลว เช่น หันไปเอาดีทางอื่น ทำลืมเสีย เลิกทอดทิ้งเป้าหมายนั้นเสีย

ซึ่งพฤติกรรมจะสมบูรณ์และสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อผลที่ตามมาตรงกับความคาดหวัง หากไม่สมหวังคนเราก็จะมีปฏิกริยาต่อไปอีก ซึ่งได้มีทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายการเกิดพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) อ้างถึงใน ชาญวิทย์ ตั้งสุวรรณกุล.<http://www.gotoknow.org/posts/470622>

แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) ได้ถูกนำเสนอโดย ไอเซน (Ajzen, 1991) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Social psychology) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของไอเซนและฟิชไบน์ (Ajzen & Fishbein, 1975) จากแนวคิดที่ว่า การกระทำใดๆของบุคคลนั้น เกิดจากการใช้ข้อมูลและใช้เหตุผลอย่างเป็น

ระบบก่อนจะตัดสินใจกระทำ ซึ่งได้มีการพบว่า พฤติกรรม (Behavior) เกิดจากความตั้งใจหรือเจตนา (Intention) ที่เกิดขึ้นมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรม (Attitude Toward The Behavior) และบรรทัดฐานของตนเอง (Subjective Norm) ซึ่งไอเซนได้นำทฤษฎีนี้ มาพัฒนาเป็นทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยมีความเชื่อว่า ความตั้งใจ (Intention) เป็นตัวทำนายพฤติกรรม และได้เสนอตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceive Behavior Control) ที่เกิดจากความเชื่อของบุคคลต่อปัจจัยที่อาจส่งเสริมหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ (Control Belief) ขึ้นมา ซึ่งในเวลาต่อมา ไอเซน (Ajzen, 1991) ได้อธิบายถึง ทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนไว้ว่า การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้น จะเกิดจากการชี้นำโดยความเชื่อ 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral beliefs) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative beliefs) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม (Control beliefs) ซึ่งความเชื่อแต่ละตัวจะส่งผลต่อตัวแปรต่างๆ ซึ่งมีสาระพื้นฐานของทฤษฎี ดังนี้

1. พฤติกรรม (Behavior) กล่าวคือ พฤติกรรมส่วนมากของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) หรือเรียกสั้นๆ ว่าเจตนาเชิงพฤติกรรมของเขาที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นๆ

2. เจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) เป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลจากตัวกำหนด 3 ตัว คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior)

คือ การประเมินทางบวกหรือลบต่อการกระทำนั้นๆของบุคคล ซึ่งจัดว่าเจตคติต่อพฤติกรรมเป็นปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมใดแล้ว จะได้รับผลทางบวกก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลในทางลบก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward the behavior) และเมื่อมีทัศนคติทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (Intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น

2.2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm)

คือ การรับรู้ของบุคคลว่าคนอื่นๆที่มีความสำคัญสำหรับเขาต้องการหรือไม่ต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าบุคคลได้รับรู้ว่าคนที่มีความสำคัญต่อเขาได้ทำพฤติกรรมนั้นหรือต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามและทำตามด้วย

2.3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control)

คือ การรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้าบุคคลเชื่อว่ามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์นั้นได้และสามารถควบคุมให้เกิดผลดังตั้งใจ เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น

โดยที่ บทบาทความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ตามทฤษฎีนี้ สามารถจำแนกความเชื่อได้ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความเชื่อเกี่ยวกับผลกระทบของการกระทำ (Behavioral Beliefs) คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรม เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผลของการกระทำหากบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกระทบทางบวก เขาก็จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในขณะที่บุคคลซึ่งเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้น จะนำไปสู่ผลกระทบทางลบเขาก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) คือ ตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นเขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

3. ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Control Beliefs) คือ พื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร

ในการนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนของไอเซน (Ajzen, 1991) มาประยุกต์ใช้ศึกษาพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในทางการกีฬานั้น ต้องคำนึงถึงรายละเอียดของพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในเรื่องของ การกระทำ (Action) เป้าหมาย (Target) เวลา (Time) และ บริบท (Context) รวมทั้งปัจจัยอื่นๆ เช่น โอกาส เงิน ทักษะที่ร่วมส่งผลต่อพฤติกรรมนั้น จะพบว่า หากนักกีฬามีความรู้สึที่ดี เกิดความพึงพอใจและมีความสุขจะทำให้เกิดความมุ่งมั่น ทุ่มเท และมีความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาต่อไป ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬาไม่ได้รับความรู้สึกที่ดี ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้นแล้ว ความตั้งใจของนักกีฬาตกลง อาจจะไปสู่การหยุดกระทำพฤติกรรมนั้นได้ในเวลาต่อมา

2. ทฤษฎีการเรียนรู้กับการฝึกกีฬา

การเรียนรู้ คือ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดไปในพฤติกรรมของตน เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับความต้องการของชีวิตที่ยั่งยืน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การเรียนรู้ คือ ชนิด ลักษณะ หรือคุณภาพของการเปลี่ยนแปลงในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ

การเรียนรู้ทักษะทางด้านกีฬามีลักษณะเดียวกันกับการเรียนรู้ด้านอื่นๆ ถ้าจะให้การเรียนรู้ได้ผลดีแล้ว ควรจะเข้าใจหลักและทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อมาใช้เป็นแนวทางในการฝึกและสอนกีฬา ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการกีฬาที่จะกล่าวถึง คือ

2.1 ทฤษฎีของธอร์นไดค์ (Thorndike Theory) (อ้างถึงใน ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538: 66-75) ซึ่ง นายอี แอล ธอร์นไดค์ (E.L. Thorndike) เป็นผู้ตั้งทฤษฎีนี้ขึ้น โดยเป็นผู้เชื่อในทฤษฎีแห่งการเชื่อมโยง เชื่อว่าการเรียนรู้เป็นการสร้างความสัมพันธ์และการสร้างเงื่อนไขให้เกิดขึ้น คือ ผู้เรียนจะถูกกระตุ้นให้สนองตอบด้วยการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ามีการสนองตอบที่เกิดขึ้นจากความชอบหรือความพึงพอใจแล้ว การตอบสนองอาจทำให้เกิดความจำจนกลายเป็นความพึงจำเกิดขึ้น และจะจดจำได้เป็นเวลานาน จึงเรียกทฤษฎีที่เขาตั้งขึ้นนี้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสิ่งเร้าและการตอบสนอง และได้ตั้งกฎการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. กฎแห่งความพร้อม กล่าวคือ ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมก็จะสามารถเรียนได้ด้วยความรวดเร็วและได้ผลดี สิ่งจำเป็นสำหรับผู้เรียนก่อนการฝึกกิจกรรมต่างๆ จะต้องสร้างความพร้อมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1.1 ความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพที่ดี

1.2 วุฒิภาวะของผู้เรียน ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย กับระดับความสามารถของผู้เรียน

1.3 อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ การจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่นำมาใช้ในการฝึกกิจกรรมต่างๆ ให้พร้อม

1.4 ความพร้อมด้านจิตใจ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศและความพอใจ

2. กฎแห่งการฝึก กล่าวคือ ถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำๆ อยู่เสมอหรือได้ใช้พฤติกรรมนั้นบ่อยๆ จะมีผลให้ร่างกายฝึกพฤติกรรมนั้นติดตัว และจะทำให้ร่างกายได้กระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างสมบูรณ์ และในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมใดที่ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พฤติกรรมนั้นก็มีที่จะถูกลืมไป ถึงไม่ลืมก็ไม่อาจกระทำถูกต้องสมบูรณ์การกระทำซ้ำๆ นั้น จะมีผลสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อผู้กระทำมีความเข้าใจ รู้จุดหมายในการกระทำและตั้งใจทำ ทฤษฎีข้อนี้มีผลต่อการฝึกกีฬา เพราะการฝึกจะช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้เรียนระหว่างประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวใช้แรงน้อยและมีทักษะดีขึ้น ทำให้เกิดความพร้อมทางกายดีขึ้นจากผลการฝึก จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการสนองตอบเป็นไปอย่างถาวร เกิดทักษะที่ถาวร

3. กฎแห่งผล กล่าวคือ เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความพึงพอใจสมประสงค์เกิดความคู่กับการตอบสนองของร่างกายอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม การตอบสนองอย่างนั้นๆ จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก และในทางตรงกันข้าม เมื่อการตอบสนองของร่างกายควบคู่หรือตามมาด้วยความไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่สำเร็จ การตอบสนองดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะไม่เกิดขึ้นอีก หรืออาจกล่าวได้ว่า สิ่งที่เคยทำแล้วเกิดความสุข มักจะทำซ้ำๆ อีกเพื่อความสุขนั้น สิ่งที่เคยทำแล้วล้มเหลวก็จะไม่ยอมทำสิ่งนั้นอีก

นอกจากนี้ สนธยา สีละมาด (2547) ได้อธิบาย เกี่ยวกับหลักการสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬาที่มีผลกระทบต่อตรงสู่นักกีฬา พอจะสรุปได้ ดังนี้

1. หลักของความเหมาะสมเฉพาะบุคคล (Principle of Individualization)

คือ การวางแผนการฝึกซ้อมที่ควรเกิดขึ้นตามความรู้สึกร่างกายของนักกีฬาแต่ละบุคคล การฝึกซ้อมที่นำมาใช้ต้องสอดคล้องกับความสามารถ (Abilities) ศักยภาพ (Potential) คุณลักษณะการเรียนรู้ (Learning) ของนักกีฬาและความเฉพาะของชนิดกีฬา รูปแบบการฝึกซ้อมควรสอดคล้องกับสภาพทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬา ควรให้นักกีฬาแต่ละคนมีการฝึกซ้อมอย่างอิสระ รูปแบบของการฝึกซ้อมจะไม่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ถ้านักกีฬาทุกคน ทำการฝึกซ้อมด้วยรายการ (Schedule) และ ความหนัก (Load) ที่เหมือนกัน จะเป็นผลให้นักกีฬาได้รับความหนักที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา จึงมีความจำเป็นที่โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องสร้างความพอใจให้กับความต้องการของแต่ละบุคคล

2. หลักของการพัฒนาหลายด้าน (Principle of Multilateral Development)

กล่าวคือ แม้ว่าการฝึกซ้อมที่ดีจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬาที่นักกีฬาเข้าร่วม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่านักกีฬาจะทำการฝึกเพียงแต่การฝึกซ้อมที่เฉพาะเจาะจงเพียงอย่างเดียว นักกีฬาควรทำการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาร่างกายหลายด้าน โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมของร่างกายทั่วไป ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะทำให้นักกีฬาก้าวไปสู่การฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย และเทคนิคที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้นในวันข้างหน้า โดยเฉพาะการฝึกซ้อมของเด็กและนักกีฬาที่เริ่มฝึกหัดใหม่ (Junior Athletes) ซึ่งเป็นขั้นแรกของการที่จะก้าวขึ้นไปสู่การฝึกซ้อมทางการกีฬา (Sport Training) ในอนาคต นักกีฬาที่เข้าสู่การฝึกซ้อมกีฬาโดยที่ไม่มีการเตรียมพื้นฐานของร่างกายให้มั่นคง มุ่งฝึกซ้อมแต่เพียงการฝึกซ้อมที่มีความเฉพาะเจาะจง นักกีฬาส่วนมากนั้นก็ประสบกับปัญหาการบาดเจ็บตามมาหรือไม่ก็ออกจากวงการกีฬาก่อนเวลาอันควร จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาควรมีการฝึกซ้อมหลายด้านตลอดการเข้าร่วมทางการกีฬาตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกซ้อมตลอดจนถึงการแข่งขันที่สูงขึ้น โดยให้การฝึกซ้อมหลายด้านและการฝึกซ้อมที่มีความเฉพาะเจาะจงนั้น มีความสัมพันธ์กันที่เหมาะสม

3. หลักของความกระตือรือร้นหรือการเข้าร่วมอย่างมีจิตสำนึก (Principle of Active, Conscientious Participation)

คือ การฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ นักกีฬาควรจะเป็นผู้ที่เลือกเองมิใช่ถูกกำหนดหรือเลือกให้โดยผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือใครคนใดคนหนึ่ง เพราะนักกีฬาจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างจริงจัง ถ้านักกีฬามีความพึงพอใจและสนใจในกิจกรรมที่เขาเป็นผู้เลือก บ่อยครั้งที่หลักการข้อนี้จะถูกมองข้ามไปโดยผู้ฝึกสอนและนักกีฬา การฝึกซ้อมเป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม (Objectives) และแผนการที่ผู้ฝึกสอนจัดเตรียมไว้ และจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการวางแผนจัด โปรแกรมการฝึกซ้อม และมีการประเมินความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้น ควรเปิดโอกาสให้นักกีฬามีความอิสระ และความคิดสร้างสรรค์ในการเสนอแนะแนวทางการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ไม่มีผู้ฝึกสอนคนใดที่จะรู้เสมอว่าสภาพร่างกายหรือจิตใจของนักกีฬาเป็นอย่างไร จึงมีความจำเป็นที่จะต้องรับฟังและเปิด โอกาสให้นักกีฬาแสดงความคิดเห็น จะทำให้ได้ผลของการฝึกซ้อมที่เหมาะสม

4. หลักของความหลากหลาย (Principle of Variety)

กล่าวคือ นักกีฬาส่วนมากจะมีการทำงานหลายชั่วโมงในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ตลอดกระบวนการฝึกซ้อมที่ยาวนานหลายปี ด้วยปริมาณและความหนักของการฝึกซ้อมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือปัญหาการได้รับการบาดเจ็บๆและอื่นๆ อาจจะเป็นสาเหตุนำไปสู่ความท้อแท้หรือความเบื่อหน่ายของนักกีฬา โดยเฉพาะประเภทกีฬาที่ความอดทนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ จึงต้องใช้การฝึกซ้อมที่หลากหลายรูปแบบเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายหรือความจำเจซ้ำซากของการฝึกซ้อม นักกีฬาคงจะไม่อยากมาสนามฝึกซ้อมถ้านักกีฬาเห็นว่าต้องมาทำสิ่งเดิมๆ ที่ทำอยู่เป็นประจำ การฝึกซ้อมกีฬา จึงต้องมีความคิดสร้างสรรค์รูปแบบการฝึกซ้อมที่มีความหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ นักกีฬามีความสนุกสนานในการฝึกซ้อม มีความสบายใจ พร้อมทั้งจะทำการฝึกซ้อมและมาสนามด้วยความกระตือรือร้นและกลับออกไปด้วยความสนุกสนาน

5. หลักแห่งความตระหนักรู้ (Principle of Awareness)

กล่าวคือ สำหรับในนักกีฬาวัยเยาว์ หรือผู้ที่ขาดประสบการณ์จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจอย่างสม่ำเสมอว่า โปรแกรมการฝึกซ้อมเกี่ยวข้องกับอะไร จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมคืออะไร และจะบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างไร เนื่องจากผลของการฝึกซ้อมที่ปรารถนาจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาและเป็นไปตามความหวังของผู้ฝึกสอน นักกีฬาจะต้องทราบว่าการปฏิบัติอย่างไรถึงเกิดผลและการปฏิบัติอย่างไรจะทำให้ไม่เกิดผลตามที่ปรารถนา

นอกจากนี้ พระพงศ์ บุญศิริ (2536: 123 อ้างถึงใน เจริญ ธานีรัตน์, 2541:160) ได้กล่าว

ไว้ว่า ความสำเร็จของนักกีฬานั้น จะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพนักกีฬา (Athletic Ability) คือ การที่นักกีฬาได้รับการฝึกและพัฒนาตามลำดับ จนเกิดความสมบูรณ์เต็มที่ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีทักษะที่ชำนาญแน่นอน
2. การประลอง (Competition) คือ การที่นักกีฬาได้รับการฝึกชี้แนะ แล้วทำการทดสอบประเมินผลเป็นประจำเพื่อวัดขีดความสามารถ หากจุดบกพร่องที่ควรแก้ไข ทำให้สามารถประเมินความสามารถของตน
3. เทคนิคเพิ่มพูน (Auxiliary Science) คือ การนำเอาเทคนิคมาใช้ฝึกแก่นักกีฬาให้เกิดการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับตัว เพื่อสามารถแสดงขีดความสามารถได้สูงสุด
4. อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (Facility and Equipment) คือ อุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกการแข่งขัน อุปกรณ์เพื่อพัฒนาขีดความสามารถด้านต่างๆ เช่น อุปกรณ์ฝึกน้ำหนัก เป็นต้น
5. ผู้ฝึกสอน (Coach) คือ ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่คอยชี้แนะดูแลควบคุมการฝึกซ้อม คอยแก้ไขแนะแนวทางในการฝึก เพื่อเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาให้ดีที่สุด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง เพื่อชัยชนะในการแข่งขัน อาจกล่าวได้ว่า ความสำเร็จของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนหรือโค้ช
6. ความก้าวหน้าของนักกีฬา (Athletics' Performance) คือ ลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬา ความเอาใจใส่มีวินัย และความเชื่อมั่นสนใจในการฝึกซ้อมของตนเอง และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนทุ่มเทต่อการเล่น

ซึ่งองค์ประกอบทั้งหกประการเป็นสิ่งสำคัญต่อการฝึกนักกีฬา ขึ้นอยู่ว่าจะจัดการสามารถนำไปดำเนินการได้อย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด เป็นสิ่งที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬาทั้งสิ้น สิ่งที่ไคกล่าวมาในขั้นต้นนี้ ได้มีความสอดคล้องกับที่ เคนยอนและแมกเฟอร์สัน (Kenyon & McPherson, 1981 cited in Delany & Madigan, 2009: 81) ที่ได้อธิบายไว้ว่า บุคคลที่มีผลการเล่นอยู่ในระดับคืออยู่ในแนวหน้าของการแข่งขัน จะมาจากสภาพแวดล้อมที่มีระดับการสนับสนุนที่สูง จะได้รับโอกาสมากมาย ทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ และภาวะผู้นำและแรงเสริมจากวิธีการอื่นๆ โดยที่พวกเขาจะมีระบบการได้รับการสนับสนุนจากหลายๆแหล่ง

2.2 แนวคิดและทฤษฎีด้านปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬา

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถ (Perceive Competence) ในตนเองของนักกีฬา ซึ่งจะมีทฤษฎีที่จะนำมาใช้สำหรับอธิบายเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของ

นักกีฬาในการวิจัย ดังต่อไปนี้

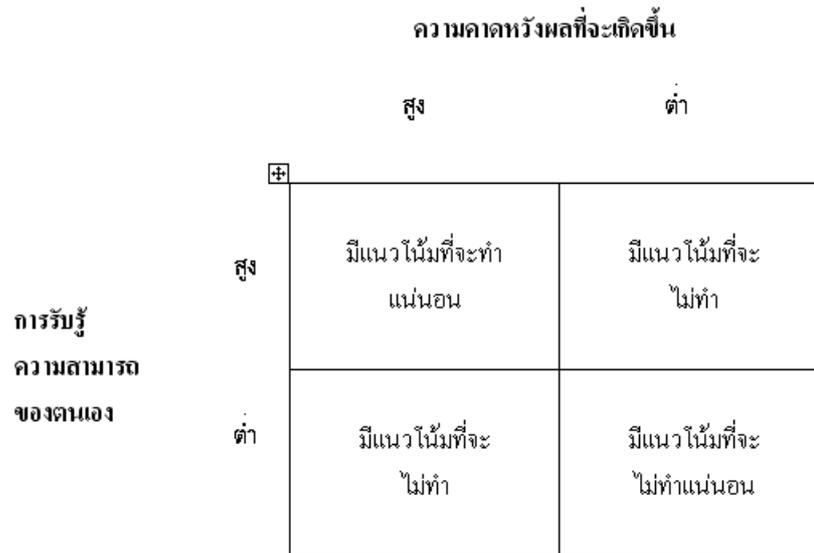
1.1 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) ตามแนวคิดของแบนดูรา

แบนดูรา (Bandura, 1978) นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้ให้ความหมายไว้ว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) นั้น เป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่าสามารถทำงานในระดับใดหรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึกความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม ซึ่งบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จและมีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืองานที่ยากจะเป็นสิ่งที่ท้าทายให้เขาแก้ไขโดยใช้ความพยายามถึงแม้จะล้มเหลวเขาก็จะมองความผิดพลาดไปที่พยายามไม่เพียงพอหรือขาดความรู้หรือทักษะ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำจะมองงานที่ยากว่าเป็นภาวะคุกคาม จะหลีกเลี่ยงและล้มเลิกการกระทำนั้นๆ เมื่อมีความผิดพลาดจะมองว่าตนเองด้อยขาดความสามารถ (สุปรียา ตันสกุล, 2548)

นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างอิงใน พรทิพย์ วิศาลสุวรรณกร, 2546) ได้อธิบายเพิ่มไว้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อบุคคลในด้านต่างๆต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการเลือก (Choice Behavior)

กล่าวคือ บุคคลจะต้องตัดสินใจในอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องทำพฤติกรรมอะไรและนานเท่าไร และยังต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่างๆ การที่บุคคลตัดสินใจจะแสดงพฤติกรรมใดในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น ส่วนหนึ่งถูกกำหนด โดยการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลจะหลีกเลี่ยงงานและสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของพวกเขา บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การเพิ่มความสามารถ ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆและจะแสดงพฤติกรรมที่ขัดต่อการพัฒนาศักยภาพ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป มักจะไม่ประสบความสำเร็จ ส่งผลให้บุคคลประสบกับความยากลำบาก ขาดความน่าเชื่อถือ เกิดความเครียดและประสบกับความล้มเหลวที่ไม่สามารถแก้ไขได้และบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป มักจะทำให้เกิดความเสียหาย ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมน้อยลงไป ขาดความพยายาม ความมุ่งมั่น มีความสงสัยในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะแสดงให้เห็นความสัมพันธ์มาจากแนวคิด ดังรูปภาพต่อไปนี้



รูปภาพที่ 2.1 รูปภาพที่อธิบายให้เห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ตามแนวคิดของแบนดูรา

ที่มาของภาพ <http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/img/Bandura.gif>

2. การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน (Effort Expenditure and Persistence)

คือ การประเมินความสามารถของบุคคลเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะต้องใช้ความพยายามเพียงใดและนานเท่าใดและจะต้องใช้ความมุ่งมั่นพยายามที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปอีกนานเท่าใด

3. รูปแบบทางความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Patterns and Emotion Reaction)

คือ การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในระหว่างที่ทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในภายภาคหน้าของเขา บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำมีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองทางลบ เช่น ไม่มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง และเขาจะกระทำพฤติกรรมต่างๆอย่างไม่เต็มความสามารถ ส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น

4. บุคคลเป็นผู้ก่อให้เกิดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humans as Producers rather than Simply Foretellers of behavior)

กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเลือกการกระทำที่มีลักษณะท้าทาย และจะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความสำเร็จล้มเหลวบ้าง แต่เขาจะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลว เป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย มักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่ยากๆ ขาดความพยายาม ท้อเขยอทะยานต่ำ และมีความเครียดสูง

1.2 ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory)

ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึง แรงจูงใจที่ได้จากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและทำอะไรที่ยากขึ้นได้ (Mastery) ก็ต้องการที่จะทำหรือฝึกอะไรที่ยากกว่า เมื่อรับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จและในทางตรงกันข้ามจะไม่อยากทำเมื่อรับรู้ว่าคุณเป็นคนล้มเหลว ซึ่งเป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Perceive Competence Motivation) จากทฤษฎีของฮาร์เตอร์ (Harter, 1978) ในทางการกีฬา เชื่อว่า อิทธิพลการประเมินความสามารถของนักกีฬา จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬามีผลต่อแรงจูงใจ ที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้น เล่นหรือฝึกทักษะที่ยากกว่า บุคคลเหล่านั้น ได้แก่ ผู้ปกครอง โค้ช เพื่อนร่วมทีม หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาอื่นๆ ในการประเมินความสามารถของนักกีฬา การประเมินของคนรอบข้างมีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนการรับรู้ถึงการประสบความสำเร็จและล้มเหลวของนักกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายและอิทธิพลของแรงจูงใจที่มีผลต่อการเล่นกีฬา

นักจิตวิทยาทั่วไป ได้ให้ความหมายของคำว่าเป้าหมายไว้ว่า คือ จุดมุ่งหมายหรือปลายทางที่ต้องการไปให้ถึง และในการตั้งเป้าหมายที่ตินั้น ควรจะมีความเฉพาะเจาะจง ชัด มีความท้าทายและอยู่บนความเป็นจริงที่สามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ โดยเน้นข้อความที่ชัดเจนแน่นอน วัดได้ และเป็นเกณฑ์มาตรฐานสำหรับการตัดสินใจ ในการกระทำสิ่งใดในอนาคต ส่วนในทางการกีฬา เป้าหมาย คือ สิ่งที่ทำให้นักกีฬาวางแผนและกำหนดแนวทางในการซ้อมที่แน่นอนได้ สามารถรวมจุดสนใจหรือมีสมาธิที่ดีกว่าการซ้อมแบบไม่มีเป้าหมายและช่วยให้นักกีฬาเพิ่มความมั่นใจ เมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจะมีทฤษฎีที่นำมาใช้ในการอธิบาย ดังต่อไปนี้

2.1 ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory)

ทฤษฎีนี้เป็นกรกล่าวถึง การจูงใจที่กระตุ้นให้บุคคลมีจิตสำนึกที่เป็น

การเพิ่มพลังความคิดและพฤติกรรมในการทำงาน ให้บรรลุผลสำเร็จเป้าหมายที่เป็นแรงจูงใจ โดยที่การกำหนดเป้าหมายนั้น จะเป็นการตั้งระดับความสำเร็จที่นักกีฬาคาดว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งทาง ล็อกและลาธัม (Locke and Latham, 1990 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ได้กำหนดองค์ประกอบที่จะทำให้การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถของนักกีฬา (Ability) หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลนั้น
2. การทุ่มเทมุ่งมั่นของนักกีฬา (Commitment) หมายถึง การที่บุคคลทุ่มเทตัวเองมากพยายามจะไปให้ถึงเป้าหมายของตน (ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ) มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะการทุ่มเทตนเองด้วย
3. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หมายถึง การให้ผลย้อนกลับมีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมาย เพราะการให้ผลย้อนกลับเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทำให้เกิดการพัฒนาวิธีการใหม่
4. ความยากง่ายของงาน (Task Complexity) หมายถึง แรงจูงใจจากการกำหนดเป้าหมายจะไม่เกิดขึ้นถ้างานหรือกิจกรรมนั้นยากหรือซับซ้อนเกินไป ดังนั้นความยากของงานทำให้เวลาของการพัฒนาการของงานยืดยาวขึ้น

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการกีฬายังได้มีการอธิบายถึง การใช้เทคนิคในการกำหนดเป้าหมายให้แก่กีฬาที่มีลักษณะของเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของนักกีฬา (Type of Goals) ไว้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายจากผลที่ออกมา (Outcome Goals)

คือ การนำผลแพ้ชนะของการแข่งขันมาเป็นเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายลักษณะนี้ มักจะทำให้ให้นักกีฬามีแรงจูงใจ ถ้าเป้าหมายของเราเป็นแบบ Outcome Goals อย่างเดียว จะเป็นการสร้างความกดดันให้กับนักกีฬา เนื่องจากผลการแข่งขันไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของเราคนเดียว แต่ขึ้นอยู่กับมาตรฐานการเล่นของกลุ่มแข่งด้วย

2. การตั้งเป้าหมายจากมาตรฐานการเล่นของตน (Performance Goals)

คือ การใช้มาตรฐานการเล่นของเราเป็นตัวกำหนดเป้าหมาย โดยเปรียบเทียบกับสถิติการเล่นของเราที่ผ่านมา

3. การนำเทคนิคต่างๆที่จะใช้ในการเล่นมาเป็นกำหนดเป้าหมาย (Process Goals)

คือ การใช้เทคนิคต่างๆ มากำหนดเป็นเป้าหมาย เช่น ในการแข่งขันครั้งต่อไปจะกำหนดเทคนิคใดมาใช้ในการแข่ง

ซึ่งการฝึกสอนที่ใช้เป้าหมายทั้ง 3 ลักษณะให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะให้ผลในการพัฒนานักกีฬามากกว่าการใช้เป้าหมายลักษณะใดลักษณะหนึ่งเพียงอย่างเดียว และในทางตรงกันข้าม การตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไปนั้น ก็จะทำให้นักกีฬาที่กำลังปรับปรุงแก้ไขรู้สึก ท้อถอยและไม่อยากที่จะใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายมาช่วยในการฝึกซ้อม จึงควรตั้งเป้าหมายให้ง่ายเพื่อสร้างความมั่นใจแก่นักกีฬา เมื่อพวกเขาสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (อ้างถึงใน <http://www.pyramidtennis.com/library/library.php?pid=395&lang=th>)

นอกจากนี้ ทางสมาคมโค้ชกีฬาของประเทศแคนาดา (Coaching Association of Canada, 1979 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ได้เสนอแนะการกำหนดเป้าหมายในการเล่นและการแข่งขันกีฬาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาดังต่อไปนี้

1. การกำหนดเป้าหมายจะช่วยสร้างบรรยากาศของการฝึกร่วมกันเป็นทีม ทุกคนมีเป้าหมายว่าจะเล่นเพื่อทีม จึงต้องฝึกแล้วทำให้ดีขึ้น ถึงแม้บางครั้งจะเบื่อ ก็เกียจ
2. การกำหนดเป้าหมายจะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างกันภายในทีม เมื่อต้องทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย จึงต้องทำงานร่วมกัน
3. การกำหนดเป้าหมายช่วยทำให้เกิดความคิดที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น คือ เป็นคนที่มีกฎเกณฑ์สามารถบังคับตนได้ และมีกฎเกณฑ์ในตัวเองมากขึ้น
4. การกำหนดเป้าหมายช่วยทำให้ทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จ ซึ่งการกำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของเป้าหมาย ไม่เช่นนั้นแล้ว การตั้งเป้าหมายจะทำให้แรงจูงใจลดลงและเพิ่มความคับข้องใจให้มากขึ้น มากกว่านั้นเป้าหมายที่กำหนดต้องยากเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ และไม่คลุมเครือการกำหนดเป้าหมายสามารถใช้ได้ตลอดเวลาทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน

นอกจากนี้ เบอร์ตัน (Burton, 1993 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) สรุปอิทธิพลที่มีส่วนทำให้เกิดการทุ่มเทต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดจากการวิจัยของนักจิตวิทยาหลายกลุ่มไว้ดังนี้

1. อิทธิพลของผู้กำหนดเป้าหมาย ใครที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามากกว่า เวลาที่กำหนดเป้าหมายก็จะได้รับการทุ่มเทจากนักกีฬามาก
2. อิทธิพลของเพื่อนร่วมทีม ถ้าเพื่อนทุ่มเทมากบุคคลนั้นมักจะทุ่มเทในระดับเดียวกัน
3. อิทธิพลจากการแข่งขัน การแข่งขันมักจะทำให้คนเราทุ่มเทตนเองสูงขึ้น
4. แรงจูงใจภายในหรือรางวัล ระดับของแรงจูงใจภายใน จะแสดงถึงการทุ่มเทตัวเองต่อกิจกรรม ในทำนองเดียวกันการได้รับรางวัลเป็นครั้งคราวจะช่วยทำให้การทุ่มเทตัวเองมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมให้นักกีฬาต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของเป้าหมาย ไม่เช่นนั้นแล้ว การตั้งเป้าหมายจะทำให้แรงจูงใจลดลงและเพิ่มความคับข้องใจให้มากขึ้น

2.2 อิทธิพลของทางด้านแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรม (The Effects of Motivation on Behavior)

นักจิตวิทยาทั่วไปได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจนั้นเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อพฤติกรรมหลายชนิดในสังคม ซึ่งพอจะสามารถสรุปถึงสาระสำคัญของอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสังคมได้ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมทางสังคม: แรงจูงใจในการติดต่อกับผู้อื่น

แรงจูงใจในการติดต่อกับผู้อื่น คือ ความต้องการมิตรภาพ (Need for Affiliation) ส่งผลให้คนเรามีการติดต่อให้ความร่วมมือสร้างความสัมพันธ์ มีความเป็นเพื่อน ความอยู่รอดของมนุษย์ขึ้นอยู่กับความสามารถของเด็กในการสร้างความสัมพันธ์ และเรียนรู้จากผู้ใหญ่ และกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ในเรื่องของมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว เพื่อน ไม่มีใครอยากอยู่คนเดียว ทุกคนต้องการเพื่อน อยากเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน ดังนั้นความต้องการเหล่านี้ จึงเป็นแรงจูงใจขั้นพื้นฐานของคนทั่วไป (Baumeister & Leary, 1995 cited in Wade & Tavis, 1998)

2. ความสามารถของมนุษย์และสัตว์: แรงจูงใจในการทำงาน

ในการทำงานของมนุษย์เป็นการแสดงความสามารถอันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆดังนี้

2.1 ความคาดหวังและคุณค่าของงาน (Expectation and Value)

ความคาดหวังมีผลต่องานคือ ถ้ามีความคาดหวังต่องานนั้นสูง คนเราก็จะมีแนวโน้มมุ่งทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ แต่ถ้าความคาดหวังเป็นไปทางลบ ความท้อถอยก็จะเกิดขึ้น ฟิเชอร์ (Feather, 1996) อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, (2549: 133) ความคาดหวังจึงเป็นตัวสร้างสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของตน (Self-Fulfilling Prophecy) ส่วนคุณค่า (Value) เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราเห็นความสำคัญและพยายามให้ถึงเป้าหมายนั้น

2.2 เป้าหมายและความทะเยอทะยาน (Goal and Aspiration)

กล่าวคือ ในการทำงานจะประสบผลสำเร็จได้ต้องมีเป้าหมาย เพราะเป็นตัวกำหนดการกระทำภายใต้เงื่อนไข ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.2.1 ต้องมีความเฉพาะเจาะจง (The goal is specific) หมายถึง การตั้งเป้าหมายว่าให้ทำสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ต่างจากการไม่มีเป้าหมาย เพราะไม่สามารถวัดผลการกระทำนั้นได้ชัดเจน

2.2.2 ต้องมีกำหนดเวลา (The goal has a time limit) หมายถึง การจำกัดเวลาในการทำงานสามารถวัดความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของงานได้

2.2.3 ต้องมีการผจญอุปสรรคก่อนพบความสำเร็จ (The goal is challenging but achievable) หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีความยากพอสมควร การประสบความสำเร็จง่ายเกินไปจะไม่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เท่ากับงานที่ต้องใช้ความพยายามสูง (มีคนจำนวนมากละทิ้งงานกลางคัน เมื่อพบว่าเป้าหมายมีความยากกว่าที่คิด) ทั้งนี้เนื่องจากการเปรียบเทียบเป้าหมายกับศักยภาพของตนว่ามีความเพียงพอหรือไม่ เด็กซ์ (Dweck , 1990;1992 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 134) ได้กล่าวว่า คนที่มีเป้าหมายของความสำเร็จอยู่ในขั้นการปฏิบัติ (Performance Goal) คือ ผลงานออกมาในรูปธรรมมองเห็นได้ชัดเจน มักจะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของตนด้วยการหยุดหรือเลิกทำสิ่งนั้น เมื่อประเมินว่าผลงานนั้นจะไม่ดีเท่าที่ควร เพราะมีแนวคิดว่างานนั้นคือการแสดงออกถึงความสามารถของตน ส่วนคนที่มีเป้าหมายของความสำเร็จถูกวัดด้วยสิ่งที่เป็นนามธรรม กลุ่มคนเหล่านี้จะมีความมุ่งมั่นค่อนข้างสูง ความล้มเหลวไม่สามารถทำให้เกิดความท้อถอยได้ และความสำเร็จของงานที่อาจไม่สำคัญเท่าความพอใจในความสามารถของตน

2.3 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) ในปี ค.ศ. 1938 Henry Murray เป็นคนแรกที่กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า หมายถึง การทำบางสิ่งบางอย่างที่มีความยากให้สำเร็จได้ นอกจากนี้เขายังมีความเชื่อว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้รับอิทธิพลจากครอบครัวและวัฒนธรรม ยิ่งกว่านั้นยังสามารถสอนให้เกิดขึ้นได้

3. ความขัดแย้งของแรงจูงใจ (When Motives Conflict)

เลวิน (Lewin, 1948 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 135) กล่าวว่า ในบางกรณีแรงจูงใจอาจเกิดขึ้นพร้อมกันและมีความขัดแย้งกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

3.1 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างเป้าหมายที่ต้องการทำในช่วงเวลาเดียวกัน (Approach – Approach Conflicts)

กล่าวคือ บุคคลเกิดความขัดแย้ง เมื่อมีเป้าหมายตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปที่ต้องการทำในขณะเดียวกัน เช่น การออกไปเที่ยวกับเพื่อนในวันหยุด (แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์) กับการอ่านหนังสือเตรียมสอบ (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์)

3.2 ความขัดแย้งระหว่างที่เกิดขึ้นระหว่างสิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยงในช่วงเวลาเดียวกัน (Avoidance – Avoidance Conflicts)

กล่าวคือ บุคคลต้องการหนีให้พ้นจาก 2 สถานการณ์ที่จำเป็นต้องเลือกกระทำ เช่น ความกลัวที่จะต้องกระโดดจากที่สูงจากการเล่นเกมบันจี้จัมพ์กับความกลัวเสียหน้าถ้าไม่กระโดดตามกติกา

3.3 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างเป้าหมายที่ต้องการทำกับสิ่งที่ต้องการที่จะหลีกเลี่ยง (Approach – Avoidance Conflicts)

กล่าวคือ แรงจูงใจที่เป็นเป้าหมาย (Goal) มีทั้งผลทางบวกและผลทางลบอยู่ด้วยกัน เช่น บุคคลความต้องการมีอำนาจในองค์กร ในขณะที่เดียวกันก็เกรงที่จะเสียเพื่อนร่วมงานที่ดี เป็นต้น

3.4 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นหลากหลายระหว่างเป้าหมายที่ต้องการทำกับสิ่งที่ต้องการที่จะหลีกเลี่ยง (Multiple Approach – Avoidance Conflicts)

กล่าวคือ การที่สถานการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นในกรณีที่มีตัวเลือกหลายประการเกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ทำให้ยากต่อการตัดสินใจ

นอกจากนี้ สแกนแลนและไซมอน (Scanlan & Simon, 1992) และคาร์เพ็นเตอร์และโคลแมน (Carpenter & Coleman, 1988) อ้างถึงใน พิสิฐฐ์ ศรีหัตถกรรม (2549: 24-25) ได้เสนอไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 9 ประการ ที่มีผลต่อความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ซึ่งประกอบด้วย

1. ความพึงพอใจในการเล่นกีฬา (Sport Enjoyment) หมายถึง การตอบสนองทางด้านอารมณ์ต่อการเล่นกีฬา โดยเป็นการแสดงความรู้สึกของนักกีฬาออกมาให้เห็น ถึงความรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจ ซึ่งการขาดความสนุกสนานในการเล่นกีฬาเป็นเหตุผลว่าทำไมนักกีฬาจึงเลิกเล่นกีฬาและถอนตัวออกจากการแข่งขัน

2. ผลกระทบในเชิงลบ (Negative Effect) คือ ระดับของความรู้สึกเศร้า ไม่สบายใจ ไม่พอใจ ได้มีความเชื่อมโยงกับกีฬา ซึ่งในการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาสำหรับเยาวชน ได้มีการพบว่า การตอบสนองทั้งทางบวกและลบเป็นเหตุผลหลักว่า เหตุใดเยาวชนจึงคงเล่นกีฬาอยู่ หรือเลิกเล่นกีฬา

3. ทางเลือกในการร่วมกิจกรรมกีฬา (Involvement Alternative) หมายถึง โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมมาก ก็จะมี ความมุ่งมั่นมาก ถ้ามีโอกาสน้อยก็จะมี การเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง ความมุ่งมั่นก็ลดลงตามด้วย

4. การลงทุนส่วนตัว (Personal Investment) หมายถึง การพิจารณาความคุ้มค่าในการลงทุนว่าจะได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่ เมื่อเล่นกีฬานั้นแล้ว

5. โอกาสทางการยอมรับ (Recognition Opportunities) หมายถึง ผลรางวัลที่ได้จากการทุ่มเทให้แก่งกีฬา

6. โอกาสทางสังคม (Social Opportunities) หมายถึง การทุ่มเทให้แก่งกีฬาอาจนำมาซึ่งโอกาสทางสังคมใหม่ๆ ได้

7. ข้อจำกัดทางสังคม (Social Constraint) หมายถึง รูปแบบ ความกดดันของสังคมแต่ละสังคมที่มีข้อจำกัด ทำให้มีโอกาสน้อย ความมุ่งมั่นลดลงหรืออาจเลิกเล่นกีฬาไปเลย

8. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การอบรม การสนับสนุน การกระตุ้น โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องมาเป็นแรงสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

9. ความสามารถทางการเข้าใจ (Perceived Ability) หมายถึง ความสามารถที่สื่อสารได้ โดยการพูดคุย ทำให้เกิดการเข้าใจได้ง่าย สนุกและมีความสุข มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมกีฬาต่อไป

2.3 ความเครียดและความวิตกกังวลกับนักกีฬา

ธวัช วีระศิริรัตน์ (2538:74-75) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด (Stress) เป็นภาวะการณ์ที่ผิดปกติของร่างกาย เป็นผลมาจากปัญหาต่างๆ เกิดจากความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจหรือความขัดแย้งที่มีอยู่ในความรู้สึกและอารมณ์ อาจมีสาเหตุจากความพลาดหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้แล้วไม่สามารถตอบสนองตามที่ต้องการได้ ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อภาวะจิตใจของนักกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดขึ้นได้ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งของการฝึกซ้อมและแข่งขันมีผลต่อการกระตุ้นเร้าให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬานั้น มีอยู่หลายประการ พอจะสรุปเป็นสาเหตุสำคัญได้ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้เป็นตัวที่ก่อให้เกิดความกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่า เหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองอยู่กับการแข่งขัน ซึ่งความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับจากบุคคลอื่น ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม คือ สิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปสรรคการแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ในทำนองเดียวกัน สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 79) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล ดังนี้

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬา เกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริง ทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน

2. การคาดหวังความสำเร็จสูงและกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี ทำให้เกิดความวิตกกังวล

3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นคนที่มีความหมายต่อนักกีฬา

นอกจากนี้ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541:54-55) ได้กล่าวถึง ผลของแรงจูงใจที่ทำให้คนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสม ทำให้หยุดหรือเลิกเล่นกีฬา เช่น คนที่สูบบุหรี่ คนอ้วน หรือมีโรคอันตรายได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

1.2 ความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่น ไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้งอายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาว หรือของเพศชายเท่านั้น

1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกายเพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี ไม่ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

2. เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ (Environmental Factors)

2.1 เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับ การออกกำลังกาย

2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครู พ่อแม่ พี่น้องและเพื่อน

2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุกไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีราคาแพง

3. เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity variables)

3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไปหรือหนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่นๆ

3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้นๆ

3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวให้ติดตามที่ต้องการ

3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้นๆ โดยเฉพาะเด็กหรือเยาวชนที่มักเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

ทฤษฎีที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลทั้งสิ้น โดยที่ แต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความเชื่อและแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป

2.3 แนวคิดและทฤษฎีทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเล่นกีฬา

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมในทางการกีฬา

ในการถ่ายทอดทางสังคมทางการกีฬานั้น สามารถพอที่จะอธิบายสรุปได้ ดังนี้

1. การถ่ายทอดทางสังคม (Socialization) หมายถึง กระบวนการในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด อุดมการณ์ บุคลิกภาพ ของสมาชิกสังคมจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งเป็นไปทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านตัวแทนของสังคม (Agent) เช่น ครอบครัว สถานศึกษา สื่อสารมวลชน กลุ่มเพื่อน สถานที่ทำงาน และองค์กรทางสังคมต่างๆ เพื่อจะได้ทำหน้าที่ทั้งในส่วนตัวและต่อสังคมได้

2. กระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization Process) เป็นกระบวนการของการพัฒนาทางสังคมและการเรียนรู้ เกิดขึ้นด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วเรียนรู้เกี่ยวกับการคาดหวังทางสังคม ดังนั้น นักกีฬาจึงถูกคาดหวังในการปฏิบัติให้สอดคล้องตามบทบาทที่ได้รับ การได้รับแรงเสริมจากบุคคลที่มีความสำคัญ เช่น ครอบครัว เพื่อน สถาบันการศึกษา ซึ่งนักกีฬาจะเรียนรู้โดยตรงผ่านบุคคลเหล่านี้ และนำเอาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมและการดำรงชีวิตเมื่อเผชิญอุปสรรคต่างๆ อันเป็นสิ่งที่จะทำให้การถ่ายทอดทางสังคมเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ตัวแทนในการถ่ายทอดทางสังคม (Agent of socialization) หมายถึง กลุ่มที่ทำหน้าที่ในการขัดเกลาสมาชิก สร้างสมาชิกให้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ ทักษะคิด อุดมการณ์ ในแบบที่สังคมต้องการ ตัวแทนเหล่านี้จะมาจากหลายๆแหล่งวัฒนธรรม มีทั้งที่เป็นบุคคล กลุ่ม หรือ

สถาบัน ซึ่งจะเป็นตัวแทนที่สอนเราให้รู้ตำแหน่งทางสังคมที่เหมาะสม ตัวแทนที่สำคัญของการถ่ายทอดทางสังคมสำหรับบุคคลที่ได้รับการไว้วางใจอย่างสูงจะประกอบไปด้วย

3.1 พ่อแม่และครอบครัว เป็นบุคคลสำคัญในระยะแรก และถือเป็นตัวแทนปฐมภูมิของการถ่ายทอดทางสังคมในการเข้าสู่กีฬา

3.2 โรงเรียน เป็นกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมในระยะที่สอง

3.3 กลุ่มเพื่อน เพื่อนและสมาชิกที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มเพื่อนถือว่าการถ่ายทอดทางสังคมที่มีนัยสำคัญ

3.4 สื่อต่างๆ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมาก

3.5 หน้าที่การงาน ชีวิตของคนส่วนใหญ่ถูกกำหนด โดยสภาพแวดล้อมการทำงาน เป็นได้ทั้งการขัดขวางหรือเป็นการสร้างโอกาสสำหรับบุคคล ตลอดจนนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและกิจกรรมยามว่าง

3.6 รัฐบาล โครงสร้างนโยบายทางสังคม มีอิทธิพลต่อบุคคลและโลกของกีฬา ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นไปสู่อีกรุ่น

ทูนเนอร์ (Turner, 2006 cited in Delany & Madigan, 2008: 83) ได้อธิบายไว้ว่าแรงจูงใจในการประกอบอาชีพ ต้องถูกกระตุ้นในการแสดงบทบาทในชีวิต ซึ่งมาจากตัวแปรดังต่อไปนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Individual Ability) ทักษะทางการกีฬาเป็นแรงจูงใจขั้นแรกในการเข้าสู่กีฬาอย่างต่อเนื่อง คนที่มีทักษะทางการกีฬาน้อยจะมีแรงจูงใจน้อยเมื่อถูกเปรียบเทียบกับผู้อื่น

2. การมีโอกาสในการเล่นกีฬา (The Availability of Opportunities to Play Sports) กีฬาควรทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

3. ปัจจัยทางเศรษฐกิจสังคม (Socioeconomic Factors) กีฬาจำนวนมากมีค่าใช้จ่ายสูงในการเข้าร่วมอันเป็นการจำกัดผู้เล่นไปในตัว

4. อิทธิพลจากครอบครัวและเพื่อน (The Influence of Family and Friends) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนและได้รับแรงเสริมทางด้านบวกในการเล่นกีฬาจากเพื่อนและครอบครัวมักจะมีความต่อเนื่องในการเล่นกีฬา

5. เกียรติยศและอำนาจของตัวแทนการถ่ายทอดทางสังคม (The Prestige and Power of the Socializing Agents) อັตลักษณ์ทางด้านกีฬา คือ แรงจูงใจสำคัญสำหรับเยาวชน ในทางกลับกันเมื่อนักกีฬาได้ออกจากการมีส่วนร่วมทางการกีฬาก็จะทำให้ชื่อเสียง เกียรติยศ ลดลง

แรงจูงใจของแต่ละบุคคลในการเล่นกีฬาหรือออกจากกีฬานั้น ได้รับอิทธิพลอย่างมาก จากตัวแทนการถ่ายทอดทางสังคม

บุคคลที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬา

1. ครอบครัวและกีฬา (The Family and Sport)

พ่อแม่ถือเป็นตัวแทนปฐมภูมิของการถ่ายทอดทางสังคม โดยเฉพาะพ่อแม่และสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวจะส่งผลต่อการถ่ายทอดทางสังคมในการเข้าสู่กีฬา ฟิลลิปส์ (Phillips, 1993) อ้างถึงใน เดลานีและเมดิแกน (Delany & Madigan, 2009: 83) กล่าวว่า “เด็กมีความสนใจในกีฬาอย่างมากเมื่อได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว” นักกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์จากผู้ปกครองเป็นสิ่งที่เชื่อมกับการได้รับความสำเร็จที่ โรงเรียน การมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและได้รับความเอาใจใส่อย่างสูงจากทางโรงเรียนมากกว่าผู้ซึ่งที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง

ซึ่งบทบาทพื้นฐานของผู้ปกครองที่ต้องแสดงออกในกระบวนการทางสังคมนั้น คือ การให้การสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในทางการกีฬาผู้ปกครองต้องลงทุนอย่างมหาศาล เช่น การสนับสนุนทางการเงิน และทรัพย์สิน การรับส่งนักกีฬาฝึกซ้อมและเข้าร่วมแข่งขัน ตลอดจนถึงอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมและสอดแทรกตัวเองเข้ามามีบทบาท โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและก้าวหน้าในกีฬาที่ฝึกซ้อม ดังนั้น การประสบความสำเร็จ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองปรารถนา และผลักดันให้นักกีฬาในปกครองทำตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งกว่าร้อยละ 30 เป็นผู้ปกครองที่เน้นถึงผลแพ้ชนะ คาดหวังในตัวนักกีฬาเกินกว่าความเป็นจริง และวิพากษ์นักกีฬา ก่อให้เกิดเป็นแรงกดดันแก่นักกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของโฮล (Holt, 2009 อ้างถึงใน คลทัยทองตะนูนาม, 2553) ที่ว่าเด็กรับข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อพฤติกรรมและเป้าหมายจากผู้ปกครองและสิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อพัฒนาการทาง ด้านจิตใจ นอกจากนี้ ผู้ปกครองสามารถส่งผลกระทบทั้งด้านดีและไม่ดีต่อบุตรหลานของตนเอง อาทิ เช่น เด็กมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้ปกครองพอใจและสนับสนุนในการเล่นกีฬาของเด็กและมีรายงานว่าเด็กจะมีความวิตกกังวลสูง เมื่อผู้ปกครองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาที่มีความคาดหวังในการเล่นกีฬาที่มากเกินไปและสร้างความกดดัน ในการเล่นกีฬาให้กับตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการสนับสนุนนักกีฬาในทิศทางลบ ทำให้ให้นักกีฬาไม่มีอิสระของตนเองในการฝึกซ้อมและแข่งขัน และไม่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในนักกีฬาที่มีลักษณะรูปแบบ ถูกกำกับจากภายนอก ไม่ส่งผลดีต่อการพัฒนา ทั้งในด้านสมรรถนะ ทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่าย และมีอาการหมดไฟ (Burn out) ออกจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันในเวลาต่อมา (Lauer et al., 2010 อ้างถึงใน พรรณีภา ที่รมลลิต, 2556)

2. กลุ่มเพื่อนและกีฬา (Peer and Sport)

กลุ่มเพื่อน (Peer) จะมีอิทธิพลในการเข้าร่วมเล่นกีฬา ถ้าเพื่อนชอบเล่นกีฬาใดเด็กก็จะเล่นตามเพื่อนไปด้วย โดยที่เด็กจะเล่นกีฬาต่อเนื่องไปตราบเท่าที่ยังสนุกและพบกับความสมหวัง พวกเขาจะมีกลุ่มคนที่ชื่นชอบหลังจากแข่งเสร็จและมีความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ใกล้ชิดที่ชื่นชอบกีฬาเดียวกัน ซึ่ง เคนยอนและแมกเฟอร์สัน (Kenyon & McPherson, 1981 cited in Delany & Madigan, 2009: 85) ได้สรุป ปัจจัยของกลุ่มเพื่อนที่สัมพันธ์กับการถ่ายทอดทางสังคมกีฬาไว้ ดังนี้

1. หากกลุ่มเพื่อนมีความเกี่ยวข้องในกีฬามากขึ้นจะทำให้มีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกีฬาเพิ่มขึ้น
2. การสนับสนุนทางบวกจากกลุ่มเพื่อนที่มากขึ้นจะเพิ่มความโน้มเอียงในการมีส่วนร่วมในกีฬา
3. ปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนที่มากขึ้นจะทำให้มีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกีฬามากขึ้น
4. การให้คุณค่าทางกีฬาที่สูงขึ้นในกลุ่มเพื่อน จะเพิ่มระดับของบทบาทการถ่ายทอดสังคมในกีฬา

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมทีมมีความสำคัญอย่างมากต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นการยอมรับของเพื่อน ความสามารถทางกาย มิตรภาพในกีฬา เพราะเพื่อนร่วมทีมจะเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมเกิดการปรับปรุงตนเอง พัฒนาทักษะให้ดีขึ้น เป็นบรรยากาศการสร้างแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องต่อกระบวนการฝึกซ้อม เป็นการกระตุ้นและส่งเสริมให้เพื่อนร่วมทีมเกิดความพยายามเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลต่อบรรทัดฐานการตัดสินใจของนักกีฬา หรือทำให้เกิดการเปรียบเทียบความสามารถทางการกีฬา ระหว่างเพื่อนร่วมทีม ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนภายในทีมที่เป็นพฤติกรรมทางลบ เช่น การตำหนิเพื่อนร่วมทีมที่มีสมรรถนะต่ำ การเน้นถึงจุดอ่อนของเพื่อนร่วมทีม จะทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกถึงการไม่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมทีม ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมทีม รู้สึกว่าตนไม่ได้รับการยอมรับจากทีม รู้สึกไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของทีม ได้มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า เพื่อนมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น เมื่อเด็กเริ่มโต เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบลงไป จะให้ความสำคัญกับการตัดสินใจของผู้ใหญ่มากกว่าการตัดสินใจของเพื่อน แต่จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น การยอมรับจากเพื่อนและมิตรภาพมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ เช่น การมีความรู้ความเข้าใจต่อการเล่นกีฬา การให้สัญญากับตนเองในการเล่นกีฬาและการมีระดับความวิตกกังวลที่ต่ำ (Ntoumanis & Vazou, 2005 อ้างถึงใน คลททัย ทองตะนูนาม, 2553; พรธณิภา ทิรณัฐติ, 2556)

3. ผู้ฝึกสอน (Coach)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2548:15) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามาก ควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักกีฬา พร้อมทั้งให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ดีทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยส่วนตัวและส่วนรวม บุคลิกท่าทาง อากัปกริยา คำพูดจา การแต่งกายที่ผู้ฝึกสอนกีฬาแสดงออก สิ่งเหล่านี้จะถูกจดจำไว้เป็นความประทับใจหรือไม่ประทับใจอยู่ในความทรงจำหรือความรู้สึกลึกซึ้งของนักกีฬาแต่ละคนตลอดไป

สมิธและคณะ (Smith et al., 2007 อ้างถึงใน ดลหทัย ทองตะนูนาม, 2553) กล่าวไว้ว่า ในนักกีฬาเยาวชนสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพมากที่สุด ได้แก่ โโค้ช ไม่ว่าจะเป็เป้าหมายทัศนคติและคุณค่าและการทำงานของโค้ชส่งผลกระทบต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาของเด็กและเยาวชน โโค้ชมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยการให้ผลย้อนกลับเกี่ยวกับการแสดงความสามารถนักกีฬาที่ได้รับการดำเนินและลงโทษจากโค้ชจะก่อให้เกิดผลเสียในระดับสูงต่อเด็ก เด็กจะกลัวการล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งนำไปสู่สภาพแวดล้อมที่คุกคามนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ทำให้ให้นักกีฬารับรู้ถึงการควบคุมที่เข้มงวดเกินไป ทำให้นักกีฬาไม่มีอิสระในการกำหนดตนเอง และทำให้เกิดบรรยากาศตึงเครียด เกิดความไม่พึงพอใจ จะทำให้นักกีฬาออกจากกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานั้น เร็วยิ่งขึ้น (Amorose and Horn, 2000; Pelletier et al., 2001; Ferreira and Armstrong, 2002; Ullrich- French and Smith, 2009 อ้างถึงใน พรธณิภา ทิรมลจิตติ, 2556) ในทางตรงข้ามเด็กที่ได้รับการสนับสนุนจากโค้ชมีระดับความสนุกสนานในการเล่นกีฬาเพิ่มสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลต่ำพฤติกรรมของโค้ชมีผลกระทบต่อสิ่งที่เด็กจะให้ความสำคัญของความสำเร็จและปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมากรวมไปถึงความวิตกกังวลโค้ชสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดแรงจูงใจผ่านการตั้งเป้าหมาย (เช่น การพัฒนาทักษะการได้รับความสนุกสนานการชนะ) และรูปแบบของรางวัลและการทำโทษสำหรับพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น การประสบความสำเร็จการไม่ประสบความสำเร็จและการแสดงความสามารถ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ให้ความสนใจในเรื่องของความเป็นเลิศและการแข่งขันว่าขึ้นอยู่กับสิ่งที่โค้ชให้คำนิยามถึงการประสบความสำเร็จว่าเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเองเรื่องของการที่ทำและเรื่องของการพยายามและการคงอยู่ในนักกีฬาที่ได้โค้ชให้คำนิยามเช่นนี้ จะได้รับแรงเสริมให้เลือกลงงานที่ทำท่ายให้พยายามเต็มที่และไม่ยอมแพ้ต่อความท้อถอยหรือพ่ายแพ้ให้กำลังใจและสนับสนุนเพื่อนร่วมทีมและแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาการส่วนบุคคลมองว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาในทางตรงข้ามบรรยากาศที่เน้นด้านการแข่งขันจะทำให้เกิดกาเปรียบเทียบทางสังคมเป็นพื้นฐานของความสำเร็จเมื่อโค้ชสร้างบรรยากาศการแข่งขันขึ้นมาจะมีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจที่แตกต่างกันและเน้นไปที่การให้แรงเสริมในทางบวกต่อนักกีฬาที่มีความสามารถและมี

ศักยภาพที่จะชนะ ได้สิ่งสำคัญคือ การให้ความสำคัญการพัฒนาทักษะอยู่ที่การเอาชนะคนอื่นมากกว่าการพัฒนาในตนเองและข้อผิดพลาดคืออาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นโทษจากโค้ช

4. การออกจากกีฬาด้วยความสมัครใจ (Exiting Sport Voluntarily)

ได้มีการอธิบายไว้ว่า สิ่งหนึ่งที่เป็นเหตุผลที่ง่ายสำหรับการออกจากกีฬา เพราะพวกเขาสูญเสียความชื่นชอบในกีฬา นักกีฬาอาจจะต้องการจัดสรรเวลา เช่น การฝึกปฏิบัติ การอบรม การลงแข่งขันจริง ซึ่งต่างกับช่วงเวลาของคนปกติ ทำให้สูญเสียช่วงเวลาที่จะได้ทำกิจกรรมอย่างอื่นกับผู้อื่น โดยปกติในช่วงวัยเด็กส่วนมากหลายคนเล่นกีฬา เพราะสูญเสียความชื่นชอบในกีฬา เพราะเมื่อระดับของการแข่งขันได้เพิ่มขึ้นและกลายเป็นทางการมากยิ่งขึ้น การให้ความสำคัญกับทักษะและความสำเร็จก็กลายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ จึงทำให้ผู้ที่มีความสามารถน้อยต้องออกจากการเล่นกีฬานักกีฬาเหล่านี้ จะจดจำกิจกรรมการกีฬาว่ามีความสุขและไม่ชอบการกดดันที่ทำให้เกิดความเครียด อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจจะพบว่ามันมีความสำคัญกับการสูญเสียความชื่นชอบในกีฬา ได้แก่ เพื่อนร่วมทีม และโค้ช ที่อาจจะพยายามสร้างความกดดันให้กับนักกีฬา พ่อแม่หลายคนที่ทำให้เด็กรู้สึกกดดันจนเด็กต้องเลิกเล่นกีฬา ชุมชน การเงิน (เช่น อำนาจซื้ออุปกรณ์ใหม่) ความผูกพัน (Attachment) และความกังวลกับการเข้าร่วมการเล่นกีฬาของเด็ก พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีความสำคัญกับการเล่นกีฬาของเด็ก นักกีฬาหลายคนได้รับความกดดันจากเพื่อน คู่สมรส และธุรกิจที่เกี่ยวกับผู้มีอำนาจทางการเงินในการสนับสนุนด้านกีฬา ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญที่ทำให้บุคคลเลิกเล่นกีฬาและพบว่ามันเป็นสิ่งที่ยากในการเลิกเล่นกีฬาด้วยความสมัครใจถ้ากำลังอยู่ในช่วงสูงสุด แลยังคงมีสิทธิพิเศษที่พวกเขาได้รับจากการเล่นกีฬา การได้รับชัยชนะอย่างสูงสุดเกิดเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เลิกเล่นกีฬา เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬาอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นจุดที่บุคคลรู้สึกกลัวว่าจะสูญเสียและขาดความเชื่อมั่นในอัตลักษณ์ที่ได้จากการเล่นกีฬา ถ้าพวกเขาไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาครั้งต่อไป

5. การออกจากกีฬาด้วยความไม่สมัครใจ (Exiting Sport Involuntarily)

ได้มีการอธิบายไว้ว่า การที่ผู้เล่นกีฬาต้องออกจากกีฬาด้วยความไม่สมัครใจ คือ การได้รับบาดเจ็บ (Injury) และการถูกตัดออกจากทีม ซึ่งการเล่นกีฬาเนื่องจากการได้รับอาการบาดเจ็บเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทั้งจากการพยายามที่จะทำงานของตนเองอย่างหนักและการต่อสู้กับคู่แข่ง นับเป็นเรื่องที่เลวร้ายมากสำหรับนักกีฬาในการถูกตัดออกจากทีมด้วยอาการบาดเจ็บ ส่วนการถูกตัดออกจากทีมเป็นวิธีหลักของการออกจากกีฬาโดยไม่สมัครใจ โดยมีเหตุผลมากมายที่บางคนอาจจะถูกตัดออกจากทีม เช่น ระดับทักษะที่ไม่เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จ มีทักษะเพียงเล็กน้อย คู่แข่งขันมีเพิ่มมากขึ้น ขาดทัศนคติที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ บางกรณีนักกีฬาที่ต้องถูกบังคับให้ออกจากการเล่นกีฬา ด้วยเหตุผลจากความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ สมาคมลดขนาดลง การย้าย

ถิ่นที่ทำงาน ทั้งนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีนักกีฬาคนไหนอยากจะสูญเสีย ถ้าพวกเขายังมีคุณภาพและสามารถทำต่อไปได้

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ฉกร มิคำ (2549) ได้ทำการวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬาวัยน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักวายน้ำสังกัดสโมสรต่างๆ จำนวน 38 สโมสร ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 190 คน เป็นนักกีฬาวัยน้ำชาย 124 คน เป็นนักกีฬาวัยน้ำหญิง 68 คน จากวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจง ความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย

ผลวิจัยพบว่า

1. นักวายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ,ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง,ด้านสุขภาพ,ด้านรายได้และผลประโยชน์,ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 72.3, 86.1, 90.2, 80.2 และ 82.2 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. นักวายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ,ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง,ด้านสุขภาพ,ด้านรายได้และผลประโยชน์,ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 90.9, 89.1, 92.8, 84.8 และ 84.9 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

3. นักวายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เพศหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ,ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง,ด้านสุขภาพ,ด้านรายได้และผลประโยชน์,ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 90.6, 80.9, 85.2, 71.2, และ 77.3 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

คลททัย ทองตะนูนาม (2553) ได้ทำการวิจัยโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่น และปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบนั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่นจำนวน 10 คน ชาย 9 คนและหญิง 1 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา เพื่อหาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: TEOSQ)

การสังเกตและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบ ความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัย พบว่า เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างแบ่งได้ 2 แบบ กลุ่มแรกเป็นพวก มีลักษณะเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันต่ำ (High Task and Low Ego) จำนวน 6 คน และกลุ่มที่สองเป็นพวก มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งเน้นในเรื่องของงานสูงและการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Task and High Ego) จำนวน 4 คน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบแรกได้แก่ 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถและ 3) การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษาในทำนองเดียวกัน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบที่ 2 ได้แก่ 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ 3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

รุจิ เรื่องทองดี (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนว่ายน้ำนำนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาของโรงเรียนเอกชนที่มีการเรียนการสอนว่ายน้ำ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เป็นครูสอนว่ายน้ำ จำนวน 15 คน และผู้ปกครองของนักเรียนระดับก่อนประถม จำนวน 251 คน โดยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) เกี่ยวกับปัจจัยในด้านต่างๆที่มีผลต่อการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา พอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน

ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน

ด้านลักษณะของนักเรียนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ ลักษณะนิสัย คือ ความพยายามในการทำทักษะว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 46.66 ความกล้าที่จะทำทักษะว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 26.66 ความสนใจในการเรียนว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 20.00 และลักษณะรูปร่าง คือ รูปร่างปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.66 รูปร่างผอม คิดเป็นร้อยละ 33.33 รูปร่างอ้วนคิดเป็นร้อยละ 6.66

ด้านภูมิหลังของนักเรียนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ นักเรียนเคยเล่นน้ำมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 33.33 นักเรียนเรียนพิเศษว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 26.66 และนักเรียนเคยเล่นน้ำมาก่อน นักเรียนมีทักษะเดิมอยู่แล้วคิดเป็นร้อยละ 13.33

ด้านแรงจูงใจที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ การบังคับคิดเป็นร้อยละ 60.00 การให้คำชมเชยบ่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 26.66 และการให้รางวัล การทำโทษ คิดเป็นร้อยละ 6.66

ด้านอารมณ์ที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ กลัวการเล่นน้ำ คิดเป็นร้อยละ 80 และไม่กลัวการเล่นน้ำ คิดเป็นร้อยละ 20

ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง

ด้านภูมิหลังของนักเรียนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ นักเรียนเคยเล่นน้ำมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 33.70 นักเรียนเคยเล่นน้ำมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 25.40 นักเรียนมีทักษะเดิมอยู่แล้วคิดเป็นร้อยละ 16.50

ด้านแรงจูงใจที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ นักเรียนถูกคุณครูบังคับ คิดเป็นร้อยละ 51.50 นักเรียนสามารถทำทักษะได้คิดเป็น ร้อยละ 30.20 และนักเรียนถูกคุณครูชมเชยคิดเป็นร้อยละ 8.93

ด้านอารมณ์ที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ ไม่กลัวการเล่นน้ำ คิดเป็นร้อยละ 63.90 และกลัวการเล่นน้ำ คิดเป็นร้อยละ 36.10

1.2 ปัจจัยภายนอก

ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน

ด้านการสอนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ บังคับนักเรียนให้ทำทักษะ คิดเป็นร้อยละ 46.66 ใช้สื่อการสอนในการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 20.00 และสัดส่วน – นักเรียน คิดเป็นร้อยละ 13.33

ด้านสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ อุณหภูมิของน้ำในสระว่ายน้ำคิดเป็นร้อยละ 46.66 ความสะอาดของน้ำในสระว่ายน้ำ ปริมาณคลอรีนของน้ำในสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 26.66

ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง

ด้านการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ ผู้ปกครองตามใจ นักเรียนจะเรียนก็ได้ไม่เรียนก็ได้ คิดเป็นร้อยละ 41.20 ผู้ปกครองมีส่วนช่วยในการส่งเสริมการเรียนว่ายน้ำ คิดเป็น ร้อยละ 31.30 และผู้ปกครองบังคับนักเรียนเรียนว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 27.50

ด้านลักษณะครูผู้สอนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ ต้องการไม่จำกัดเพศ คิดเป็นร้อยละ 55.32 ต้องการครูผู้สอนเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 24.39 ต้องการครูผู้สอนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 20.27

ด้านการสอนที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ บังคับนักเรียนให้ฝึกทักษะ คิดเป็นร้อยละ 36.10 ใช้สื่อการสอนในการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 27.10 และสัดส่วนครู-นักเรียน คิดเป็นร้อยละ 20.27

ด้านสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา มีดังนี้ อุณหภูมิของน้ำในสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 47.10 ความสะอาดของน้ำในสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 30.20 ปริมาณคลอรีนของน้ำในสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 22.70

สุรัชย์ ทองอินทร์ (2553) ได้ทำการวิจัยโดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นและไม่เป็นนักกีฬาของนักกีฬาวัยน้ำรุ่นเยาวชน ตามทัศนะของ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬาสังกัดสโมสรสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ประจำปี พุทธศักราช 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 379 คน จากสโมสรสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ภาค 1 ประจำปี พ.ศ. 2552 จำนวน 79 สโมสร ได้แก่ ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำจำนวน 79 คน ผู้ปกครองนักกีฬาวัยน้ำ จำนวน 100 คน นักกีฬาวัยน้ำเยาวชนรุ่นอายุ 12-14 ปี ที่จะเป็นนักกีฬาต่อจำนวน 100 คน และนักกีฬาวัยน้ำเยาวชนรุ่นอายุ 12-14 ปีที่จะไม่เป็นนักกีฬาต่อจำนวน 100 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ฝึกสอนแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 79.75 มีปัจจัยภายนอก ด้านการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ปกครองมีส่วนช่วยส่งเสริมการเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.61 และแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการไม่เป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 79.75 มีปัจจัยภายนอก ด้านการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ปกครองมีส่วนช่วยส่งเสริมการเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.61

2. ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.00 มีปัจจัยภายนอก ด้านการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ปกครองมีส่วนช่วยส่งเสริมการเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.00 และแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการไม่เป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ

มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 76.00 มีปัจจัยภายนอก ด้านของนักกีฬา ได้แก่ เพื่อนสมาชิกในทีมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00

3. นักกีฬาวัยน้ำที่เป็นนักกีฬาต่อแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.00 มีปัจจัยภายนอก ด้านการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ปกครองมีส่วนช่วยส่งเสริมการเป็นนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.00

4. นักกีฬาวัยน้ำที่ไม่เป็นนักกีฬาต่อแสดงความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการไม่เป็นนักกีฬาวัยน้ำต่อ มีปัจจัยภายใน ด้านลักษณะรูปร่าง โครงสร้างร่างกายของนักกีฬา มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.00 มีปัจจัยภายนอก ด้านการอบรมเลี้ยงดูของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ปกครองตามใจนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.00

งานวิจัยในต่างประเทศ

ไวท์ (White, 1998) ได้ทำการศึกษาถึงผลของบรรยากาศแรงจูงใจจากผู้ปกครองที่มีต่อความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 279 คนอายุเฉลี่ยเท่ากับ 14.41 ปี ซึ่งได้แข่งขันในกีฬาประเภททีมจากแบบวัดความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation Sport Questionnaire : TEOSQ) ทิศทางเป้าหมาย 4 แบบ ได้ถูกสร้างขึ้น ได้แก่ เป้าหมายที่เน้นงานสูงและการแข่งขันสูง เป้าหมายที่เน้นงานสูงและการแข่งขันต่ำ เป้าหมายที่เน้นการแข่งขันสูงและงานต่ำและเป้าหมายที่เน้นงานต่ำและการแข่งขันต่ำ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้คือ MANOVA ซึ่งผลการศึกษานี้ชี้ว่ากลุ่มที่มีเป้าหมายมุ่งเน้นเรื่องงานสูงและการแข่งขันต่ำรับรู้ว่ามีพ่อและแม่ของตนสนับสนุนบรรยากาศแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความสนุกสนานในทางกลับกัน กลุ่มที่มีเป้าหมายมุ่งเน้นเรื่องการแข่งขันสูงและงานต่ำกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีพ่อและแม่ของตนให้ความสำคัญกับบรรยากาศของความสำเร็จที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ในกลุ่มนี้พ่อจะสร้างความกังวลให้กับเด็กในเรื่องของการทำผิดพลาด นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นถึงระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยที่สูงอีกด้วย สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มุ่งเน้นเรื่องงานสูงและการแข่งขันสูง พบว่าพ่อจะให้ความสำคัญกับบรรยากาศของความสำเร็จที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากและแม่เป็นผู้ทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาด อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มที่เป้าหมายมุ่งเน้นในเรื่องงานสูงและการแข่งขันสูงยังคงเชื่อว่า ทั้งพ่อและแม่ยังคงให้ความสำคัญในเรื่องของการเรียนรู้และความสนุกสนานในการพัฒนาทักษะทางกาย สุดท้ายกลุ่มที่เป้าหมายมุ่งเน้นในเรื่องงานต่ำและการแข่งขันต่ำ กลุ่มนี้รับรู้ว่ามีแม่เป็นคนทำให้ตัวเองกลัวการสร้างผิดพลาดในการเรียนรู้ทักษะ

ซอลกูโรและคณะ (Salguero et al., 2003) (บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ข้อบ่งชี้ของเหตุผลในการเลิกมีส่วนร่วมในนักกีฬาวัยน้ำเยาวชน โดยมีจุดประสงค์ ที่จะทดสอบเหตุผลของ

การหยุดเข้ามีส่วนร่วมทางกีฬาในนักกีฬาว่ายน้ำชาวสเปน ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็น นักกีฬาว่ายน้ำ ที่เลิกมีส่วนร่วมไปแล้ว จำนวน 62 คน เป็น ชาย 40 คน และหญิง 22 คน ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 14 ถึง 30 ปี โดยใช้แบบสอบถาม (The Questionnaire of Reasons for Attrition of Gould et al.) ในการเก็บข้อมูล

ผลวิจัยพบว่า การมีสิ่งอื่นให้การทำเป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุดนำมาสู่การถอนตัว ข้ออื่นที่เป็นความเกี่ยวเนื่องและมีความสำคัญ คือ ความสนุกสนาน, การรับรู้ในความล้มเหลวหรือมีทักษะที่ต่ำ อธิปไตยรองลงมาเชื่อมโยงถึง ความสำเร็จ/สถานภาพ หรือ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เห็นได้ชัดมีความหลากหลายที่มีผลที่มาจาก เพศ และประสบการณ์ที่เลิก การวิเคราะห์ในแต่ละข้อ ทำโดยใช้ “ t ” –test แสดงให้เห็นว่า เพศหญิง มีจำนวนมากที่เด่นชัดกว่าเพศชาย ในเรื่องของการได้รับแรงกดดันที่มากเกินไป, การฝึกซ้อมที่หนักเกินไป, ไม่ชอบการแข่งขัน, ไม่ได้รับชัยชนะที่เพียงพอ และไม่ให้ความสำคัญเพียงพอ อดีตนักว่ายน้ำที่มีประสบการณ์น้อยที่เลิกเล่นมีแนวโน้มให้ความสำคัญ สนใจในกีฬาประเภทอื่นและการมีอายุมากขึ้น ซึ่งแทบไม่มีความสำคัญในนักกีฬาว่ายน้ำที่มีประสบการณ์สูง

นาเช่และคณะ (Nache et al., 2005) ได้ศึกษาเรื่อง การทำนายการเลิกเป็นนักกีฬาฟุตบอลในนักกีฬาเยาวชนชาย โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยมีวัตถุประสงค์ ข้อแรกเพื่อศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการ ในการพัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในกลุ่มตัวอย่างนักฟุตบอลเพศชาย จำนวน 53 อายุ 13-15 ปี เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบเจาะลึก ข้อสอง ในระยะเริ่มต้นของฤดูกาลแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย อายุ 13-15 ปี แต่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกัน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่วัดมิติทางตรง (ความตั้งใจ ทักษะคิด บรรทัดฐานตนเอง การควบคุมการรับรู้) และมิติทางอ้อม (ทักษะคิด บรรทัดฐานและความเชื่อในการควบคุม) ที่ได้มาจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน อาจมีแนวโน้มการประยุกต์ใช้ให้สามารถแยกกลุ่มเล็กเล่นออกจากกลุ่มที่มีความมุ่งมั่น ให้ศักยภาพในการทำนายผลในการแบ่งรูปแบบการเข้ามีส่วนร่วมในกีฬา

เฟรเซอร์-โทมัสและคณะ (Fraser-Thomas et al., 2007) (บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเข้าใจในการเลิกและการมีส่วนร่วมเป็นเวลานานในการแข่งขันกีฬาของวัยรุ่น มีจุดประสงค์ในการศึกษารูปแบบการฝึกซ้อมและบทบาทของบุคคลที่มีความสำคัญอื่น เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง กลุ่มเพื่อน และญาติ ในนักกีฬาว่ายน้ำวัยรุ่น โดยใช้วิธี สัมภาษณ์เชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง มีกลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาว่ายน้ำที่เลิกเข้าร่วมแข่งขันและนักกีฬาที่ยังคงเข้ามีส่วนร่วมอยู่ จำนวนอย่างละ 10 คน

ผลวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่น การได้เข้ารับการฝึกตั้งแต่ยังเล็ก การสนับสนุน และการขาดการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอน การเข้ามามีส่วนร่วมของผู้ปกครอง อย่างไรก็ตาม มีเพียงผู้ที่เลิกออกไปเท่านั้นที่กล่าวถึงการไปสู่จุดสูงของสมรรถภาพที่เร็วเกินไป ข้อจำกัดของการฝึกสอนแบบคนต่อคน ความกดดันจากผู้ปกครองระหว่างช่วงวัยรุ่น การขาดเพื่อนนักกีฬาวัยรุ่นในช่วงวัยรุ่น การชิงเด่นกันในหมู่ญาติพี่น้องในทางตรงกันข้าม มีเพียงนักกีฬาที่ยังคงมีส่วนร่วมอยู่เท่านั้นที่กล่าวถึง ปรัชญาการพัฒนาของสโมสร ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองเปิดกว้างในการสื่อสาร เพื่อนที่โรงเรียนให้การสนับสนุน และญาติพี่น้องมีอิทธิพลในทางบวก

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง"การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย" เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม กับอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม กับอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ในขั้นตอนนี้ การวิจัยมีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทยและนำมาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ผู้รู้หรือแหล่งข้อมูลหลัก

ผู้รู้ที่ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1.1 อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์

ที่มีลักษณะคำถามปลายเปิด ซึ่งสร้างจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬา

3.3 การสร้างเครื่องมือ

3.3.1 ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อทราบข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

3.3.2 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

3.3.3 สร้างแนวคำถามเพื่อใช้ในสัมภาษณ์ โดยให้ครอบคลุมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย
ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลภูมิหลังที่เกี่ยวข้องกับการเป็นนักกีฬา

ตอนที่ 3 แนวคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

3.3.4 นำแนวคำถามที่สร้างขึ้น ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสม

3.3.5 นำแนวคำถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 ทำการสำรวจรายชื่อนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน จากสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

3.4.2 รวบรวมรายชื่อกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non population Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างคล้ายเทคนิคบอลหิมะ (Snowball Technique) จากรายชื่อ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบันยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 ราย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 10 ราย และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 ราย รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 30 ราย

3.4.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview)

3.4.4 บันทึกข้อมูลสัมภาษณ์ โดยใช้เทปบันทึกเสียงและการบันทึกข้อมูล โดยผู้วิจัย

3.4.5. รวบรวมข้อมูลที่ได้เพื่อดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม มาใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) บอกข้อมูลอย่างมีระบบ ตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษา

บทที่ 4

ผลวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย” เป็นการศึกษาโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 ราย โดยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ตอนที่ 3 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์

ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์ จำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

ลักษณะ/สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	12	40.0
หญิง	18	60.0
2. ประสบการณ์ของการเป็นนักกีฬา		
7-8 ปี	5	16.7
9-10 ปี	14	46.7
10 ปีขึ้นไป	11	36.7
3. ช่วงอายุที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ		
15-16 ปี	4	13.3
17-18 ปี	23	76.7
19-20 ปี	3	10.0
4. ระดับการเล่นสูงสุดจากการเป็นนักกีฬา		
เคยเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ	12	40.0
เคยเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ	6	20.0
เคยเป็นตัวแทนทีมชาติรุ่นเยาวชนและ/หรือเยาวชน	12	40.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอดีตนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ เพศ ประสบการณ์ของการเป็นนักกีฬา ช่วงอายุที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ระดับการเล่นสูงสุดจากการเป็นนักกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศ

หญิง หรือ ร้อยละ 60.0 เป็นเพศชายร้อยละ 40.0 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์เป็นนักกีฬาอยู่ระหว่าง 9-10 ปี หรือร้อยละ 46.7 รองลงมา 10 ปีขึ้นไป หรือ ร้อยละ 36.7 และ 7-8 ปี หรือ ร้อยละ 16.7 ส่วนใหญ่เล็กเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงอายุ 17-18 ปี หรือ ร้อยละ 76.7 รองลงมา 15-16 ปี หรือร้อยละ 13.3 และ 19-20 ปี หรือ ร้อยละ 10.0 ส่วนใหญ่มีระดับการเล่นสูงสุดของการเป็นนักกีฬาเท่ากันที่ระดับเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติและเป็นตัวแทนทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน หรือ ร้อยละ 40.0 รองลงมาเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ หรือ ร้อยละ 20.0 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้มาจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้นำมาถอดบทสัมภาษณ์และนำมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อทำการสรุปประเด็นการศึกษา ได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหา ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่มาจากสาเหตุทางด้านการฝึกซ้อมไว้หลายเหตุผลด้วยกัน ซึ่งสามารถประมวลเป็นเหตุผลที่สำคัญได้ 5 ข้อ คือ (1) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป (2) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน (3) ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม (4) ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม (5) การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา ดังนี้

1.1 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในการเลิกเป็นนักกีฬาที่เกี่ยวข้องกับด้านการฝึกซ้อมนั้น มีสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่เกิดขึ้นจากรูปแบบการฝึกซ้อมที่น่าเบื่อและปริมาณการฝึกที่หนักเกินไป เนื่องจากนักกีฬาว่ายน้ำจำเป็นต้องทำการฝึกซ้อมทั้งในตอนเช้าและเย็นอย่างต่อเนื่อง โปรแกรมฝึกส่วนใหญ่ จะเน้นฝึกฝนทักษะเดิมซ้ำๆเป็นปริมาณมากอย่างต่อเนื่อง จะใช้เวลาส่วนใหญ่ของการฝึกซ้อมอยู่ในน้ำ นักกีฬาไม่ค่อยมีกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ และไม่ค่อยได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักกีฬาขณะฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมและเลิกไปในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้ระบุไว้ว่า “หนูคิดว่าที่หนูเลิกเล่นนะ ก็เพราะหนู

เมื่อเรื่องคอร์คมันน่าเบื่อ มันซุ่มหนัก มันต้องทำอะไรซ้ำๆทุกเย็น” เช่นเดียวกันกับอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลคนหนึ่ง ที่ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า “รู้สึกเบื่อการซ้อมมาก ต้องตื่นตั้งแต่เช้าขึ้นมาซ้อม ตกเย็นก็ต้องมาซ้อมอีก... คอร์คก็หนักมาก แกรมยังน่าเบื่อจำเจไม่มีอะไรใหม่ๆ ต้องทำอย่างนั้นซ้ำๆมาหลายปี” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “คอร์คที่ว่ายอยู่มันน่าเบื่อ ทั้งหนักและจำเจ ไม่เหมือนกับที่สโมสรใหญ่ๆที่มีกิจกรรมให้ทำก่อนลงซ้อม ที่จะมีให้คายแลน (dry land) มีให้เล่นเวทบ้าง... ชมรมที่หนูอยู่นะมีแต่มาถึงก็ให้ลงสระว่ายคอร์คอย่างเดียว มันเลยน่าเบื่อ” ข้อความข้างต้น ทำให้เห็นว่า การที่นักกีฬาว่ายน้ำต้องฝึกซ้อมรูปแบบซ้ำๆเดิมๆในปริมาณที่มากเป็นระยะเวลายาวนานนั้น เป็นปัญหาที่นำไปสู่อาการหมดไฟในการเล่นกีฬาและทำให้นักกีฬาเลิกไปในเวลาต่อมา ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ดังนี้

“คอร์คฝึกซ้อมมันก็แบบเดิมๆค่ะ แล้วมันก็แบบว่าว่ายไปทุกวันมันก็ไม่มีอะไรใหม่...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“พอโตขึ้นคอร์คก็จะหนักขึ้น หนักขึ้นแบบเป็นเท่าตัวสุดๆ จากเดิมที่เราเคยมองว่าหนักแล้ว ห้าหกพันพอย้ายไปอีกที่เป็นแปดเก้าพัน โอ้โฮ น้ำตาจะไหล สำหรับหนูคอร์คมันหนักมาก มันเพิ่มขึ้นมาเท่าตัวปรับกันแทบไม่ทัน อู้กันระนาว... หนูจะบ่นตลอดจากที่ชอบว่ายน้ำ กลายเป็นเกลียดไปแล้ว ไม่ชอบ ไม่อยากว่าย แต่ถ้าให้ไปว่ายน้ำเล่นน้ำเฉยๆก็จะไป ให้กลับไปเล่นจริงจังไม่เอาแล้ว มันเบื่อ มันก็เกียจ มันไม่อยากแล้ว ไม่อยากเหนื่อย มันซุ่มหนัก”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“เราก็อยากให้มีเล่นมากกว่านี้ แบบว่ามีว่ายผลัด ว่ายเปรี๊ยะ ว่ายไล่กัน พอว่ายคอร์คมันเหนื่อย มันเดิมๆซ้ำๆทุกวันอย่างนี้ คือมันก็ไม่มีอะไรแล้ว มันซุ่มอยู่ทุกวันเดิมๆ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“คอร์คมันน่าเบื่อ มันจำเจ ไม่เหมือนกับของเด็กสมัยใหม่ที่มีกิจกรรมอะไรให้ทำมากกว่าช่วงที่เราเล่นอยู่... มันทำให้เรารู้สึกเหมือนซ้อมๆไปให้จบ แค่มาทำหน้าที่ให้เสร็จไปวันๆ ไม่ได้มีความสุขหรือความท้าทายแล้วในตอนนั้น”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/24 มีนาคม 2557)

“รูปแบบการซ้อม มันซ้ำๆ ว่ายคอร์คเดิมๆ ไม่มีพัฒนาการ ไม่มีความสุขเลยเวลาซ้อม ไม่มีกิจกรรมอะไรเลย มาถึงก็ให้ลงคอร์คหนักๆ ไม่บอกอะไรเราเลย... มันทำให้เรารู้สึกเบื่อ ยิ่งช่วงที่เวลาไม่ค่อยลด คงที่อยู่นานแล้วนี่ยิ่งเบื่อหนักขึ้นเลย”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/23 มีนาคม 2557)

“คอร์คมันก็น่าเบื่อ ว่ายซ้ำๆ มาถึงก็คิงส โตรกทุกวัน เหลือแค่ชั่วโมง ครึ่งชั่วโมงค่อยได้ลงไปว่ายคอร์คจริงๆ บรรยากาศมันน่าเบื่อ อยากให้มีเวทบ้างไม่ใช่ว่ายน้ำอย่างเดียว มีทำกิจกรรมบนบกบ้าง ทำโน่นทำนี่บ้าง...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

1.2 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลของการเลิกเป็นนักกีฬาในประเด็นนี้ เกิดจากการที่นักกีฬาคิดว่า พวกเขาต้องทำการฝึกซ้อมในโปรแกรมฝึกที่ตนเองไม่ถนัด ได้รับคอร์คที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง นักกีฬาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโปรแกรมฝึกที่ตนเองไม่ถนัดได้ มีความรู้สึกว่าคอร์คที่ได้รับยากเกินความสามารถของตน ซึ่งมีผลต่อความคิดของนักกีฬาในการทำการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มี แรงจูงใจในการฝึกซ้อม และหยุดเล่นในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้อธิบายไว้ว่า “นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีมาจากหลายสโมสร ซึ่งก่อนหน้านี้ ก็จะเคยฝึกคอร์คมาแตกต่างกัน บางคนก็จะรู้สึกว่าคอร์คที่ได้มาใหม่มันไม่เข้ากับตัวเอง ก็เลยไม่อยากฝึกซ้อม จะรู้สึกว่าคอร์คมันยากเกินไป หนักเกินไปสำหรับตัวเอง ก็เลยหยุดซ้อมไปโดยปริยาย” สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ ดังนี้

“คอร์คเค้าหนักครับ ผมซ้อมแบบคอร์คของพวกเด็กในกรุงเทพไม่ได้ครับ เพราะไม่เหมือนกับของผมที่เคยฝึกมา คอร์คของเค้าจะหนักมาก แบบว่าว่ายเยอะใช้เวลาเยอะกว่า...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“หนูเป็นนักว่ายน้ำระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร แต่พอย้ายไปอยู่ที่สโมสรใหม่ อาจารย์ให้หนูไปว่ายระยะยาว... หนูก็เบื่อ ว่ายยาวมันจะเหนื่อยมาก เค้าบอกว่ากล้ามเนื้อของหนู มันเหมาะ

กับว่ายยาวมากกว่า พอไปถึงเค้าก็ให้ไปว่ายคู่ว่ายยาวเลย ซึ่งมันซ้อมหนักมาก ซ้อมวันหนึ่งเป็นหมื่นเมตร มันว่ายไม่ไหว ว่ายไม่ค่อยทัน ก็เลยเริ่มเบื่อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“คอร์คที่หนูว่ายแล้วทำเวลาได้ดีสุดตอนแรก คือ คอร์คที่หนูว่ายแล้วรู้สึกว่ายที่สนุกนะ เป็นคอร์คที่ไม่หนัก... แต่ที่สโมสรใหม่จะหนักมากขึ้นมาก แกรมเป็นคอร์คยาวกว่า ว่ายเรื่อยๆ พอมีช่วงที่ต้องสปรี้น (sprint) หนูก็สปรี้น (sprint) ไม่ทัน รู้สึกว่ามันเหนื่อยกว่า ว่ายยังไงก็ไม่ทันคนอื่นได้แต่ว่ายตามเค้า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“ที่สโมสรใหม่หนูจะว่ายอยู่สุดท้ายเป็นลูที่มันช้าสุดๆเลย และหนูก็ยังว่ายตามเค้าไม่ทัน ต้องใส่ฟิน (fin) ว่ายตามเค้า ด้วยคอร์คที่เราไม่ชอบด้วย ถ้าเป็นที่สโมสรเดิม แบบว่าเค็กมันไม่ค่อยเยอะแบบที่ใหม่นี้ อาจารย์เค้าก็สามารถเลี้ยงตัวได้ว่าใครถนัดอะไรก็จะมีคอร์คเฉพาะให้”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

“ช่วงหลังๆคอร์คมันเริ่มเปลี่ยนไป คอร์คว่ายน้ำมันเปลี่ยน แล้วพอมันหนักขึ้น แล้วแบบว่าเราต้องปรับตัว จากปกติที่เราเคยว่ายสั้นแล้วต้องมาว่ายยาว ซึ่งเราไม่ชอบก็จะเบื่อ ทำให้ขี้เกียจ พอเปลี่ยนคอร์คไปเรื่อยๆแล้ว แบบว่าคนที่สระก็เริ่มหายกันไป”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

1.3 ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในประเด็นนี้ เกิดจากการที่นักกีฬาไม่มีอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อมของตน ไม่ทราบเป้าหมายการฝึกของตนเองในแต่ละครั้ง จึงไม่สามารถประเมินความพร้อมและควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองได้ ทำให้รู้สึกเครียดและกดดัน เมื่อไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ผู้ฝึกสอนกำหนดไว้ ซึ่งการฝึกซ้อมโดยที่ไม่ทราบเป้าหมายของการฝึกมาก่อนที่จะทำการฝึกนั้น จะมีผลต่อความคิดของนักกีฬาในการประเมินสภาพความพร้อมของตนต่อการฝึก นักกีฬาไม่สามารถประเมินผลงานกับสภาพความพร้อมของตนตามความเป็นจริงได้ และเมื่อรู้สึกว่าตนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ของการฝึกซ้อมให้ออกมาได้ ก็จะเกิดความกดดัน ทำให้นักกีฬารู้สึกอึดอัดเรื่อยมา เกิดอาการเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “โค้ช

จะซ้อมหนักมาก ไม่เคยบอกอะไรก่อนซ้อมให้รู้เลย ต้องลุ้นเอาเองแต่ครั้งว่าคอร์คจะเป็นอย่างไร
เค้าให้ซ้อมเรากี่ซ้อม ซ้อมแบบให้จบไปวันๆ” สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของอดีตนักกีฬา
ว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า

“ปกติก่อนซ้อมจะไม่เคยรู้คอร์คก่อนลงซ้อมเลย... เลยทำให้เราคิดว่าคอร์คมันหนัก
คิดไปแบบไม่รู้สาเหตุว่ามันเกิดจากโปรแกรมการฝึกหรือเกิดจากตัวเราเอง ถ้าเรารู้คอร์คก่อนซ้อมก็
จะดี ก็จะประเมินสภาพร่างกายของเราให้เตรียมพร้อมไว้ ทำใจให้พร้อมก็จะฝึกไหว พอซ้อมไปก็จะ
ปรับตัวได้ เพราะเราจะรู้ตัวเองว่าวันนี้ร่างกายเราเป็นอย่างไร ทำอะไรมาก่อนหน้านี้ จะไม่รู้สักเบือ
และเครียดเวลาซ้อมแล้วทำไม่ได้ตามคอร์คที่โค้ชสั่ง...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/23 มีนาคม 2557)

“โดยปกตินักกีฬาถ้ารู้คอร์คก่อนซ้อมนั้น ก็จะไม่ค่อยรู้สึกกดดันในกรณีที่ทำไม่ได้
ตามที่สั่ง เพราะนักกีฬาจะรู้ตัวเองก่อนแล้วว่าในแต่ละวันตนเองไปทำกิจกรรมอะไรมาก่อนที่จะมา
ซ้อม จะสามารถประเมินตัวเองได้ว่าวันนี้จะฝึกได้แค่ไหน ถ้าได้เห็นคอร์คที่จะฝึกก่อนในแต่ละครั้ง
ก็จะไม่เครียดเวลาที่ตัวเองทำไม่ได้ตามที่โค้ชสั่งมา”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/12 มีนาคม 2557)

1.4 ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยใน การฝึกซ้อม

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผล
ในประเด็นนี้เนื่องจากนักกีฬาที่สังกัดอยู่ในสโมสรขนาดเล็กหรือชมรมที่ตั้งอยู่ตามต่างจังหวัด ส่วน
ใหญ่จะไม่ค่อยมีความพร้อมในด้านอุปกรณ์เครื่องมือในการฝึกซ้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่
ทันสมัยเหมือนสโมสรใหญ่ๆ นักกีฬาจึงรู้สึกขาดโอกาสที่จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้
ทัดเทียมกับนักกีฬาที่สังกัดตามสโมสรใหญ่ในเมือง จึงประเมินโอกาสในการพัฒนาศักยภาพ
และความก้าวหน้าของตนไว้ต่ำ การที่นักกีฬานำสิ่งนี้มาเปรียบเทียบกับคนที่มีความพร้อมมากกว่า
ตนเองนั้น นับเป็นการบั่นทอนความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา ซึ่งมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการเป็น
นักกีฬา ทำให้นักกีฬาถอยห่างและเลิกรากจากการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่น
เยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “มันเหมือนแบบว่าเราขาดโอกาสที่จะ
พัฒนาตัวเองมากขึ้น คือ เราอาจจะมีความตั้งใจ แต่สภาพแวดล้อมมันไม่เอื้อ ทำให้เราสู้เด็กในกทม.
ไม่ได้...” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลคนหนึ่ง ได้กล่าว

เสริมต่อไปว่า “ความพร้อมที่กทม.จะโอเค (O.K.) กว่า เหมือนว่าเค้าทำมานาน แต่ชมรมที่หนูอยู่เพิ่งจะมีมาไม่นาน เลยไม่มีความพร้อม ในด้านของทุนด้วย เรื่องเงินจะซื้ออุปกรณ์มาให้เด็กก็ไม่มี...” สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ว่า

“การซ้อมที่กทม.เค้าจะเข้มงวด จะมี คายแลน (dry land) แต่อยู่ที่บ้านมันก็จะไม่ค่อยมีอุปกรณ์เครื่องมือ จะแค่วิ่งเฉยๆไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ทำ คายแลน(dry land) ถ้าจะทำก็ต้องทำเอง ดึงยางเอง ต้องซ้อมด้วยตนเอง เพราะโค้ชเค้าก็ไม่ได้มีความชำนาญอะไรเหมือนกับในกทม.”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“บางที สระน้ำก็จะเล็บบ่อย แล้วก็ไม่ได้ซ้อม ฟิตเนตอะไรนี่ก็ไม่เคยได้ไปเลย ไม่เหมือนกับเด็กกทม.ที่เค้าเข้าฟิตเนต มีเวท โน่นนี่ มีอุปกรณ์ใช้ในการว่ายน้ำ แพดเดิ้ล (paddle) อะไรนี่ ที่ชมรมของหนูจะไม่มีอะไรแบบนี้เลย จะเป็น วอร์มเบสิค (warm basic) แล้วก็เข้าคอร์ส 2-3 พัน แต่ที่นี้เค้าซ้อมกันเป็นหมื่น มันก็สู้กันไม่ได้อยู่แล้ว...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

1.5 การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในการเลิกเป็นนักกีฬาที่เกี่ยวกับประเด็นนี้ เนื่องจากเวลาของการฝึกซ้อมว่ายน้ำส่วนใหญ่นั้น จะทำการฝึกซ้อม ทั้งในช่วงเช้าและเย็น โดยโปรแกรมการฝึกค่อนข้างใช้เวลานานในการฝึกซ้อม อีกทั้งนักกีฬาต้องใช้เวลาในการเดินทางไปยังสถานที่ฝึกซ้อม ไม่ค่อยมีเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมอื่นในแต่ละวัน นักกีฬาจึงรู้สึกที่เวลาส่วนตัวของตนได้ขาดหายไปจากการใช้ชีวิตที่ถูกควบคุมเวลาด้วยการฝึกซ้อมมาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักกีฬาเลือกที่จะหยุดฝึกซ้อมและเลิกเล่นกีฬาในเวลาต่อมา เพื่อจะได้ใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นชดเชยส่วนที่เคยขาดให้ไปในช่วงเวลาที่เป็นนักกีฬาดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ที่ได้กล่าวไว้ว่า “...ว่ายน้ำมา 10ปี ต้องว่ายเช้า-เย็น วันเวียนอยู่แค่ โรงเรียน บ้าน สระว่ายน้ำแค่นี้ บางทีเห็นเพื่อน ไปเที่ยว ก็อยากไปบ้าง ไปดูหนัง ไปกินโน่นกินนี่ไปเรื่อย แต่เราไม่ได้ไปเลย” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้กล่าวเสริมไว้ว่า “...ต้องการมีเวลาส่วนตัวมันเป็นความรู้สึกที่หนูมีมาตลอดตั้งแต่ ม.ต้นถึงม.ปลาย อยากได้เวลาตรงนั้น อยากได้เวลาของเราคืนมา ทำไมไม่ได้อยู่กับเพื่อน ทำไมต้องมาว่ายอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา... เราใช้เวลานั้นกับการว่ายน้ำมาตลอดแล้ว ถึงเวลาที่ต้องให้เวลาตัวเองบ้าง... ตั้งใจไว้แล้วว่า จะใช้ชีวิตปกติของเรา” ข้อความ

ข้างต้น ทำให้เห็นว่า การใช้ชีวิตของนักกีฬาส่วนใหญ่ในแต่ละวันที่นอกเหนือจากการเรียน นักกีฬาจะต้องทุ่มเทเวลาส่วนมากให้แก่การฝึกซ้อมกีฬา จึงไม่มีเวลาได้ทำกิจกรรมอื่นตามที่ตนเองต้องการ โดยต้องใช้ชีวิตเช่นนี้มาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่าย ต้องการมีเวลาส่วนตัวให้กับตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของอดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้กล่าวไว้ ดังนี้

“อยากมีเวลาไปเที่ยวเหมือนแบบคนอื่น อยากใช้ชีวิตอยู่บ้าน อ่านหนังสือ เกี่ยวกับครอบครัวบ้าง จี๋ก็ยกไปซ้อมตอนเย็นหลังเลิกเรียน อยากมีชีวิตเหมือนแบบคนธรรมดาทั่วไป ไปกินข้าวกับเพื่อนไปเที่ยว ไปทำอย่างอื่นเหมือนคนทั่วไปปกติ แบบว่าเราต้องเลิกเรียนมาซ้อม กลับบ้านก็ทำการบ้าน หมดเวลาแหละต้องนอน ไม่มีเวลาใช้ชีวิตแบบคนปกติ อยากได้เวลาเหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วไป...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/12 มีนาคม 2557)

“อยากมีเวลาส่วนตัว ใช้ชีวิตแบบคนปกติ ได้ทำอะไรอย่างอื่นบ้าง มีสังคมใหม่ๆบ้าง ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน มีเวลาได้สนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน เพราะก่อนหน้านี้เราแทบจะไม่เคยมีช่วงเวลาแบบนี้เลย...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“...แบบว่าตอนมัธยม มันไม่มีอารมณ์ที่จะได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน ไม่มีเวลา แบบว่ามันหายไปแล้วช่วงหนึ่ง พอเข้ามหาวิทยาลัยก็อยากจะมีบ้าง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“...แบบว่าทุกเย็น พอเลิกจากโรงเรียนคนอื่นเค้าก็ได้อยู่กันเป็นกลุ่ม ได้ไปโน่นไปนี่ ต่อ แต่เรานี่ต้องมาว่ายน้ำทุกวันๆ มันรู้สึกไม่มีแรงจูงใจจะเล่นแล้ว ...อยากมีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่นบ้าง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

“... คือ ตลอดเวลาในตอนเย็น ถ้าเป็นคนปกติ ไม่ไปเรียนพิเศษก็ไปเที่ยวกับเพื่อน แต่หนูไม่เคยมีช่วงเวลาแบบนั้น ต้องซ้อมว่ายน้ำอย่างเดียวตั้งแต่เด็กจนโต อยากมีช่วงเวลาอย่างอื่นบ้าง อยากลองทำอย่างอื่นบ้าง...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยนักรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“พอโตขึ้นมันก็มีภาระ มีกิจกรรมมากขึ้น สิ่งแวดล้อมมันก็เปลี่ยนไป มีอย่างอื่นทำให้เราอยากทำมากกว่าว่ายน้ำ เลยอยากใช้เวลาตัวเองได้ทำอะไรเหมือนคนทั่วไปบ้าง... กับว่ายน้ำเราได้เวลากับมัน ทุ่มเทเต็มที่ให้กับมันมามากพอแล้ว...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/24 มีนาคม 2557)

“อยากมีเวลาส่วนตัวได้ทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง ...เมื่อก่อนต้องมาว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลา จะโดนบังคับให้ต้องทำอย่างนั้นมาตลอด พอโตขึ้นคิดเองได้แล้วไม่มีใครมาบังคับก็อยากได้ใช้เวลาที่เสียไปกับการว่ายน้ำ...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/22 มีนาคม 2557)

“หนูไม่ค่อยมีเวลาช่วงเย็นกับเพื่อนเลยตั้งแต่เริ่มว่ายน้ำจนถึง ม.ต้น แม่จะมารับ แล้วก็ไปซ้อมตลอด เวลาเพื่อนจะไปเที่ยวตอนเย็น เราก็ต้องโทรหาแม่ก่อน ว่าเค้าจะให้หรือไม่ให้ไปก็อีกเรื่องหนึ่ง ก็ได้ไม่นานๆที”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“...ไม่อยากจะว่ายน้ำแล้ว มันเป็นเรื่องแบบว่าทำไมตอนเย็นเพื่อนถึงได้ไปเล่นกัน เวลาที่เพื่อนมาชวนไปกินเนื้อย่าง ไปกินน้ำกินขนมกันตอนเย็น ไปกินอะไรกันหลังเลิกเรียน แล้วก็นัดไปทำงานกลุ่ม ก็โดนบังคับตลอดว่าต้องไปซ้อม ยังไงก็ต้องไปซ้อมอะไรแบบนี้ ขอแม่ก็ไม่ให้ไป...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

2. สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตวิทยาไว้หลากหลายประเด็น ซึ่งสามารถประมวลเป็นประเด็นสำคัญได้ ออกเป็น 3 ประเด็น คือ (1) ประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ (2) ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา (3) การขาดแรงจูงใจในการเล่น ดังนี้

2.1 ประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในการเลิกเป็นนักกีฬาเกี่ยวกับประเด็นนี้ เนื่องจากนักกีฬาได้ประเมินความสามารถของตนเองต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคตไว้ต่ำ โดยประเมินจากผลงานและพัฒนาการของตนเอง

ในช่วงเวลาผ่านมาและการเปรียบเทียบผลงานกับคู่แข่งที่เหนือกว่า ซึ่งสามารถสรุปแยกเป็นเหตุผลที่สำคัญได้ 2 ข้อ คือ (1) เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว (2) การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ ดังนี้

2.1.1 เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเป็นนักกีฬาเร็ว

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งได้กล่าวถึงประเด็นของการ ไปถึงขีดความสามารถสูงสุดที่เร็วของพวกเขา เกิดจากการที่พวกเขาได้ประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วในช่วงแรกของการเล่นกีฬา แล้วต่อมาไม่สามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างต่อเนื่อง ขาดความก้าวหน้าในการเล่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถ ความมุ่งมั่นและการประเมินความสามารถของพวกเขาต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จต่ำลง ทำให้รู้สึกท้อแท้ แล้วจึงหยุดเล่นกีฬาในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ “เวลาของหนูลดลงฮวบเลยตอน ม.2 คือ อยู่ดีๆก็ลดลงมาก ขณะต่ำกว่ารุ่นที่โตกว่าเสียอีก ...พอหลังจากนั้น มันก็ค้าง ค้างอยู่ตรงนั้นแทบจะไม่ลดลงเลย” ข้อความข้างต้น ได้ระบุเห็นว่า นักกีฬาที่เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดที่เร็ว มักจะไม่สามารถมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องในเวลาต่อมา สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ช่วงที่พีค (*peak*) จริงๆ คือ ประมาณ ม.1 เวลาลดเป็นสถิติของเรา ทำลายสถิติคนอื่นตอนช่วง ม.1 หลังจากนั้นก็ดรอปลงมาเรื่อยๆ แบบว่ากีฬาเยาวชน เราก็จะได้ไปอยู่ประมาณ 3 ปี แล้วก็ไม่ได้คิด พอเริ่มไม่ได้คิดตัวเยาวชนครั้งแรกนี้ เราก็เริ่มดรอปแหละ เริ่มเศร้า เหมือนแบบว่าปกติเราติดมาตลอด แล้วพอมัน ไม่ได้ มันก็รู้สึกแย่ หลังจากนั้นก็ดรอปมาเรื่อยๆเวลาที่ไม่ลดลงเลย”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“...ช่วงพีค (*peak*) มันขึ้นเร็วมาก ขึ้นตั้งแต่ ป.6-ม.1 พอมันพีค (*peak*) เร็ว แล้วมันพีค (*peak*) ได้สุดแล้ว สุดๆแล้วจริงๆในสถิติที่เราจะเร็วได้ แล้วก็ดรอปลงมา ...ความรู้สึกหนูก็ดรอปเกณฑ์ที่ตั้งเป้าไว้ก็หายไปเลย ก็เลยไม่ได้ตั้งเป้าอะไรเกี่ยวกับว่ายน้ำต่อไปอีกเลย เหมือนกับว่าได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้เป็นไร...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“...ตั้งแต่ ม.2 - ม.4 หนูก็เริ่มเป็นแชมป์ของภาคอีสานขึ้นมาเรื่อยๆ จนมีสถิติภาคอีสานเป็นของหนูตั้งแต่ ม.3 แต่พอมาถึง ม.4 มันคงถึงจุดสูงสุด เวลาของช่วงตอน ม.4 คือเวลาที่ทำได้ดีที่สุดแล้ว หลังจากนั้นเวลาที่ไม่เคยลดลงอีกเลย...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“คิดซีเอง (sea ages) ครั้งแรก ตอน ม.1 ก็แข่งมาเรื่อย แล้วก็คิดเกือบทุกรายการที่ไปแข่ง พอมาตอนช่วง ม.2-3 ช่วงนั้นเวลาเริ่มไม่ลดแล้ว เวลาเริ่มคงที่ คือ จะมีช่วงที่เวลาดีที่สุดแล้วไม่ลดลงเลย แล้วไม่ว่าจะว่ายคอร์คไหน หรือจะตั้งใจซ้อมแคไหน มันก็ไม่ลด มันสุดเท่านั้น...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

2.1.2 การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจากนักกีฬาจะประเมินโอกาสในความสำเร็จจากผลงานส่วนตัวและการเปรียบเทียบผลงานกับผู้อื่น โดยจะมีสถิติเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถของตน นักกีฬาที่มีพัฒนาการช้าหรือมีผลงานที่ไม่เป็นที่โดดเด่น จะเกิดความท้อแท้และประเมินความสามารถของตนเองไว้ว่าต่ำกว่าคู่แข่ง คิดว่าตนเองไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาอีกต่อไป ทำให้เลือกที่จะหยุดเล่นในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลคนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “...รู้ตัวว่าเล่นต่อไปก็ไม่รุ่ง มันเกิดความท้อแท้ในการว่ายในระยะหลัง คนที่ฝีมือดีกว่าเรามีอยู่เยอะ ก็เลยไม่รู้จะเล่นต่อไปทำไม เล่นต่อไปก็แค่นั้น” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “เคยคิดแบบว่าน่าจะดีหรือรู้สึกครั้ง แต่พอกลับมาคิดอีกทีว่ายังไงมันก็ได้ เพราะยังไงเราก็สู้พวกน้องๆทีมชาติไรแบบนี้ไม่ได้ คือ ไปแข่งนี้ จะรู้เลย คนนี้อันดับ 1,2,3 วนกันอยู่แค่นี้ เราก็อยู่เฉยๆไปทำเวลาให้ดีที่สุด” เช่นเดียวกัน ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า “นักกีฬาว่ายน้ำด้วยกัน มันก็จะรู้ฝีมือกันแหละ มองหน้าก็รู้แล้ว ใครเป็นใครเป็นยังไงกันบ้าง ถ้าจะเอาเหรียญเดี่ยวบอกเลยไม่หวังแล้ว เพราะยังไงก็สู้เค้าไม่ได้” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึง การประเมินโอกาสในความสำเร็จที่ต่ำ จากการประเมินฝีมือของตนเทียบกับคู่แข่ง นักกีฬาจะมองว่าคู่แข่งของตนเองมีความสามารถเหนือกว่า ทำให้ตนไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จสูงสุดในการแข่งขันได้นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงการประเมินความสามารถของตนที่ต่ำ อันมาจากความไม่ก้าวหน้าของฝีมือ ไม่สามารถพัฒนาได้ตามความต้องการ ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของต่อไปนี้

“รู้สึกว่าจะตั้งใจซ้อมแต่มันไม่พัฒนา โดยที่เราก็ไม่รู้สาเหตุ ซ้อมหนักแต่เวลาไม่ลด มันก็รู้สึกท้อ เล่นไปก็ไม่พัฒนา ... แกรมยังมีดาวรุ่งขึ้นมาใหม่อีก คิดว่าเล่นต่อไปก็คงไม่รุ่งเลยตัดสินใจหยุดดีกว่า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

“...เวลาที่ไม่ว่างเลย ไม่มีการพัฒนา มันเลยเบื่อไม่รู้จะซ้อมไปทำไม เอาเวลาไปทำอย่างอื่นน่าจะดีกว่า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/25 มีนาคม 2557)

“พอว่ายมาถึงจุดๆหนึ่ง รู้สึกว่าฝีมือมันไม่พัฒนาแล้ว เวลามันไม่ว่างเลยแล้ว มันคงที่ยู่นาน ช่วงหลังๆผลงานเราก็ไม่ค่อยจะมี ก็คิดว่าเราคงมาได้แค่นี้ฝีมือเราคงไปได้แค่นี้ เราก็ทุ่มเทมาพอสมควรแล้ว เลยตัดสินใจว่าจะไม่เล่นต่อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/24 มีนาคม 2557)

“...ณ ตอนนั้น ม.5 ไม่คิดว่าจะลดเวลาลงได้อีกเลย ไม่เคยคิดเลยว่าตนเองจะทำได้ คิดไว้เสมอว่าตนเองทำไม่ได้แล้ว ว่ายให้ได้เท่าเดิมก็ดีแล้ว เพราะรู้สึกว่าเวลาเดิมว่ายไปได้ยังไง คือ ว่ายคงเวลาเดิมไว้ได้ก็รู้สึกดีแล้ว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“...ตอนช่วงทำรู้สึกแรง ไม่ขี้ใจ มีเด็กรุ่นน้องเริ่มพัฒนาจนแข่งเราไปได้ ก็เลยรู้สึกท้อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“มันท้อ ตอนช่วงที่ซ้อมหนักมากแต่ว่าเวลามันไม่ลด แกรมยังโดนรุ่นน้องบีบเวลาเข้ามาใกล้จน โคนแซง ก็เลยรู้สึกว่ารับไม่ได้ รู้สึกอาย จากที่เราเคยนำห่างมาก่อนแล้วมาโดนรุ่นน้องแซง มันแข็งๆคิดว่าเลิกเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า เล่นต่อไปก็สู้ไม่ได้แล้ว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

2.2 ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวกับประเด็นนี้ เนื่องจาก นักกีฬาจะมีความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลจากการคาดหวังในการทำผลงานออกมาให้ดีทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อันเกิดขึ้นจากตนเองและคนรอบข้าง บ่อยครั้งที่นักกีฬามักตกอยู่ในภาวะกดดัน นักกีฬาจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการที่ต้องสะสมแบกรับความกดดันที่เกิดขึ้น ทำให้นักกีฬาไม่ต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาอีกต่อไป ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “แรกๆก็สนุกดี เหมือนพอได้ไปว่าย ไปแข่งไปเจอเพื่อน พอเราทำผลงานได้ดีขึ้น แรงกดดันความคาดหวังอะไร มันก็เยอะขึ้น ทำให้

แบบว่าอยากเลิกว่า อะไรแบบนี้” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอีกคนหนึ่ง ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า “เวลาที่ซ้อมหนักแล้วผลงาน ไม่ได้ดีขึ้น มันเหมือนกดดันตัวเองว่า ตั้งใจซ้อมมากๆแล้วมันทำไม่ได้เสียที ช่วงนั้นเลยเครียดมาก” เช่นเดียวกันกับที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอีกคนหนึ่ง ที่ได้กล่าวไว้ “เคยพยายามทำให้มันดีไปขึ้นอีก แต่พอทำไม่ได้มันก็ยิ่งเครียด มันทำให้แยกลงไปอีก ซ้อมก็ไม่ดี ยิ่งมากกดดันตัวเองก็ยิ่งแยกลงเรื่อยๆ” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาทำผลได้ดีก็จะเกิดความคาดหวังที่สูงขึ้นตามมา ทั้งที่เกิดขึ้นจากตัวนักกีฬาเองและคนรอบข้างของนักกีฬา เกิดสภาวะความกดดันขึ้นแก่ตัวนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีความเครียดเกิดขึ้น ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ดังต่อไปนี้

“ความกดดันมันเกิดขึ้น ตอนที่รุ่นน้องบิบบเวลาเข้ามาหาจนใกล้หรือไล่มาทันกัน จากที่เมื่อก่อนที่ทำเวลานำห่างจากรุ่นน้องได้มากกว่านี้ พอช่วงหลังๆฝึกแล้วเวลาของเรามันค่อยๆลดลงทีละนิดๆหรือคงที่มาเป็นเวลานาน ทำให้รู้สึกที่เราไม่ค่อยพัฒนาแต่รุ่นน้องจะทำเวลาได้ลดลงได้เยอะอย่างเห็นได้ชัด พัฒนาได้เร็วกว่าเรามากในช่วงนั้น เลยทำให้รู้สึกแยไม่ค่อยอยากจะทำเท่าไร”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“ช่วงนั้นก็พยายามฝึกเยอะมาก แล้วเวลาก็ลดลงแบบไม่เยอะ แต่แค่รุ่นใหม่เวลาเค้าลดลงเร็วมาก แบบว่าเวลาเราก็ตกแต่เค้าลดลงมากกว่า แบบจี้เรามา ถึงเราจะชนะแต่ก็แค่นิดเดียวแบบว่ารู้สึกกดดัน”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“...ความกดดันจากคนรอบข้าง แบบว่าเค้าอยากให้เราได้ขนาดนี้แต่เราทำไม่ได้ คือเรากดดันตัวเองยังไม่เท่าไร แต่อาจเพราะคนรอบข้างเค้าคาดหวังกับเรา แบบว่าพ่อแม่ทุ่มเทให้ขนาดนี้แต่ทำไมยังทำไม่ได้ คิดๆแล้วก็กดดันตัวเอง กดดันตัวเองก่อนแข่งไปด้วยข้างที่”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/22 มีนาคม 2557)

“รู้สึกกดดันทุกแมตช์ (match) เพราะแบบว่าเราชนะเค้ามาแล้ว พอไปถึงแมตช์ (match) หน้าเราก็ต้องชนะเค้าให้ได้ เพราะเค้าก็ต้องซ้อมซ้อมมาเหมือนกัน เครียดมาก...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

“...พอเราทำเวลาได้ดี ได้ผ่านจุดตรงนี้มาแล้ว พอไปแข่งแมตช์ (match) หน้า คนรอบข้างจะแบบว่าต้องทำให้ได้เวลาเท่านั้นๆ ต้องให้ได้ดีกว่าเดิม ต้องได้เหรียญนะ ได้ถ้วยได้อะไรรึนะ ถ้าเกิดเวลาไม่ดี ก็จะไม่โดนพอกับแม่บ่น...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“...กลัวเวลาซ้อมแล้วมันไม่ได้เท่าเดิม เหมือนเราเคยทำมาดี คอร์คนี้เคยทำมาดีพอไปอีกอาทิตย์เรากลับมาทำคอร์คเดิม ไม่สามารถทำเวลาได้เหมือนอาทิตย์ก่อน ก็เลยแบบไม่เอาหนึ่แบบว่า ไม่ยอมซ้อมคอร์คนี้ไปเรื่อยๆ เพราะกลัวทำไม่ได้เท่าครั้งที่แล้ว กลัวคนอื่นต้องมาเสียดเวลากับเรา...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

“บางครั้งก็จะมี ผู้ปกครองบางคนมาพูดๆว่าทำไมซ้อมทุกวันแล้วได้แค่นี้ เป็นสิ่งที่สนามซ้อมอะไรแบบนี้...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“ความรู้สึกเหมือนยิ่ง โดมันยิ่งไม่สนุก เหมือนมันเริ่มจริงจังขึ้นเรื่อยๆ จากตอนที่แข่งสนุกๆ มันก็สนุก แต่พอสักพักเหมือนว่าเราเริ่มอยากจะชนะจริงๆ เริ่มอยากจะจริงจัง มันก็เริ่มเครียด ถ้าเทียบกับตอนเด็กนะ ตอนเด็กๆแทบไม่ต้องเครียดอะไรเลย การเล่นกับการแข่งมันคนละความรู้สึกเลย... สะสมความรู้สึกอยากเลิกมาตลอด”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“มันดูจริงจัง เราต้องให้ได้ เวลาเราต้องลด ไม่สนุกเวลาไปแข่ง มันเครียด เครียดมาก เวลาแข่งนี้ ถ้าเวลาบวก โค้ชจะลงโทษด้วยการตี ใช้นไม้ตี ก็เบื่อไม่อยากจะเล่น เพราะตอนแรกก็ไม่อยากอยู่แล้ว พอมาแข่งอย่างนี้ แล้วโดนตีก็ไม่อยากซ้อมเข้าไปอีก คือ หนักแล้วโดนทำโทษมาก ถ้าว่ายเวลาบวกนี้ พ่อจะเริ่มแบบจะโมโหมาก จะว่าจะดี ก็เราทำไม่ได้ ทำไม่ต้องว่า อย่างเรื่องเวลานี้ เราก็ไม่ได้ตั้งใจให้มันบวก แต่ว่าร่างกายมันทำไม่ได้ เราก็ทำเต็มที่ของเรา ทำไม่ต้องดี ก็เราทำได้เท่านั้น ทำให้รู้สึกเบื่อไม่อยากจะว่าย...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

2.3 การขาดแรงจูงใจในการเล่น

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในการเลิกเป็นนักกีฬาที่เกี่ยวกับประเด็นนี้ เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้มีเป้าหมายของการเล่นกีฬาต่อไปที่ชัดเจน อีกทั้งเคยมีประสบการณ์ด้านลบที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้นักกีฬาไม่มีแรงจูงใจในการเล่นอีกต่อไป ซึ่งมาจากเหตุผลหลัก 2 ข้อ ดังนี้ (1) ขาดการประสบความสำเร็จ (2) ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

2.3.1 ขาดการประสบความสำเร็จ

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจากการที่นักกีฬาไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งที่ทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม นักกีฬาจึงรู้สึกท้อแท้ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นการลดแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ทำให้ไม่มีความต้องการที่จะเล่นอีกต่อไป ดังที่ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่ได้กล่าวไว้ต่อไปนี้

“...อยากติดทีมชาติตอนอายุ 15 ก็ทำไม่ได้แล้ว ดีที่สุดก็ได้แค่ที่ 4 กีฬาชิงแชมป์ประเทศไทย คือดีที่สุดแล้วก็ได้แค่นั้น ไม่ดีพอที่ติดทีมชาติ ก็ท้อแล้วเหมือนกัน ตั้งเป้าหมายไว้ว่าน่าจะทำได้ แต่ก็ทำไม่ได้ ก็มีท้อๆหน่อย ท้อสะสมมาเรื่อยๆ รู้สึกว่ามันเหนื่อยแล้ว พอดีกว่า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยน้ำร้อนเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“หลังๆไปแข่งก็ไม่ค่อยมีผลงาน ไม่ค่อยจะชนะใครแล้ว มีคนอื่นมาแข่งทำผลงานได้ดีกว่าเรา ก็เลยเลิกดีกว่า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยน้ำร้อนเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/22 มีนาคม 2557)

“คิดเหมือนกันว่าอยากไป ซีเอจ (Sea ages) แต่พอไปคัดสุดท้าย แร็งส์ (rank) เวลามันไล่กันลงมาแล้วก็หุคอะไรแบบนี้ เหมือนมันท้อ ทำไม่ได้สักที พยายามแต่ไม่ได้สักที...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยน้ำร้อนเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“มีอยู่ช่วงหนึ่งซ้อมหนักมาก แต่ไม่มีผลงานอะไรเลย ว่ายยังงี้ก็ไม่ได้เหรียญ จนมันท้อ ไม่รู้ว่าจะว่ายไปทำไม ...แบบว่าบางคนไม่ซ้อมเช้า แต่ได้เหรียญได้มีเวลาไปโน่นไปนี่ ซึ่งเราซ้อมเช้า-เย็น ไม่ได้ไปไหนเลยเหรียญก็ไม่ได้ ก็เลยหยุด”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยน้ำร้อนเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“ตั้งใจว่าจะเอาเหรียญกีฬาเยาวชนนี้แหละ ก็ทำเต็มที่ คือ เข้ารอบชิงตลอด แต่ไม่เคยได้เหรียญ ต้องมานั่งบนอัฒจันทร์ดูเค้ารับเหรียญตลอด ก็คิดน้อยใจเหมือนกัน ก็เลยเหมือนรู้สึกผิดในใจ มันเหมือนเป็นเป้าหมายแรกที่คิดจะทำแต่ทำไม่ได้ แบบว่าฝันมันก็หมดลง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

2.3.2 ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวกับประเด็นนี้ เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาของตนเองไว้ชัดเจน เป้าหมายของการเป็นนักกีฬาส่วนใหญ่มักจะถูกกำหนดขึ้นจากผู้ปกครองหรือผู้สอน ซึ่งเป็นตัวกำกับระยะเวลาการเป็นนักกีฬา โดยมักจะตั้งเป้าหมายเพียงแค่ว่าใช้ผลงานจากการเป็นนักกีฬามาเป็นเครื่องมือในการเข้าศึกษาต่อตามสถาบันการศึกษาต่างที่ตั้งเป้าไว้ จึงไม่ได้มีเป้าหมายถัดไปในการเล่นเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ ทำให้ขาดความมุ่งมั่น ความตั้งใจในการเล่นกีฬาต่อไป นักกีฬาจึงมักเลิกออกไป ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้มาเป็นนักกีฬาว่ายน้ำเพราะใจรัก ส่วนมากจะโดนบังคับมาเล่นตามใจผู้ปกครองที่อยากให้ลูกมีกิจกรรมทำ พอทำได้ก็สนับสนุนขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เพื่อหวังใช้ประโยชน์จากการเป็นนักกีฬา พอได้ตามเป้าหมายก็ปล่อยอิสระตามใจเด็ก พอโตขึ้นก็เลยเลิกหายไปหมด...” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายในการเล่นกีฬาของนักกีฬาส่วนใหญ่ นั้น จะถูกกำหนดขึ้นจากบุคคลอื่น ไม่ได้ถูกกำหนดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ ก็จะไม่มีเป้าหมายในการเล่นถัดไป ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการเล่น ในทำนองเดียวกัน ได้สอดคล้องกับ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์ของอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ ดังนี้

“จริงๆแล้วตัวเราเองไม่ได้ตั้งเป้าหมายการเล่นไว้หรอก ผู้ใหญ่สั่งให้ทำอะไรก็ทำ ตอนเด็กๆช่วงนั้นไม่รู้จักคำว่าเป้าหมายหรอก ผู้ใหญ่จะเป็นคนคิดให้เอง ผู้ปกครองกับโค้ชจะเป็นคนตั้งเป้าให้ส่วนใหญ่ เด็กน้อยคนที่จะตั้งเป้าเอง ถ้าผู้ปกครองหรือโค้ชไม่ได้สอนไว้ ...ส่วนมากผู้ปกครองจะตั้งเป้าไว้แค่ให้เด็กเอาการว่ายน้ำใช้เป็นเครื่องมือในการเข้ามหาวิทยาลัย ไม่ได้ตั้งไว้ไกลกว่านั้น จะเน้นให้ความสำคัญไปที่การเรียนมากกว่าหลังจากนั้น”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“...ส่วนใหญ่โค้ชกับผู้ปกครองจะคุยกันเองในการตั้งเป้าการเล่นของเด็ก จะเป็นเป้า

ระยะสั้น ไม่ได้เป็นเป้าหมายยาว จะวางเป้าไว้เป็นแมตช์ๆ (match) ในการแข่งแต่ละครั้ง เด็กก็จะรู้แค่ว่าต้องซ้อมหนักในช่วงก่อนไปแข่งในแต่ละครั้งแค่นั้น”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“...ไม่เคยได้คาดหวังอะไรกับการเล่นกีฬาว่ายน้ำ ก็เล่นไปแค่ตามที่โค้ชสั่ง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/23 มีนาคม 2557)

“ก็แค่มาว่ายน้ำเล่นตามพี่ พอผู้ปกครองเห็นว่าว่ายน้ำได้ดีก็ว่ายต่อมาเรื่อยๆ ไม่ได้ตั้งเป้าอะไรกับการเล่นกีฬาว่ายน้ำ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/25 มีนาคม 2557)

“...ทำทุกอย่างเพราะถูกพ่อบังคับมาตั้งแต่แรกเลย คือ หนูโดนบังคับมา ก็เลยไม่สนุกกับมันตอนแรกพ่อก็แค่บอกให้เข้ามา.1 ได้ก่อนแล้วค่อยเลิก สักพักก็กลายมาเป็นเข้ามาวิทยาลัยถึงจะได้เลิกจริงๆ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“ก็รู้แค่ว่าเล่นไปเรื่อยๆ เหมือนกับว่ามันเก่งขึ้นก็เล่นต่อๆ ไป ความอยากเล่นหนูไม่ค่อยมีตั้งแต่เด็กแล้ว ถ้าด้วยความอยากเป็นนักกีฬา มันเป็นการเล่นแบบว่าให้เข้ามาวิทยาลัย”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“ความรู้สึกเหมือนกับว่า บรรลุเป้าหมายแล้ว เพราะว่าการศึกษา ซีเอจ (Sea ages) สามารถเอาไปยื่นเข้ามาวิทยาลัยได้ คือ เรามีผลงาน มีดีกรีพอที่จะยื่นแล้ว หลังจากนั้นก็ได้มีแรงบันดาลใจ ว่าจะต้องเก่งขึ้นหรือจะต้องติดทีมชาติ ความรู้สึกมันก็เบื่ๆ แบบว่าทุกอย่างมันบรรลุเป้าหมายแล้ว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“แรกๆก็อยากได้เหรียญอะไรก็ได้ แต่พอโตขึ้นมาอยู่ระดับมัธยมก็อยากเอาเข้ามาวิทยาลัยเท่านั้น”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“คือไม่ได้ตั้งเป้าหมายสูง แค่ว่า ทำได้ขนาดนี้ก็โอเค (O.K.) แล้ว เข้ามหาวิทยาลัยก็ได้อีกพอใจแล้ว ทำได้ขนาดนี้ก็เก่งแล้ว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“มันถึงเป้าของหนูแล้ว เพราะหนูไม่เคยคิดจะติดทีมชาติหรืออะไรแล้ว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“แม่แค่อยากให้เราเอาว่ายน้ำมาเรียนต่อได้ ไม่ได้หวังอะไรมากไปกว่านั้น เราก็เลยเล่นแค่ให้ได้ตามที่แม่คาดหวังแค่นั้น ไม่ได้คาดหวังจะไปไกลกว่านั้น”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

3. สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้เหตุผลของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่เกิดจากสาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสรุปได้ว่ามีประเด็นสำคัญที่เกิดจาก “ขาดการสนับสนุนทางสังคม” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา สามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

3.1 การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจากนักกีฬารู้สึกว่าตนได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนลดลง และเกิดความไม่เข้าใจกันในการสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับตัวนักกีฬา ทำให้นักกีฬาไม่พึงพอใจพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติต่อตน ซึ่งนำมาสู่การถอนตัวออกจากการเป็นนักกีฬาในเวลาต่อมา ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลคนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “โค้ชจะเริ่มหันไปใส่ใจเด็กรุ่นใหม่ที่เก่งๆ ไม่ค่อยใส่ใจเราเท่าไรแล้วในช่วงท้าย” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า “ช่วงที่เราไม่ค่อยมีผลงาน แล้วมีดาวรุ่งขึ้นมาใหม่ ก็เริ่มรู้สึกมีอารมณ์กับโค้ช รู้สึกมีความเลื่อมล้ำเกิดขึ้น รู้สึกไม่ค่อยได้รับการใส่ใจเท่าที่ควร ... โค้ชไม่ค่อยมีจิตวิทยากับเด็กเท่าที่ควร ชอบใช้ความเห็นส่วนตัว” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาจะมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง เมื่อตนเองไม่สามารถทำผลงานได้ดี รับรู้ถึงการปฏิบัติของผู้ฝึกสอนที่เปลี่ยนไป ทำให้นักกีฬาเกิดความไม่พึงพอใจต่อการปฏิบัติของผู้ฝึกสอนที่มีต่อตน สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมต่อไปนี้

“โค้ชจะมีตัวเลือกเยอะในการปั้นนักกีฬาใหม่ๆ แล้วก็จะไปสนใจคนรุ่นใหม่มากกว่า คิดว่าเด็กรุ่นเก่าเดี๋ยวก็คงเลิกเล่นไป เลยไม่ค่อยได้ใส่ใจรายละเอียดเด็กรุ่นเก่า ทำให้รุ่นเก่าก็เลิกไป”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/12 มีนาคม 2557)

“โค้ชชอบนำเด็กไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น เลยทำให้เด็กถอดใจ จริงๆแล้วเด็กต้องการคนเข้าใจในการเล่น ซึ่งควรจะเป็นโค้ช ...แต่โค้ชจะมีเด็กต้องดูแลเยอะเลยไม่ได้ใส่ใจในรายละเอียดรายบุคคลได้”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“โค้ชไม่ค่อยสร้างความเข้าใจกับเด็ก ไม่ค่อยใส่ใจรายละเอียด จะคอยแต่ดูค่า กัดคันอยู่ อย่างเดียว ยิ่งเวลาที่เราทำตามสิ่งที่สั่งให้ไม่ได้นะ มันก็ยิ่งเครียด ทำให้เราไม่อยากเล่นเข้าไปอีก”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“โค้ชไม่ได้มีจรรยาบรรณ นอกจากจะเห็นแววจริงๆ แล้วมันก็มีเด็กใหม่ขึ้นมาใหม่เยอะ จะเป็นดาวรุ่งมากกว่า เด็กมันปั้นง่ายกว่า ...แล้วเหมือนว่าเราเริ่มจะซาๆลงแล้ว โค้ชก็คงไม่อยากสอน”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

3.2 บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจาก ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนในทุกด้าน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ เมื่อนักกีฬาสามารถทำผลงานบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ได้แล้ว ก็จะลดบทบาทของตัวเองในการเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ให้อิสระนักกีฬาในการตัดสินใจในการเล่น ทั้งยังสนับสนุนให้นักกีฬาหันความสนใจเน้นไปที่การเรียนมากกว่าการเล่นกีฬา นักกีฬาจึงลดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมาจนกระทั่งหยุดเล่นไป ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวไว้ว่า “ผู้ปกครองก็บอกให้เราทำเต็มที่ แต่ก็อยากให้เราฝึกซ้อมพอที่จะใช้ยื่นเข้ามหาวิทยาลัยได้ ก็พอใจแล้ว แล้วหลังจากนั้นก็ตามใจเราว่าจะเอาอย่างไรต่อ” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดลอีกคนหนึ่งได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า “ผู้ปกครองไม่เคยสอนหรือชี้แนะผลดีของการเล่นต่อไปในระยะยาว จะเอาแค่ผลงานไว้เข้ามหาวิทยาลัยดี ๆ ว่ายน้ำเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ลูก

เป็นไปตามที่ตนต้องการ” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองของนักกีฬาจะให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาเพียงแต่ต้องการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการศึกษาต่อเท่านั้น ไม่ได้ตั้งเป้าหมายระยะยาวในการเล่นให้แก่ักกีฬา ผู้ปกครองจะทุ่มเทให้การสนับสนุนนักกีฬาในช่วงแรกของการเล่นจนกระทั่งได้ตามเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นก็จะลดบทบาทในการสนับสนุนลง ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

“พ่อแม่เริ่มให้วายน้อยลง เพราะใกล้จะเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว กลัวเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็ให้ไปเรียนพิเศษมากขึ้นเลยไม่มีเวลามาว่ายนํ้ามากเท่าไร”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/21 มีนาคม 2557)

“พ่อแม่อยากให้เราใช้โควตานักกีฬาในการสมัครเข้าเรียน ก็จะมีต่อรองกับเรามาตั้งแต่เด็กๆบังคับให้เล่นเรื่อยมาจากที่ว่าจะให้ เอาแค่เข้าม.ต้น ก็เปลี่ยนมาเป็นม.ปลาย จนมาสุดท้ายเข้ามหาวิทยาลัย ถึงจะเลิกบังคับ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“เพื่อนของหนูหลายคนที่ว่ายนํ้าก็ไม่สามารถเอาเข้ามหาวิทยาลัยได้ เพราะว่าพ่อแม่ไม่เอาที่ข้างมัน ไม่เอาที่ไม่เอา ก็เลยหยุดไปตั้งแต่ ม.4-ม.5 ก็เลยไม่มีผลงานต่อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“แม่ก็เริ่มจะคลายเรื่องว่ายนํ้าลง เนื่องจาก ซีเอจ (Sea ages) ก็ติดแล้ว เริ่มปล่อยมากขึ้น แม่จะมองว่าการเรียนก็สำคัญ อยากให้เราตั้งใจเรียน ไม่ใช่จะเน้นไปที่กีฬาอย่างเดียว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/18 มีนาคม 2557)

“ตั้งแต่เข้ามหาวิทยาลัยมา จะซ้อมหรือไม่ซ้อม แม่เค้าก็แล้วแต่เลย จะไปแข่งก็ได้ไม่ไปแข่งก็ได้”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“ช่วงที่รู้ผลว่าเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้ว ก็หยุดเลยไม่ว่ายนํ้าแล้ว ใช้โควตาขึ้น พ่อบอกให้เบาๆเรื่องว่ายนํ้า เอาเรียนไว้ก่อน”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายนํ้ารุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“พ่อกับแม่ก็พูดพยายามขอเน้นอย่างเดียว ขอให้เข้ามหาวิทยาลัยให้ได้นะ แคนี่ก็พอจะเล็กก็เล็กไม่เป็นไร เค้าขีดเส้นไว้ตรงนี้ ขอให้เข้ามหาวิทยาลัยได้อย่างเดียว”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/20 มีนาคม 2557)

3.3 ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจาก นักกีฬาจะประสบปัญหาการขาดการช่วยเหลือจากสถาบันการศึกษา ทั้งในด้านของผลการเรียน การช่วยเหลือเรื่องเวลาเรียนที่หายไปจากการที่ต้องไปทำการแข่งขันกีฬา การที่นักกีฬาไม่สามารถจัดสรรเวลาระหว่างการเรียนกับการเล่นกีฬาให้สมดุลกันได้นั้น นับเป็นปัญหาหลักต่อการเล่นกีฬา ซึ่งสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทำให้ต้องตัดสินใจเลือกที่จะเลิกเป็นนักกีฬาแล้วหันมาเน้นเรื่องการเรียนรู้แทน นโยบายในการสนับสนุนกีฬาของสถาบันการศึกษา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “เรื่องเวลาเรียนจะเป็นปัญหามาก ที่นี้เปรียบเสมือนสุสานนักกีฬา ทางมหาวิทยาลัยไม่ได้ให้การสนับสนุนด้านการกีฬาเหมือนกับในหลายๆที่ ทั้งเรื่องเวลาเรียน ไม่เช็คใบลาให้นักกีฬา ไม่เลื่อนสอบให้ ทำให้นักกีฬาหลายคน que เลือกเล่นกีฬาเรียนจบไม่ทันเพื่อน หรือต้องออกไปเรียนที่อื่น จึงเป็นเหตุผลที่นักกีฬาหลายคนต้องเลิกเล่นกีฬาหันมาเลือกการเรียนแทน” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า ความขัดแย้งระหว่างด้านเวลาเรียนกับการแข่งขันกีฬา เป็นอุปสรรคอย่างสูงต่อนักกีฬาในการจัดการเวลาให้สมดุลกัน การที่นักกีฬาไม่ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา ทั้งด้านเวลาเรียน ผลการเรียน รวมทั้งปัจจัยที่สนับสนุนการเล่นกีฬานั้น ส่งผลให้นักกีฬาต้องเลือกที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีผลกระทบต่อความเป็นนักกีฬาอย่างมาก โดยสอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่ได้อธิบายเพิ่มเติม ต่อไปนี้

“...มันไม่ค่อยเอื้อต่อการเล่นกีฬาของมหาวิทยาลัยนี้ อย่างการได้ถามเพื่อนที่มหาวิทยาลัยอื่น ของที่อื่นเค้าก็ยังช่วยเรื่องเกรดบ้าง แต่ที่นี่ไม่ช่วยเรื่องเกรดไม่ช่วยอะไรเลย เกรดของมหาวิทยาลัยก็ยาก ยากมาก”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“บางคนถอดใจจากว่ายน้ำแล้วเลือกมาเรียน เพราะมันเรียนไม่ทันเพื่อน ...บางช่วงการแข่งขันตรงกับสอบกลางภาค แล้วถ้าไม่ไปแข่งก็จะ โคนตัดสิทธิ์ 2ปี โคนแบน ต้องมาเลื่อนสอบ มาตามงานที่หลังตลอดทุกปี”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“ที่นี่ รู้สึกว่าเค้าไม่ช่วยนักกีฬา เค้าแค่อยากได้นักกีฬาเข้ามาเรียนเท่านั้น ทุกวันนี้ก็อยากเล่นอยู่ อยากซ้อม แต่มันเรียนหนักไม่มีเวลา ต้องเรียนอย่างเดียว เรียนหนักมาก”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“...มหาวิทยาลัยอื่นเค้าจะช่วยนักกีฬาเยอะมาก จะเครดิตเพิ่มให้ แต่ของที่นี่ ทุกคนเท่าเทียมกัน รู้ว่ามีเวลา ก็ใช้เวลาให้แล้วก็หักคะแนน เช็คว่าไม่มาบ้าง ทำให้นักกีฬาหลายคนต้องดรอปวิชานั้นไป เพราะไม่ได้สอบย่อย ไม่ได้ส่งงาน คือ นักกีฬาปกติเวลาสอบกลางภาคคะแนนก็ไม่ได้ดีเท่าเพื่อนอยู่แล้ว การเรียนก็เลยมีผลต่อการเล่นกีฬา แบบที่หลายคนเลิกเล่นไป เพราะว่าเค้ากลับมาเรียนไม่ทัน แบบว่าไม่ค่อยได้รับการสนับสนุน”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“ทางมหาวิทยาลัยไม่ค่อยให้การสนับสนุนเรื่องการเล่นกีฬา จะเข้ามาเรียนที่นี่ก็ต้องเลือกเรียนก่อนเล่นกีฬา ถ้าอยากเรียนให้จบทันเพื่อน ถ้าจะเล่นกีฬาก็ต้องแบ่งเวลาให้ได้ อาจารย์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยช่วยเหลือเรื่องการเรียน ไม่เช็คเวลาเรียนให้ แม้จะเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยก็ตาม ก็เลยต้องเลือกเน้นมาที่การเรียนมากกว่าเล่นกีฬา เพราะกลัวจบไม่ทันเพื่อน ทำให้ไม่มีเวลาซ้อมก็เลยไม่รู้จะเล่นไปทำไมเมื่อเราไม่มีเวลาซ้อม”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“ตอนแรกก็กะจะเลิกสักตอนอายุ 24-25 พอมาเรียนนี้จบเลย เรียนถึงมีดีทุกวัน ไม่รู้จะซ้อมวันไหน บางทีวันนี้ว่าง พรุ่งนี้ไม่ว่าง อารมณ์แบบว่าวันนี้ซ้อมพรุ่งนี้ไม่ได้ซ้อมแล้วจะซ้อมไปทำไม เลยไม่อยากซ้อม ก็เลยไม่ซ้อม”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“ตอนสัมภาษณ์เค้าก็จะถามว่า การเรียนกับกีฬาจะเลือกอะไร ก็ต้องเลือกการเรียนก่อนสอบกับแข่ง เค้าก็ให้เลือกสอบก่อน ไม่ให้เลือกกีฬา เพราะเค้ารู้ว่า ว่ายน้ำไปได้ไม่ไกล มันไปได้แค่อายุสี่สิบกว่าๆที่จะpeak สุดจริงๆ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“...รู้สึกว่าการประเทศไทยไม่ได้ให้การสนับสนุนนักกีฬานานาชาติ อย่างหนูจะลาเพื่อไปแข่ง มีใบลาจากทางมหาวิทยาลัย เค้าก็ไม่สนใจ ขาดก็ขาดก็ถือเป็นวันขาดของเธอไป ไม่ค่อยสนับสนุน

สนุนเท่าไร? การสนับสนุนจากสถานศึกษาไม่ค่อย o.k.เท่าไร...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“คิดเรื่องเรียน ต้องเรียนให้รอด ไม่มีเวลาซ้อม ยอมรับว่าเครียด เพราะว่าว่ายน้ำมันผลต่อการเรียน แล้วถ้าผมว่ายน้ำไม่ก็ได้เก่งมาก เรียนก็ไม่ใช้จะเก่ง ช่วงจะสอบนี่เครียด เพราะว่าว่ายน้ำก็ต้องว่ายสอบก็ต้องสอบ บางทีแบบเวลามันเหลื่อมกัน การเรียนที่หนัก มันทำให้เผ่วไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าเรียนไม่หนักมากผมก็คงว่ายต่อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/12 มีนาคม 2557)

“ถ้าเรียนเหมือนอย่างต่างประเทศ มันก็โอเค (O.K.) แต่กลับบ้านเราเป็นประเทศที่เรียนเยอะที่สุดของในอาเซียน ก็มองว่ามันก็เสียเปรียบต่างประเทศอยู่แล้ว ต่างประเทศตอนเช้าเรียนช่วงบ่ายเค้าไม่มีเรียนก็สามารถเอาเวลาไปทุ่มเทกับกีฬาได้ มันเป็นเรื่องของเวลาและโอกาสที่มันไม่เหมาะสมกัน ถ้าไม่ได้เรียนหนักขนาดนี้และมีเวลาที่จะมาซ้อม เป้าหมายน่าจะไปได้ไกลกว่านี้ ความจริงจังกับแรงจูงใจมันไม่สอดคล้องกัน ในทางทฤษฎีมันทำได้แต่ในทางปฏิบัติจริงในไทยมันไม่อาจทำได้”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/12 มีนาคม 2557)

3.4 ขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า การที่กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลในประเด็นนี้ เนื่องจากในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬาต้องการทำการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วยความรู้สึกที่ค่อนข้างโดดเดี่ยว เกิดจากการไม่มีเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำที่สนิทหรือวัยที่ใกล้เคียงกันเหลืออยู่มากนัก ทำให้บรรยากาศสูงใจในการเล่นกีฬาลดลง นักกีฬาในวัยนี้ เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาในช่วงเวลานั้นเป็นอย่างมาก ซึ่งมีผลต่อทัศนคติในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา การที่ต้องขาดเพื่อนนักกีฬาในการเล่นนั้น ทำให้นักกีฬามีแนวโน้มที่ต้องการเลิกเล่นตามเพื่อนที่เลิกเล่นไปก่อนหน้านี้ ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ ที่ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคนหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า “...แบบว่าที่ไปว่ายน้ำเพราะเพื่อนในทีมมากกว่า เพราะคิดเพื่อน คิดเพื่อนมาก อย่างวันไหนเพื่อนสนิทไม่มา ก็ไม่ตั้งใจว่ายแหละ ไม่อยากว่าย เหมือน ไม่มีเพื่อนคุยอะไรอย่างนี้” ในทำนองเดียวกัน อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอีกคนหนึ่ง ได้กล่าวเสริมต่อไปว่า “ที่ชอบว่ายน้ำเพราะแบบเราได้เจอสังคมที่อีกแบบหนึ่ง เป็นเพื่อนกันก็เล่นกันสนุกกันเรื่อยมา” ข้อความข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่า

เพื่อนเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬา เพราะเพื่อนจะเป็นบุคคลที่มีความสนิทสนมกับนักกีฬามากที่สุด นักกีฬาจะสามารถระบายความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนรับฟังได้ ในช่วงเวลานั้นเพื่อนจะมีอิทธิพลสูงมากต่อความคิดทัศนคติของนักกีฬา สอดคล้องกับตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่ได้อธิบายเพิ่มเติม ต่อไปนี้

“เวลาไม่มีเพื่อนสนิทเล่นด้วย มันทำให้บรรยากาศน่าเบื่อ เพราะเพื่อนจะมีความเข้าใจกับเรา จะรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการเล่นทั่วไปเหมือนกันกับเรา เพื่อนรุ่นเดียวกันจะซุ่มกันมานานมีความสนิทสนมกัน สามารถพูดคุย บ่นระบายปัญหาให้เพื่อนฟังได้...”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“...ช่วงจะเลิกเล่นเหมือนจะเป็นทีโตะในสระแล้ว มันจะเหลือที่ๆอยู่น้อยมาก รุ่น โตะๆก็จะทยอยๆกันไป แยกย้ายกันไป คือ เพื่อนเราก็จะเหลือน้อยลง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“เพื่อนรุ่นเดียวกันเลิกเล่นกันแทบจะหมดสระแล้ว เหลือแค่เรากับรุ่นน้อง ... ก็เลยอยากเลิกบ้าง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/14 มีนาคม 2557)

“ส่วนมากไม่ค่อยมีเพื่อน มีแต่น้องมากกว่า เพราะว่าเพื่อนในรุ่นก็เลิกเล่นกันหมดแล้ว เลิกก่อนหนูอีก ... มีแต่หนูโตะสุดในชมรม โตะสุดตั้งแต่อายุ 15 ว่ายอยู่กับน้อง”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/11 มีนาคม 2557)

“บรรยากาศช่วงท้ายๆมันไม่ค่อยน่าซุ่มแล้ว ที่จริงก็ยังอยากจะว่ายต่ออยู่ แต่ที่ไม่มีเพื่อนว่ายแล้ว ตอนนั้นเพื่อนที่ว่ายอยู่รุ่นเดียวกันก็เลิกกันไปหมดแล้วเหลือแต่รุ่นน้องๆ เราก็ไม่ค่อยสนิท เลยไม่มีคนคุย ไม่มีคนให้ระบายเวลาเบื่อบ้างๆ เหมื่อนเราว่ายอยู่คนเดียวมันรู้สึกไม่สนุก”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยมหิดล/22 มีนาคม 2557)

“เพื่อนในชมรมมันลดน้อยลง แบบว่าแต่ก่อนในชมรมจะมีรุ่นพี่อยู่กันเยอะ ... แล้วพอเราเลื่อนระดับมาชุดกลางได้ พวกรุ่นพี่ชุดใหญ่ก็จะออกกันไปหมดแล้ว พอเราขึ้นชุดใหญ่ก็จะเหลือ

แต่น้องๆ ... คือ การที่ว้ายนำ ถ้าเรามีเพื่อนว้ายมันก็สนุก เพื่อนรุ่นเดียวกันจากที่มี 7-8 คน เหลือ 2 คน คือเพื่อนก็ไม่ว้ายเล็กว้ายกันไปก่อน มันก็เลยไม่มีความสุขที่แบบว่าไปถึงสระแล้วไปเล่นกันก่อนลงสระก็ไปวิ่งด้วยกัน พอคนมันน้อย มันก็เลยเบื่อ”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“...ไม่มีเพื่อนว้ายนำ เพื่อนก็เลิกเหมือนกัน ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทกัน ว้ายนำมาด้วยกันตั้งแต่ 7 ขวบ ทำให้รู้สึกไม่มีเพื่อน รู้สึกว่าเพื่อนออกได้ ทำไมเราออกไม่ได้ การซ้อมก็ไม่สนุก โค้ชสั่งมากว้าย”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

“รุ่นพี่ รุ่นเพื่อนไม่ค่อยมี รุ่นน้องก็สนิทแค่บางคนก็เลยเซ็งๆมันเหมือนซ้อมแบบเจียบๆแล้วมันเซ็ง พออยู่กับเพื่อนมันจะมีเรื่องให้คุย พอเราเหนื่อยมา ก็เป็นที่คลายให้เราได้หน่อยได้คุยได้พักหยุด เล่นกันคุยกันอะไรแบบนี้มากกว่า”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/17 มีนาคม 2557)

“จริงๆเวลาไปซ้อมมันก็ต้องเจอเพื่อน แต่เพราะสโมสรหลังๆหนูไม่ค่อยเจอเพื่อนไม่ค่อยมีเพื่อนสนิทแล้ว หนูก็เลยเบื่อไม่ยอมไปมากกว่าคือ เพื่อนก็ไม่มี เหนื่อยก็เหนื่อย ก็เลยเบื่อไปเลยไม่ยอมไป”

(สัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์/19 มีนาคม 2557)

ตอนที่ 3 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

จากการสัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐทั้ง 3 แห่งเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย สามารถสรุปได้ ดังนี้

3.1 ด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมควรเน้นให้ความสำคัญไปที่การพัฒนาทักษะมากกว่าเน้นไปที่การฝึกเพื่อแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ให้มากในทุกด้าน และนำเทคนิคใหม่ๆมาใช้ในการฝึกอยู่เสมอ เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองและรู้สึกสนุกในการฝึกซ้อม นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนควรที่จะสื่อสารเป้าหมายของการฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้รับทราบอย่างชัดเจน ให้นักกีฬาได้รับรู้และทำความเข้าใจก่อนการ

ฝึกซ้อม นักกีฬาจะสามารถประเมินความพร้อมของตัวเองในการฝึกแต่ละครั้งได้ พร้อมทั้งควรมีการตั้งเป้าหมายเป็นกลุ่มในกลุ่มของตนเอง เพื่อให้มีเป้าหมายร่วมกันในการเล่น

3.2 ด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ

ข้อเสนอแนะด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ คือ ควรมีการสนับสนุนสิ่งตอบแทนที่คุ้มค่าต่อการที่นักกีฬาต้องลงทุนไปอย่างชัดเจน และควรสร้างโอกาส สร้างแรงบันดาลใจ ขยายโอกาสให้แก่เด็กในต่างจังหวัด เพื่อให้เด็กต่างจังหวัดนั้น สามารถมองเห็นเป้าหมายในการเล่นของตัวเองได้ไกลขึ้น เช่น การจัดค่ายว่ายน้ำขึ้นในแต่ละภาค โดยนำเอารุ่นพี่นักกีฬาวัยน้ำทีมชาติเข้ามาให้คำแนะนำให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการเปิดโลกกว้างให้แก่เด็กต่างจังหวัด อันเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬามีต้นแบบในการเล่น นอกจากนี้ ทางสโมสรต่างๆก็ควรช่วยกันสร้างแรงจูงใจให้แก่ักกีฬา เช่น การนำวิดีโอของนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาเปิดให้นักกีฬาดูบ้าง

3.3 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้การสนับสนุนการเล่นกีฬาในระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรมและให้การสนับสนุนที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬา เช่น การให้สิทธิพิเศษแก่นักกีฬาในบางเรื่อง นอกจากนี้ ควรจัดให้มีการแข่งขัน แบบแบ่งย่อยเฉพาะรุ่นเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการสร้างความท้าทายใหม่ๆให้เกิดขึ้นแก่นักกีฬาอีกครั้งหนึ่ง จะได้มีจำนวนกลุ่มนักกีฬาที่มีวัยใกล้เคียงกันเข้ามาร่วมแข่งขันเพิ่มขึ้นอีก

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย” งานวิจัยเล่มนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่มจากอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่ ณ ปัจจุบันศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 ราย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทยในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม สามารถประมวลได้ออกมาเป็นเหตุผลที่สำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วย 1.รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป 2.รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน 3.ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม 4.ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม 5.การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

5.1.1 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป

พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำส่วนใหญ่ได้รับประสบการณ์จากโปรแกรมการฝึกซ้อมในรูปแบบเดิมๆและมีปริมาณมากเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมอื่นที่เป็นการผ่อนคลายความเครียดและอาการเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาเบื่อหน่าย สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟอสเตอร์ (Foster, 1998) ที่ว่า การฝึกซ้อมที่หนักมากหรือการที่ทำการฝึกในรูปแบบเดิมๆซ้ำในปริมาณมากนั้น มีส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงต่ออาการที่เกิดจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและนำไปสู่อาการหมดไฟในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องดังที่สนธยา สีละมอด (2547) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาส่วนมากจะมึการทำงานหลายชั่วโมงในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ ตลอดจนกระบวนการฝึกซ้อมที่ยาวนานหลายปี ด้วยปริมาณและความหนักของการฝึกซ้อมที่เพิ่มขึ้นอย่าง

ต่อเนื่อง อาจจะเป็นสาเหตุนำไปสู่ความท้อแท้หรือความเบื่อหน่ายของนักกีฬา โดยเฉพาะประเภทกีฬาที่ความอดทนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ จึงต้องใช้การฝึกซ้อมที่หลากหลายรูปแบบเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายหรือความจำเจซ้ำซากของการฝึกซ้อมการฝึกซ้อมกีฬา จึงต้องมีความคิดสร้างสรรค์รูปแบบการฝึกซ้อมที่มีความหลากหลาย นอกจากนี้ ได้สอดคล้องกับที่ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เล่นกีฬาว่า มีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดจากสาเหตุทางการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความเข้มของกิจกรรมไม่เป็นที่น่าสนใจ เช่น เบาหรือหนักเกินไป การซ้อมหนักจนเกินไป การจัดกิจกรรมไม่เป็นที่น่าสนใจ

5.1.2 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

พบว่า นักกีฬาได้มีประสบการณ์ที่ต้องทำการฝึกซ้อมในโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ตนเองรู้สึกไม่ถนัด คิดว่าตนเองได้รับโปรแกรมการฝึกที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโปรแกรมการฝึกที่ตนเองไม่มีความถนัดได้ จึงมีความรู้สึกว่างานที่ได้ยากเกินไป ทำให้นักกีฬาไม่พึงพอใจในโปรแกรมฝึกซ้อมที่ได้รับ ไม่อยากจะทำต่อไป สอดคล้อง ดังที่ สนธยา สีละมาด (2547) ได้กล่าวไว้ การฝึกซ้อมที่นำมาใช้ต้องสอดคล้องกับความสามารถ (Abilities) ศักยภาพ (Potential) คุณลักษณะการเรียนรู้ (Learning) ของนักกีฬาและความเฉพาะของชนิดกีฬา รูปแบบการฝึกซ้อมควรสอดคล้องกับสภาพทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬา รูปแบบของการฝึกซ้อมจะไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง ถ้านักกีฬาทุกคนทำการฝึกซ้อมด้วยรายการ (Schedule) และ ความหนัก (Load) ที่เหมือนกัน จะเป็นผลให้นักกีฬาได้รับความหนักที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา จึงมีความจำเป็นที่โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องสร้างความพอใจให้กับความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รูจี เรื่องทองดี (2547: บทคัดย่อ) ที่พบว่า โปรแกรมการสอนที่บังคับให้เด็กนักเรียนให้ทำทักษะต่างๆจะมีผลต่อความสามารถในการว่ายน้ำของนักเรียน ซึ่งเมื่อเป็นปัญหาข่มส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจที่จะเลือกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำต่อไป

5.1.3 การขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม

พบว่า นักกีฬามักไม่มีอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อมของตนเอง ไม่สามารถประเมินสภาพความพร้อมของตนเองเพื่อรองรับต่อโปรแกรมการฝึก นักกีฬาไม่ทราบเป้าหมายของการฝึกของตน ไม่สามารถควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองได้ จึงมีความรู้สึกกดดัน เมื่อตนไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับมาได้ ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่มีความสุขในการฝึกซ้อม สอดคล้องกับ การศึกษาของ โคลีย์ (Coakley, 1992) ที่พบว่า การเข้าไปควบคุมการเล่นของนักกีฬาที่มากเกินไปมีส่วนเชื่อมโยงต่อการหมดไฟของนักกีฬา ในทำนองเดียวกันได้สอดคล้อง ดังที่ สนธยา สีละมาด (2547)

ได้กล่าวไว้ สำหรับนักกีฬาวัยเยาว์ หรือผู้ที่ขาดประสบการณ์จำเป็นอย่างยิ่งที่ ต้องอธิบายให้นักกีฬา เข้าใจอย่างสม่ำเสมอว่า โปรแกรมการฝึกซ้อมเกี่ยวข้องกับอะไร จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมคือ อะไร และจะบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างไร เนื่องจากผลของการฝึกซ้อมที่ปรารถนาจะให้เกิดขึ้นกับ นักกีฬาและเป็นไปตามความหวังของผู้ฝึกสอน นักกีฬาจะต้องทราบว่าการปฏิบัติอย่างไรถึงเกิดผล และการปฏิบัติอย่างไรจะทำให้ไม่เกิดผลตามที่ปรารถนา การฝึกซ้อมเป็นการร่วมมือกันระหว่าง ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม (Objectives) การฝึกซ้อมที่มี ประสิทธิภาพ นักกีฬาควรจะเป็นผู้ที่เลือกเองมิใช่ถูกกำหนดหรือเลือกให้โดยผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือใครคนใดคนหนึ่ง เพราะนักกีฬาจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างจริงจังถ้าหากนักกีฬามีความ พึงพอใจและสนใจในกิจกรรมที่เขาเป็นผู้เลือก

5.1.4 การขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการ ฝึกซ้อม

พบว่า นักกีฬาที่ไม่ได้รับความพร้อมในด้านอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกซ้อมหรือ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการเล่นกีฬานั้น จะมีความรู้สึกที่ตนเองขาดโอกาสในการที่จะ สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ไปทัดเทียมกับนักกีฬาที่มีความพร้อมในด้านนี้มากกว่า และจะ ประเมินโอกาสในความก้าวหน้าของตนเองไว้ต่ำ เนื่องจากการขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป สอดคล้องกับของแนวคิดของธอร์นไคค์ (Thorndike) อ้างถึงใน ธวัช วีระศิริ วัฒน (2538: 66-75) ที่ เชื่อว่า การเรียนรู้เป็นการสร้างความสัมพันธ์และการสร้างเงื่อนไขให้เกิดขึ้น ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนมีความพร้อม บรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีและเหมาะสม จะทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะ เรียนรู้และเรียนรู้ได้ด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ เกิดการยอมรับและรู้สึกสนใจ ซึ่งมีผลต่อการ ตัดสินใจในการเล่นกีฬา สอดคล้องกับที่ พิระพงษ์ บุญศิริ (2536: 123 อ้างถึงใน เจริญ ธานีรัตน์, 2541:160) ได้กล่าวไว้ว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (facility and equipment) หรือที่ หมายถึงอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกการแข่งขัน อุปกรณ์เพื่อพัฒนาขีดความสามารถด้านต่าง ๆ นั้น เป็น ตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยต่อความสำเร็จของนักกีฬา

5.1.5 การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

พบว่า นักกีฬาส่วนมากจะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ของตนในแต่ละวันมาทุ่มเทให้กับ การฝึกซ้อม ต้องทำการฝึกซ้อมทั้งในช่วงเช้าและเย็น ทำให้ต้องเสียเวลาในการเดินทาง และไม่มี เวลาได้ทำกิจกรรมอื่นที่ตนเองต้องการ ต้องใช้ชีวิตที่ถูกควบคุมเวลาโดย การฝึกซ้อมวุ่นวายน้ำมาอย่าง ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงมีความต้องการนำเวลาในส่วนนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การ

ฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ เพื่อชดเชยส่วนที่เขยขาดหายไปในช่วงก่อนหน้านี้ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิโรต (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เลิกเล่นกีฬามีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดสาเหตุจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ได้แก่ เวลาและการจัดการกีฬาไม่ดี ทำให้ผู้เล่นใช้เวลาให้แก่การกีฬานั้นไม่ได้ ทำให้นักกีฬาจำต้องเลือกที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตนเองต้องการ

5.2 สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุที่เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตวิทยา สามารถประมวลเป็นประเด็นสำคัญได้ออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1.การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ 2.ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา 3.การขาดแรงจูงใจในการเล่น

5.2.1. การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ

พบว่า นักกีฬาได้ประเมินความสามารถของตนเองต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคตไว้ต่ำ โดยทำการประเมินจากผลงานและพัฒนาการของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมาและได้เปรียบเทียบผลงานกับคู่แข่งที่เหนือกว่าตน ซึ่งสรุปเป็นเหตุผลสำคัญได้ 2 ข้อ คือ (1) เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว (2) ประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

5.2.1.1 เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว

พบว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันที่เร็วเกินไป จะไม่สามารถพัฒนาฝีมือไปได้มากขึ้นหรือมีความก้าวหน้าต่ำ จะประเมินว่าตนเองเข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดแล้ว จึงส่งผลกระทบต่อผลงาน ความมุ่งมั่นและการประเมินความสามารถในเวลาต่อมาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเฟรเซอร์-โทมัสและคณะ (Fraser-Thomas et al., 2007) ที่พบว่า ผู้ที่เลิกเล่นกีฬาได้กล่าวถึงการไปสู่จุดสูงของสมรรถภาพที่เร็วเกินไป ในทำนองเดียวกันสอดคล้องกับที่ฮิลล์และแฮนเซน (Hill & Hansen, 1988) ได้พบว่า นักกีฬาที่ถอนตัวออกไปอาจไม่ได้การเตรียมตัวรับมือทางจิตวิทยาต่อความกดดันเมื่อนักกีฬาได้มาถึงความสำเร็จและจะได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการผิดหวังหรือการถูกทอดทิ้งเมื่อพวกเขาต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคในเวลาต่อมา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ข้อสังเกตของ ฮิลล์ (Hill, 1988) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ประเด็นหนึ่งที่เป็นอันตรายของการได้รับความสำเร็จที่เร็วในวัยเด็ก คือ การได้รับผิดหวังและการลดลงของมโนภาพแห่งตนที่อาจจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นเด็กที่มีชื่อเสียงไปสู่การเป็นวัยรุ่นธรรมดาคนหนึ่ง

5.2.1.2 การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

พบว่า นักกีฬาจะประเมินโอกาสในความสำเร็จโดยเปรียบเทียบจากผลงานของตนเองในช่วงที่ผ่านมา โดยมีสถิติเป็นตัวกำกับและนำมาเปรียบเทียบผลงานกับผู้อื่น นักกีฬาที่มีพัฒนาการช้าหรือมีผลงานที่ไม่เป็นที่โดดเด่นมากนัก มักจะเกิดความท้อแท้และจะประเมินความสามารถของตนเองไว้ต่ำกว่าคู่แข่ง คิดว่าไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเล่นต่อไป จึงเลือกที่จะหยุดเล่นในเวลาต่อมา สอดคล้องกับที่ แบนดูรา (Bandura, 1978 อ้างถึงใน สุปรียา ดันสกุล, 2548) ได้กล่าวไว้ เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นการตัดสินใจ ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานใดได้ในระดับใด ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะมองงานที่ยากกว่าเป็นภาวะคุกคามจะหลีกเลี่ยงและล้มเลิกการกระทำนั้นๆ ขาดความพยายาม ทะเยอทะยานต่ำ มีความเครียดสูง และเมื่อมีความผิดพลาดก็จะมองว่าตนเองด้อยความสามารถ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของฮาร์เตอร์ (Harter, 1978 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ที่ว่าอิทธิพลการประเมินความสามารถของนักกีฬา จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬามีผลต่อแรงจูงใจที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้น เล่นหรือฝึกทักษะที่ยากกว่า ในการประเมินความสามารถของนักกีฬา การประเมินของครอบครัวมีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนการรับรู้ถึงการประสบผลสำเร็จและล้มเหลวของนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาจะไม่อยากทำเมื่อรับรู้ว่าคุณเป็นคนล้มเหลว

5.2.2 ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

พบว่า นักกีฬาที่มีความเครียดและความวิตกกังวลในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจากการคาดหวังให้ผลงานออกมาดีนั้น นักกีฬาจะรู้สึกตกอยู่ในสภาวะกดดัน ทั้งที่เกิดจากตนเองและจากครอบครัว เป็นสภาวะที่นักกีฬาต้องแบกรับสะสมมาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดอาการเมื่อยหน่ายต่อการฝึกซ้อมและการเข้าแข่งขันกีฬา ทำให้นักกีฬาไม่ต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอีกต่อไป สอดคล้องกับที่ ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538: 74-75) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อภาวะจิตใจของนักกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดขึ้นได้ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งของการฝึกซ้อมและแข่งขันมีผลต่อการกระตุ้นเร้าให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกถึงความสามารถของนักกีฬา อาจทำให้นักกีฬาตอบสนองต่อความกดดันนี้โดยการ ถอยหนีและอาจจะตามด้วยการปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่าง หนีสังคม ไม่อยากทำการฝึกซ้อมหรือไม่อยากทำการแข่งขัน สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 79) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลไว้ว่ามาจาก 1) การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬา เกิดได้ทั้ง

จากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน 2) การคาดหวังความสำเร็จสูงและกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี ทำให้เกิดความวิตกกังวล 3) การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นคนที่มีความหมายต่อนักกีฬา

5.2.3 การขาดแรงจูงใจในการเล่น

พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาไว้ชัดเจน อีกทั้งเคยมีประสบการณ์ด้านลบที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นักกีฬาจึงไม่มีแรงจูงใจในการเล่นอีกต่อไป ซึ่งมาจากเหตุผลหลัก 2 ประการ (1) ขาดการประสบความสำเร็จ (2) ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

5.2.3.1 การขาดการประสบความสำเร็จ

พบว่า นักกีฬาที่ไม่สามารถประสบความสำเร็จบรรลุได้ตามเป้าหมายของที่ตั้งไว้นั้น มีส่วนทำให้นักกีฬาขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นการลดแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ทำให้นักกีฬาขาดแรงจูงใจที่จะเล่นต่อไป สอดคล้องกับล็อกและคณะ (Locke et al., 1981) ได้พบความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างเป้าหมายที่ยากกับศักยภาพของงาน ยิ่งเป้าหมายยากขึ้นเท่าไรงานยิ่งยากมากขึ้นกว่าเดิม เป้าหมายที่เกินความเป็นจริงที่เกินความสามารถของนักกีฬาจะมีแต่นำไปสู่ความล้มเหลวและความผิดหวัง ซึ่งทำให้นักกีฬามอดกำลังใจและท้อในเวลาต่อมา สอดคล้องกับเด็คซ์ (Dweck, 1990, 1992 อ้างถึงใน สุวีริ ศิวะแพทย์, 2549: 134) ที่กล่าวว่า คนที่มีเป้าหมายของความสำเร็จอยู่ในขั้นการปฏิบัติ (Performance Goal) คือ ผลงานออกมาในรูปธรรมมองเห็นได้ชัดเจน มักจะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของตนด้วยการหยุดหรือเลิกทำสิ่งนั้นเมื่อประเมินว่าผลงานนั้นจะไม่ดีเท่าที่ควร เพราะมีแนวคิดว่างานนั้นคือ การแสดงออกถึงความสามารถของตน

5.2.3.2 การไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาของตนเองไว้ชัดเจน เป้าหมายของการเป็นนักกีฬาส่วนใหญ่ถูกกำหนดขึ้นจากผู้ปกครองหรือผู้สอน ซึ่งเป็นตัวกำกับระยะเวลาการเป็นนักกีฬา เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ นักกีฬาจึงได้เลิกออกไป สอดคล้องกับ ฟีเธอร์ (Feather, 1996 อ้างถึงใน สุวีริ ศิวะแพทย์, 2549: 133) ได้กล่าวว่า การทำงานจะประสบผลสำเร็จได้ต้องมีเป้าหมาย เพราะเป้าหมายเป็นตัวกำหนดการกระทำ การตั้งเป้าหมายว่าให้ทำสิ่งที่ดีที่สุดไม่ต่างจากการไม่มีเป้าหมาย เพราะไม่สามารถวัดผลการกระทำได้ชัดเจน

5.3 สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น พบว่า มีประเด็นสำคัญที่มาจาก การ “ขาดการสนับสนุนทางสังคม” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา สามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยๆได้ดังต่อไปนี้

5.3.1 การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง

พบว่า นักกีฬารู้สึกว่าตนเองได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนลดลง ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในการสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับตัวนักกีฬา นักกีฬาจะรู้สึกไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน จึงนำมาสู่การถอนตัวออกจากการเป็นนักกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2548: 15) ได้กล่าวไว้ ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นอีกหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬาอย่างมากโดยส่วนตัวและส่วนรวม บุคลิกท่าทาง อากัปกริยา คำพูดจา การแต่งกายที่ผู้ฝึกสอนกีฬาแสดงออก สิ่งเหล่านี้ จะถูกจดจำไว้เป็นความประทับใจหรือไม่ประทับใจอยู่ในความทรงจำหรือความรู้สึกลึกซึ้งของนักกีฬาแต่ละคนตลอดไป สอดคล้องในทำนองเดียวกันกับที่ เจษฎา เจียรนัย และ อนันต์ อัครฐ อ่างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 210) ได้กล่าวไว้ว่า โค้ชจะต้องใช้ความสามารถในการสื่อสารกับนักกีฬาให้ถูกต้องและเข้าใจตรงกัน ถ้านักกีฬาเข้าใจไม่ตรงกันอาจจะทำให้เกิดพลาดไปได้ และอาจทำให้นักกีฬาคิดเป็นอย่างอื่นไปและเกิดการน้อยใจ เสียใจหมดกำลังใจ ละเว้นการฝึกไปเลยก็ได้ สอดคล้องกับที่ สมิธและคณะ (Smith et al., 2007 อ้างถึงใน คลุททัย ทองตะนูนาม, 2553) กล่าวไว้ว่า ในนักกีฬาเยาวชนสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อประสบการณ์มากที่สุด ได้แก่ โค้ช ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมาย ทักษะและคุณค่าและการทำงานของโค้ชส่งผลกระทบต่อความร่วมมือในกิจกรรมกีฬาของเด็กและเยาวชน นักกีฬาที่ได้รับการตำหนิและการลงโทษจากโค้ชนั้น จะก่อให้เกิดผลเสียในระดับสูงต่อเด็ก เด็กจะกลัวการล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งนำไปสู่สภาพแวดล้อมที่คุกคามนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ทำให้นักกีฬารับรู้ถึงการควบคุมที่เข้มงวดเกินไป ทำให้นักกีฬาไม่มีอิสระในการกำหนดตนเอง และทำให้เกิดบรรยากาศตึงเครียด เกิดความไม่พึงพอใจ จะทำให้นักกีฬาออกจากกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานั้น เร็วยิ่งขึ้น (Amorose and Horn, 2000; Pelletier et al., 2001; Ferreira and Armstrong, 2002; Ullrich- French and Smith, 2009 อ้างถึงใน พรธนิภา ทิรมลิตติ, 2556)

5.3.2 บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง

พบว่า ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนการเล่นกีฬาในนักกีฬาเยาวชน

เยาวชนในทุกด้าน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ เมื่อนักกีฬาสามารถทำผลงานบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ได้แล้ว ก็จะลดบทบาทของตัวเองในการเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ให้อิสระ นักกีฬาในการตัดสินใจในการเล่น ทั้งยังสนับสนุนให้นักกีฬาหันความสนใจเน้นไปที่การเรียนมากกว่าการเล่นกีฬา นักกีฬาจึงลดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมาจนกระทั่งหยุดเล่นไป สอดคล้องกับที่ ไอเซน(Ajzen,1991) ได้กล่าวไว้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) เป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น(อ้างถึงใน <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) ในทำนองเดียวกัน ได้สอดคล้อง การศึกษาของไวส์และไวส์(Weiss & Wiess, 2004) ที่พบว่า การสนับสนุนของผู้ปกครองที่ลดลงมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาของนักกีฬา และได้สอดคล้องกับโฮล (Holt, 2009อ้างถึงใน คลททัยทองตะนูนาม, 2553) ที่ว่า เด็กได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อพฤติกรรมและเป้าหมายจากผู้ปกครองและสิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ ผู้ปกครองสามารถส่งผลกระทบทั้งด้านดีและไม่ดีต่อบุตรหลานของตนเอง อาทิ เช่น เด็กมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นเมื่อผู้ปกครองพอใจและสนับสนุนในการเล่นกีฬาของเด็ก และมีรายงานว่า เด็กจะมีความวิตกกังวลสูง เมื่อผู้ปกครองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา มีความคาดหวังในการเล่นกีฬาที่มากเกินไปและสร้างความกดดันในการเล่นกีฬาให้กับตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการสนับสนุนนักกีฬาในทิศทางลบทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายและมีอาการหมดไฟ (Burn out) ออกจากการฝึกซ้อมและแข่งขันในเวลาต่อมา (Lauer et al., 2010 อ้างถึงใน พรธัญญา ทิรณัฐิติ, 2556)

5.3.3 ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา

พบว่า นักกีฬาจะประสบปัญหาการขาดการช่วยเหลือจากสถาบันการศึกษา ในด้านของผลการเรียนและการช่วยเหลือเรื่องของการขาดเรียนเมื่อต้องไปทำการแข่งขันกีฬา ซึ่งสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทำให้ต้องตัดสินใจเลือกที่จะเลิกเป็นนักกีฬาแล้วหันมาเน้นเรื่อง การเรียนแทน สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เกิดเล่นกีฬาว่า มีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดสาเหตุจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ได้แก่ เวลาและการจัดการกีฬาไม่ดี ทำให้ผู้เล่นจัดเวลาให้แก่การกีฬานั้นไม่ได้ ทำให้นักกีฬาจำต้องเลือกที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับ เลวิน (Lewin, 1948 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 135) ได้กล่าวถึงความขัดแย้งของแรงจูงใจ ที่ว่าบุคคลเกิดความขัดแย้ง เมื่อมีเป้าหมายตั้งแต่

2 ชนิดขึ้นไปที่ต้องการทำในขณะเดียวกัน ซึ่งทำให้ต้องเลือกตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วละอีกสิ่งหนึ่งไป

5.3.4 การขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

พบว่า ในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมและแข่งขัน ด้วยความรู้สึกที่ค่อนข้างโดดเดี่ยว อันเกิดจากการไม่มีเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำที่สนิทหรือวัยที่ใกล้เคียงกันเหลืออยู่มากนัก ทำให้ลดบรรยากาศใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เพราะในนักกีฬานี้เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเป็นอย่างมาก มีผลต่อทัศนคติในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องกับที่ ไอเซน (Ajzen, 1991) ได้กล่าวไว้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) เป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคน เฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นเขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น (อ้างอิงใน <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) สอดคล้องกับการศึกษาของทูร์มานิสและวาซู (Ntoumanis & Vazou, 2005 อ้างถึงใน คลททัย ทองตะนูนาม, 2553; พรรณีภา ทิรฉฐิติ, 2556) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมทีมมีความสำคัญอย่างมากต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชน เพราะเพื่อนร่วมทีมจะเป็นผู้ที่สนับสนุนส่งเสริมให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เพื่อนร่วมทีมเกิดการปรับปรุงตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น เป็นบรรยากาศการสร้างแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับงาน ส่งผลต่อบรรทัดฐานการตัดสินใจของนักกีฬา

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเหตุผลของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และเป็นตัวแทนทีมชาติไทยรุ่นเยาวชนและ/หรือเยาวชน ที่ ณ ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน แล้วนำผลข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ รวมทั้งวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในส่วนที่เป็นข้อมูลการสัมภาษณ์

6.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย

6.1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์

ผลการศึกษาด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอดีตนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ เพศ ประสิทธิภาพของการเป็นนักกีฬา ช่วงอายุที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ระดับการเล่นสูงสุดจากการเป็นนักกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีประสิทธิภาพเป็นนักกีฬาอยู่ระหว่าง 9-10 ปี มีช่วงอายุในการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงอายุ 17-18 ปี มีระดับการเล่นสูงสุดของการเป็นนักกีฬา คือ ระดับเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติและเป็นตัวแทนทีมชาติรุ่นเยาวชนและ/หรือเยาวชน

6.1.2 สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม สามารถประมวลได้ออกมาเป็นเหตุผลที่สำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วย (1) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป (2) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน (3) การขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม (4) การขาดความพร้อม

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม (5) การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

6.1.2.1 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับการฝึกซ้อมในโปรแกรมที่เน้นฝึกในทักษะเดิมซ้ำๆและเป็นปริมาณมากมาอย่างต่อเนื่อง โดยต้องทำการฝึกซ้อมทั้งในช่วงเวลาเช้าและเย็น อีกทั้งไม่ค่อยได้รับกิจกรรมที่เป็นการเล่นคลายเมกนักร และไม่ค่อยมีเวลาได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักกีฬาด้วยกันมากเพียงพอ ทำให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกอ่อนล้า ไม่มีความสุขในการฝึกซ้อมและเลิกไปในเวลาต่อมา

6.1.2.2 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการฝึกซ้อมในโปรแกรมการฝึกที่ตนไม่ถนัด และคิดว่าตนได้รับการฝึกที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโปรแกรมฝึกที่ได้รับ จึงมีความรู้สึกว่าการฝึกซ้อมที่ได้รับมีความยากเกินความสามารถของตนและเป็นสาเหตุให้ฝีมือของตนเองไม่มีความก้าวหน้า ไม่มีการพัฒนา ทำให้ไม่อยากทำฝึกซ้อมและเลิกไปในเวลาต่อมา

6.1.2.3 ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อมของตนเอง ไม่ทราบเป้าหมายในการฝึกของตนในแต่ละครั้ง จึงไม่สามารถประเมินสภาพความพร้อมของตน เพื่อรองรับต่อการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ทำใหู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองได้ ก่อให้เกิดความเครียดและรู้สึกกดดันในการซ้อม เมื่อไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ผู้ฝึกสอนสั่งในแต่ละการฝึก นักกีฬาไม่มีความสุขในการฝึกซ้อมและหยุดเล่นในเวลาต่อมา

6.1.2.4 ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง เคยได้รับการฝึกซ้อมอยู่ในสโมสรหรือชมรมที่ไม่มีความพร้อมในด้านอุปกรณ์เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อมที่ทันสมัย ทำใหู้สึกว่าตนขาดโอกาสที่จะสามารถพัฒนาศักยภาพให้ทัดเทียมกับนักกีฬาที่มีความพร้อมในสิ่งนี้มากกว่า จึงได้ประเมินศักยภาพและโอกาสในความก้าวหน้าของตนเองไว้ต่ำ อันเป็นการบั่นทอนความมุ่งมั่น

ในการเล่นกีฬา ซึ่งมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬา นักกีฬาจึงถอยห่างและเลิกจากการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา

6.1.2.5 การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ที่นอกเหนือจากการเรียน มาทำการฝึกซ้อมในแต่ละวัน โดยต้องทำการฝึกทั้งในช่วงเช้าและเย็น และต้องเสียเวลาส่วนหนึ่งสำหรับการเดินทางไปยังสถานที่ฝึกซ้อม เวลาวางส่วนใหญ่ต้องมาทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม ทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับให้ทำกิจกรรมอื่นที่ตนต้องการ นักกีฬาต้องตกอยู่ในสภาวะนี้มาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง เวลาวางส่วนใหญ่ถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬารู้สึกว่าเวลาส่วนตัวของตนได้ขาดหายไป ทำให้รู้สึกไม่มีอิสระ ไม่มีเวลาส่วนตัวมากเพียงพอ นักกีฬาจึงเลือกที่จะหยุดฝึกซ้อมและเลิกเล่นกีฬาในเวลาต่อมา เพื่อจะได้ใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นชดเชยส่วนที่เคยขาดหายไปในช่วงเวลาที่เป็นนักกีฬา

6.1.3 สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเล่นกีฬาว่ายนํ้าในนักกีฬาของประเทศไทย ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุทางด้านจิตวิทยา สามารถสรุปแบ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญได้ออกเป็น 3 ประเด็น ประกอบด้วย (1) การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ (2) ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา (3) การขาดแรงจูงใจในการเล่น

6.1.3.1 การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ได้ทำการประเมินความสามารถของตนต่อโอกาสในการเล่นประสบความสำเร็จในอนาคตไว้ต่ำ โดยประเมินจากผลงานและพัฒนาการของตนในช่วงเวลาที่ผ่านมาและได้เปรียบเทียบผลงานกับคู่แข่งที่เหนือกว่า ซึ่งสามารถสรุปเป็นเหตุผลที่สำคัญได้ 2 ประการคือ 1.เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว 2.การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

1. เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการพวกเขาได้เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดที่เร็ว ทำให้ฝีมือไม่ค่อยพัฒนา ไม่มีความก้าวหน้า ความสามารถหยุดชะงักลง ไม่สามารถพัฒนาฝีมือให้ได้ตามต้องการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลงาน ความมุ่งมั่นและการประเมินความสามารถของพวกเขาในเวลาต่อมา

2. การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่พวกเขา ได้ประเมินโอกาสในความสำเร็จ จากการเปรียบเทียบผลงานส่วนตัวกับผลงานของผู้อื่น โดยใช้สถิติเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถที่มีอยู่ นักกีฬาที่มีพัฒนาการช้า หรือมีผลงานที่ไม่เป็นที่โดดเด่น จึงเกิดความท้อแท้ และจะประเมินความสามารถของตนว่าต่ำกว่าคู่แข่ง คิดว่าตนไม่มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬา นักกีฬาเลือกที่จะหยุดเล่นในเวลาต่อมา

6.1.3.2 ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดหวังในการทำผลงานให้ออกมาดี อันเกิดขึ้นจากตนเองและครอบครัว ซึ่งบ่อยครั้งที่นักกีฬามักตกอยู่ในภาวะกดดัน ทำให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่ายต่อการที่ต้องแบกรับภาระความกดดันที่เกิดขึ้น นักกีฬาจึงไม่ต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการแข่งขันอีกต่อไป

6.1.3.3 การขาดแรงจูงใจในการเล่น

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาไว้ชัดเจน อีกทั้งเคยมีประสบการณ์ด้านลบที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นักกีฬาจึงไม่มีแรงจูงใจในการเล่นอีกต่อไป ซึ่งมาจากเหตุผลหลัก 2 ประการ คือ 1.ขาดการประสบความสำเร็จ 2.ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

1. การขาดการประสบความสำเร็จ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการลดแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ทำให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจที่เล่นอีกต่อไป

2. การไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ตั้งเป้าหมายการเป็นนักกีฬาของตนไว้ชัดเจน เป้าหมายของการเป็นนักกีฬาส่วนใหญ่ถูกกำหนดขึ้นจากผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอน ซึ่งจะเป็นตัวกำกับระยะเวลาของการเป็นนักกีฬา เมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ถูกกำหนดไว้ นักกีฬาจึงมักจะเลิกออกไปจากการเป็นนักกีฬา

6.1.4 สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า สาเหตุสำคัญที่เกิดขึ้นในประเด็นนี้ คือ “ขาดการสนับสนุนทางสังคม” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา จะสามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยๆ ได้ 4 ประการ คือ (1) การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง (2) บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง (3) ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา (4) ขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

6.1.4.1 การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง รู้สึกว่าตนได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนลดลง อีกทั้งเกิดความไม่เข้าใจกันในการสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับตัวนักกีฬา นักกีฬาจึงรู้สึกไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติต่อตน ซึ่งนำมาสู่การถอนตัวออกจากการเป็นนักกีฬาในเวลาต่อมา

6.1.4.2 บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นว่า เมื่อนักกีฬาของตนสามารถทำผลงานบรรลุเป้าหมายตามที่ตนกำหนดไว้ ก็จะลดบทบาทของตนในการเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬา จะให้อิสระนักกีฬาในการตัดสินใจในการเล่น ทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬาเปลี่ยนความสนใจไปเน้นที่การเรียนมากกว่าการเล่นกีฬา นักกีฬาจึงต้องลดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมาจนกระทั่งหยุดเล่นไป

6.1.4.3 การขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง มักจะประสบปัญหาจากการขาดการช่วยเหลือ ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา ทั้งในด้านของผลการเรียน การช่วยเหลือเรื่องเวลาเรียนที่หายไปจากการที่ต้องไปทำการแข่งขันกีฬา ซึ่งสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทำให้นักกีฬาต้องตัดสินใจเลิกเป็นนักกีฬาแล้วหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียนแทน

6.1.4.4 การขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจาก ในระยะเวลาช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬาต้องการทำการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วยความรู้สึที่ค่อนข้างโดดเดี่ยว อันเกิดจากการไม่มีเพื่อนนักกีฬาว่ายน้ำที่สนิทหรือวัยที่ใกล้เคียงกันเหลืออยู่มากนัก ทำให้บรรยากาศจิตใจในการเล่นกีฬานักกีฬาตกลง

ซึ่งนักกีฬาวัยนี้ เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเป็นอย่างมากและมีผลต่อทัศนคติในการเล่นกีฬาของนักกีฬาในเวลาต่อมา

6.1.5 ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

จากการสัมภาษณ์อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐทั้ง 3 แห่งเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย สามารถสรุปได้ ดังนี้

6.1.5.1 ด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมควรเน้นให้ความสำคัญไปที่การพัฒนาทักษะมากกว่าเน้นไปที่การฝึกเพื่อแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ให้มากขึ้นในทุกด้าน และนำเทคนิคใหม่ๆมาใช้ในการฝึกอยู่เสมอ เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เห็น โอกาสในการพัฒนาตนเองและรู้สึกสนุกในการฝึกซ้อม นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนควรที่จะสื่อสารเป้าหมายของการฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้รับทราบอย่างชัดเจน ให้นักกีฬาได้รับรู้และทำความเข้าใจก่อนการฝึกซ้อม นักกีฬาจะสามารถประเมินความพร้อมของตัวเองในการฝึกแต่ละครั้งได้ พร้อมทั้งควรมีการตั้งเป้าหมายเป็นกลุ่มในกลุ่มของตนเอง เพื่อให้มีเป้าหมายร่วมกันในการเล่น

6.1.5.2 ด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ

ข้อเสนอแนะด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ คือ ควรมีการสนับสนุนสิ่งตอบแทนที่คุ้มค่าต่อการที่นักกีฬาต้องลงทุนไปอย่างชัดเจน และควรสร้างโอกาส สร้างแรงบันดาลใจ ขยายโอกาสให้แก่เด็กในต่างจังหวัด เพื่อให้เด็กต่างจังหวัดนั้น สามารถมองเห็นเป้าหมายในการเล่นของตัวเองได้ไกลขึ้น เช่น การจัดค่ายว่ายน้ำขึ้นในแต่ละภาค โดยนำเอารุ่นพี่นักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติเข้ามาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการเปิดโลกกว้างให้แก่เด็กต่างจังหวัด อันเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ให้นักกีฬามีต้นแบบในการเล่น นอกจากนี้ ทางสโมสรต่างๆก็ควรช่วยกันสร้างแรงจูงใจให้แก่ักกีฬา เช่น การนำวิดีโอของนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาเปิดให้นักกีฬาดูบ้าง

6.1.5.3 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้การสนับสนุนการเล่นกีฬาในระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรมและให้การสนับสนุนที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬา เช่น การให้สิทธิพิเศษแก่นักกีฬาในบางเรื่อง นอกจากนี้ ควรจัดให้มีการแข่งขัน แบบแบ่งย่อย เฉพาะรุ่นเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการสร้างความท้าทายใหม่ๆให้เกิดขึ้นแก่นักกีฬาอีกครั้งหนึ่ง จะต้องมีจำนวนกลุ่มนักกีฬาที่มีวัยใกล้เคียงกันเข้ามาร่วมแข่งขันเพิ่มขึ้นอีก

6.2 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรมุ่งเน้นพัฒนาผู้ฝึกสอนให้มีการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬา พร้อมทั้งพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมให้มีความหลากหลาย มีความเหมาะสมตามพัฒนาการและความถนัดของนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนที่จะมาทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาในทุกๆระดับ ต้องผ่านกระบวนการอบรมที่ได้รับการรับรองจากสมาคมฯ โดยต้องมีความรู้ในเรื่องของวิทยาศาสตร์การกีฬาในทุกๆ สาขา
3. องค์กรที่มีหน้าที่ดูแลกำกับ ควรให้ความสำคัญ สนับสนุน สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ นักกีฬาที่มีฝีมือดี ได้มีการพัฒนาเทคนิคและทักษะ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายจนถึงขีดความสามารถสูงสุด เพื่อจะได้มีโอกาสในการคัดตัวเป็นตัวแทนทีมชาติในโอกาสต่อไป
4. สถาบันการศึกษาต้องให้การสนับสนุนนักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม ควรจัดหาผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถ และผ่านการรับรองจากทางสมาคมฯ เข้ามาทำหน้าที่ควบคุมดูแล การฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา
5. ผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนและสร้างเป้าหมายในการเล่นกีฬาระยะยาวให้แก่ นักกีฬา มากกว่าเพียงแต่ต้องการใช้ประโยชน์จากการเล่นกีฬา เพื่อใช้ในการเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษา

6.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหากระบวนการจัดการแข่งขันว่ายน้ำที่ส่งผลกระทบต่อ นักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชน
2. ควรทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบสภาพปัญหาการจัดการของสโมสรว่ายน้ำที่มีผลกระทบต่อการเล่นของนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนตามขนาดของสโมสร

การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

DROPOUT OF THAI ATHLETE SWIMMERS

อธิป เพชรศรี 5237980 SHSM/M

ศศ.ม.(การจัดการทางการกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ประเสริฐไชย สุขสอาด, ก.ค., กิตติพงษ์ พูลชอบ, ป.ร.ค.,
เรืองฤทธิ์ อุปละณะ(อัมพูช), DBA.

บทสรุปแบบสมบูรณ์

บทนำ

การกีฬามีบทบาทที่สำคัญอย่างมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เกือบทุกประเทศทั่วโลกให้ความสนใจและเน้นความสำคัญของการกีฬาในแง่ของการแข่งขันเพื่อชัยชนะ (Sport for championship) สำหรับประเทศไทย ได้มีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและอาชีพ และได้พัฒนาการกีฬาโดยการสร้างนักกีฬาฝีมือดีให้สามารถเข้าร่วมแข่งขันในรายการต่างๆ นำมาซึ่งความสำเร็จกลับมาสู่ประเทศ

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาสาขาลชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในหมู่คนไทย จากการศึกษาที่กีฬาว่ายน้ำนั้น ได้มีนักกีฬาที่สร้างความสำเร็จให้กับประเทศตั้งแต่ในอดีตเรื่อยมา นอกจากนี้ กีฬาว่ายน้ำยังเป็นกีฬาบุคคลที่ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายและเป็นกีฬาที่ไม่มีภาระปะทะ ทั้งยังสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม เมื่อสามารถเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และเป็นกีฬาที่สามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ตั้งแต่ระดับรุ่นเยาวชนต่อเนื่องไปถึงระดับรุ่นประชาชนทั่วไป จึงมีผู้ปกครองเป็นจำนวนมากนิยมส่งบุตรหลานของตนเองเข้ารับการฝึกสอนทักษะทางกีฬาว่ายน้ำและได้ทำการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำตามสโมสรกีฬาหรือสถาบันต่างๆตั้งแต่อายุน้อย กีฬาว่ายน้ำจึงเป็นกีฬาที่มีนักกีฬารุ่นเยาวชนอยู่เป็นจำนวนมาก โดยจะมีนักกีฬาตั้งแต่รุ่นเล็กเรื่อยขึ้นมาในแต่ละปี ซึ่งนับได้ว่าเป็นผลดีต่อวงการกีฬาว่ายน้ำของไทย จึงทำให้มีนักกีฬาว่ายน้ำหน้าใหม่เพิ่มขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในรุ่นเด็กเล็กเป็นจำนวนมากที่เพิ่มขึ้นมาและในทางตรงกันข้ามกลับมีนักกีฬาว่ายน้ำในรุ่นเด็กโตลด

น้อยลงเป็นจำนวนมากในทุกๆปี เช่นกัน นักกีฬารุ่นเด็กโตส่วนใหญ่จะมีอยู่ตามสโมสรกีฬาขนาดใหญ่เพียงเท่านั้น จากสถิติข้อมูลนักกีฬาว่ายน้ำที่เป็นสมาชิกและเข้าร่วมการแข่งขันในนามของสโมสรสมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ที่ได้แสดงให้เห็นว่า จำนวนนักกีฬาว่ายน้ำนั้นได้แปรผกผันกับอายุของนักกีฬาว่ายน้ำ โดยที่ จะมีนักกีฬาว่ายน้ำที่มีช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปี โดยเฉลี่ยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ประมาณร้อยละ 18.98 และยังพบว่าในจำนวนนักกีฬาว่ายน้ำที่ออกจากสภาพการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำมีอายุน้อยลงจากอายุ 13-14 ปี เป็น 11-12 ปี ในปี พ.ศ. 2550 และจากอายุ 11-12 ปี เป็น 9-10 ปี ในปี พ.ศ.2552 (สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2554 อ้างถึงใน พรหมภิกษิต, 2556: 2) ขณะที่ช่วงเวลาที่ผ่านมา ประเทศไทยจะมีนักกีฬาว่ายน้ำทุกรุ่นอายุที่แข่งขันกันอยู่ประมาณ 20,000 คน ทั่วประเทศ ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ภาคกลางประมาณ 12,000 คน ภาคใต้ 2,500 กว่าคน ภาคเหนือและภาคอีสานประมาณ ภาคละ 3,000 คน (สุรชัย ทองอินทร์, 2553) นักกีฬาว่ายน้ำส่วนใหญ่จะเข้าร่วมแข่งขันในช่วงเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วง ป.1- ม.3 และมีจำนวนลดน้อยลงมาก เมื่อเข้าสู่ช่วงมัธยมปลายและค่อยๆเลิกกันไปเมื่อเข้าสู่ช่วงที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจะมีนักกีฬาอยู่เป็นจำนวนน้อยมากที่ยังคงสถานะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ เพื่อเข้าร่วมแข่งขันต่อไป โดยจะมีทั้งนักกีฬาที่เลิกออกไปจากการเล่นกีฬาว่ายน้ำไปสู่การเล่นกีฬานชนิดอื่นหรือบางคนจะเลิกเล่นกีฬาไปอย่างถาวร ซึ่งมีแนวโน้มไปในลักษณะเดียวกันกับของทางประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีรายงานแสดงออกมาให้เห็นว่า ทุกๆปีที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนถอนตัวจากการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำประมาณปีละ 60,000 คน ซึ่งคิดเป็นประมาณ 35% ของกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่มีในแต่ละปี (Wielgus, 2011)

สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ ได้นำผลกระทบมาสู่วงการกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทย เนื่องจากจำนวนของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนที่เลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำกลุ่มนี้ จะมีนักกีฬาฝีมือดีที่สามารถพัฒนาต่อไปในอนาคต ได้ถอนตัวจากเป็นนักกีฬาว่ายน้ำออกไป ซึ่งในการสร้างนักกีฬาที่มีพรสวรรค์สูงไปสู่ระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้น ต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม 8 - 12 ปี (สมาคมว่ายน้ำสหรัฐอเมริกา, 2550 อ้างถึงใน สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, มปป.) ซึ่งการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาเยาวชนนั้น ส่งผลให้นักกีฬาฝีมือดีที่สามารถเป็นตัวเลือกเข้ามาเป็นตัวแทนของประเทศที่สามารถพัฒนาเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในอนาคตมีจำนวนลดน้อยลงก่อให้เกิดปัญหาไม่สามารถพัฒนานักกีฬาที่มีฝีมือดีจากนักกีฬาระดับเยาวชนขึ้นมาทดแทนนักกีฬารุ่นพี่ได้ทัน ดังที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 ที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนลาวที่ทัพนักกีฬาว่ายน้ำของไทยเริ่มแผ่วและถดถอย ขาดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เกิดการขาดช่วงในการสร้างทีม จะเห็นได้จากการที่ กีฬาว่ายน้ำของไทยทำผลงานค่อนข้างล้มเหลวทำได้เพียง 2 เหรียญทอง 9 เหรียญเงิน 8 เหรียญทองแดง จากในอดีตที่ผ่านมา ในการแข่งขันระดับอาเซียน

นักกีฬาว่ายน้ำของไทยไม่เคยเป็นรองใคร สามารถคว้าเหรียญรางวัลได้อย่างมากมายให้กับประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555: 47-49) แม้ว่าเวลาต่อมาในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 26 ที่ประเทศอินโดนีเซียและในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 27 ที่ประเทศพม่า อาจถือได้ว่ากีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยจะประสบความสำเร็จก็ตาม จากที่สามารถคว้ามาได้ 8 เหรียญทองและ 7 เหรียญทอง ตามลำดับ ซึ่งนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตการเป็นนักกีฬาแล้ว จึงเป็นประเด็นที่ต้องตระหนักสำหรับเรื่องการสร้างนักกีฬาขึ้นมาทดแทนนักกีฬารุ่นพี่ให้ทันในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการทำวิจัย เพื่อต้องการทราบสาเหตุของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาเยาวชนของประเทศไทย ว่าเป็นเพราะเหตุใด ทำไมนักกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยจึงเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ทั้งที่ยังอยู่ในช่วงอายุที่ยังสามารถพัฒนาฝีมือ สมรรถภาพร่างกายและทักษะให้ถึงขีดสุดได้อีกเป็นเวลานาน ทั้งนี้กีฬาว่ายน้ำก็มีได้มีข้อเสียเปรียบจากการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ใช้แข่งขันมากนักเหมือนกับกีฬานิกอื่น ซึ่งในปัจจุบันสรีระร่างกายของเยาวชนไทยได้มีการพัฒนาการไปทิศทางที่ดีกว่าในอดีตขึ้นมาก และกีฬาว่ายน้ำนั้นก็สามารเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ประเทศไทยมีโอกาสดันเหรียญรางวัลในระดับภูมิภาคเอเชียได้ จึงเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจ เนื่องจาก สถานการณ์ของรูปแบบในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและบริบททางสังคมในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต ซึ่งถ้าสาเหตุของการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์ที่เลวร้ายจากการเล่นกีฬาหรือปัจจัยอื่น ๆ นั้น จึงเป็นเรื่องที่ควรทำการศึกษา เพราะข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาในการวางนโยบาย เพื่อลดจำนวนการเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาของประเทศไทย และยังเป็น การช่วยยกระดับมาตรฐานกีฬาว่ายน้ำของประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุของการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน

และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการศึกษาคั้งนี้ คือ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชน ใช้วิธีสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non population Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างคล้ายเทคนิคบอลหิมะ (Snowball Technique) จากรายชื่อ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 ราย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 10 ราย และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 ราย รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 30 ราย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ทำให้ทราบเหตุผลการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาไทย ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อม เพื่อหาวิธีจัดการลดปัญหาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาไทย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง"การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย" เป็นการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสัมภาษณ์กลุ่ม กับอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขัน ในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม กับอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

ในขั้นตอนนี้ การวิจัยมีจุดประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทยและนำมาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ผู้รู้หรือแหล่งข้อมูลหลัก

ผู้รู้ที่ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1.1 อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชนที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะคำถามปลายเปิด ซึ่งสร้างจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬา

3. การสร้างเครื่องมือ

3.1 ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อทราบข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

3.2 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

3.3 สร้างแนวคำถามเพื่อใช้ในสัมภาษณ์ โดยให้ครอบคลุมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย
ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลภูมิหลังที่เกี่ยวข้องกับการเป็นนักกีฬา

ตอนที่ 3 แนวคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

3.4 นำแนวคำถามที่สร้างขึ้น ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสม

3.5 นำแนวคำถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ทำการสำรวจรายชื่อนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน จากสมาคมว่ายน้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

4.2 รวบรวมรายชื่อกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non population Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างคล้ายเทคนิคบอลหิมะ (Snowball Technique) จากรายชื่อ อดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่เคยเป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือเป็นตัวแทนระดับทีมชาติรุ่นเยาวชน และ/หรือ เยาวชน ที่ ณ ปัจจุบัน ยังคงศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 ราย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 10 ราย และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 ราย รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 30 ราย

4.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview)

4.4 บันทึกข้อมูลสัมภาษณ์ โดยใช้เทปบันทึกเสียงและการบันทึกข้อมูลโดยผู้วิจัย

4.5 รวบรวมข้อมูลที่ได้เพื่อดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) บอกข้อมูลอย่างมีระบบ ตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษา

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย” งานวิจัยเล่มนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสัมภาษณ์กลุ่มจากอดีตนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนที่ ณ ปัจจุบันศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 ราย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สาเหตุทางการฝึกซ้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทยในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุ

ทางการฝึกซ้อม สามารถประมวลได้ออกมาเป็นเหตุผลที่สำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วย 1.รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป 2.รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน 3.ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม 4.ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม 5.การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

1.1 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป

พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมในรูปแบบเดิมและมีปริมาณมากเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดและอาการเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาเบื่อหน่าย สอดคล้องกับการศึกษาของฟอสเตอร์ (Foster, 1998) ที่ว่า การฝึกซ้อมที่หนักมากหรือการที่ทำการฝึกในรูปแบบเดิมๆซ้ำในปริมาณมากนั้น มีส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงต่ออาการที่เกิดจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและนำไปสู่อาการหมดไฟในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องดังที่สนธยา สีละมาด (2547) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาส่วนมากจะมีการทำงานหลายชั่วโมงในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ ตลอดจนกระบวนการฝึกซ้อมที่ยาวนานหลายปี ด้วยปริมาณและความหนักของการฝึกซ้อมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นสาเหตุนำไปสู่ความท้อแท้หรือความเบื่อหน่ายของนักกีฬา โดยเฉพาะประเภทกีฬาที่ความอดทนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ จึงต้องใช้การฝึกซ้อมที่หลากหลายรูปแบบเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายหรือความจำเจซ้ำซากของการฝึกซ้อมการฝึกซ้อมกีฬา จึงต้องมีความคิดสร้างสรรค์รูปแบบการฝึกซ้อมที่มีความหลากหลาย นอกจากนี้ ได้สอดคล้องกับที่ สิบสาย บุญวิบุต (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เล่นกีฬาว่า มีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดจากสาเหตุทางการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความเข้มของกิจกรรมไม่เป็นที่น่าพอใจ เช่น เบาหรือหนักเกินไป การซ้อมหนักจนเกินไป การจัดกิจกรรมไม่เป็นที่น่าสนใจ

1.2 รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

พบว่า นักกีฬาได้เคยมีประสบการณ์ที่ต้องทำการฝึกซ้อมในโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ตนเองรู้สึกไม่ถนัด คิดว่าตนเองได้รับโปรแกรมการฝึกที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโปรแกรมการฝึกที่ตนเองไม่มีความถนัดได้ จึงมีความรู้สึกว่างานที่ได้ยากเกินไป ทำให้นักกีฬาไม่พึงพอใจใน โปรแกรมฝึกซ้อมที่ได้รับ ไม่อยากจะทำต่อไป สอดคล้อง ดังที่สนธยา สีละมาด (2547) ได้กล่าวไว้ การฝึกซ้อมที่นำมาใช้ต้องสอดคล้องกับความสามารถ (Abilities) ศักยภาพ (Potential) คุณลักษณะการเรียนรู้ (Learning) ของนักกีฬาและความเฉพาะของชนิดกีฬา รูปแบบการฝึกซ้อมควรสอดคล้องกับสภาพทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของนักกีฬา

รูปแบบของการฝึกซ้อมจะ ไม่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ถ้านักกีฬาทุกคนทำการฝึกซ้อมด้วยรายการ (Schedule) และ ความหนัก (Load) ที่เหมือนกัน จะเป็นผลให้นักกีฬาได้รับความหนักที่ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมของนักกีฬา จึงมีความจำเป็นที่โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องสร้างความพอใจให้กับความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รูจี เรื่องทองดี (2547: บทคัดย่อ) ที่พบว่า โปรแกรมการสอนที่บังคับให้เด็กนักเรียนให้ทำทักษะต่างๆจะมีผลต่อความสามารถในการว่ายน้ำของนักเรียน ซึ่งเมื่อเป็นปัญหาย่อมส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจที่จะเลือกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำต่อไป

1.3 การขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม

พบว่า นักกีฬามักไม่มีอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อมของตนเอง ไม่สามารถประเมินสภาพความพร้อมของตนเองเพื่อรองรับต่อโปรแกรมการฝึก นักกีฬาไม่ทราบเป้าหมายในการฝึกของตน ทำให้นักกีฬาไม่สามารถควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองได้ จึงเกิดความรู้สึกกดดัน เมื่อตนไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับมาได้ รู้สึกอึดอัด ไม่มีความสุขในการฝึกซ้อม สอดคล้องกับการศึกษาของ โคลเลย์ (Coakley, 1992) ที่พบว่า การเข้าไปควบคุมการเล่นของนักกีฬาที่มากเกินไปมีส่วนเชื่อมโยงต่อการหมดไฟของนักกีฬา ในทำนองเดียวกันได้สอดคล้อง ดังที่ สนธยา สีละมาด (2547) ได้กล่าวไว้ สำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ หรือผู้ที่ขาดประสบการณ์จำเป็นอย่างยิ่งที่ ต้องอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจอย่างสม่ำเสมอว่า โปรแกรมการฝึกซ้อมเกี่ยวข้องกับอะไร จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมคืออะไร และจะบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างไร เนื่องจากผลของการฝึกซ้อมที่ปรารถนาจะให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาและเป็นไปตามความหวังของผู้ฝึกสอน นักกีฬาจะต้องทราบว่า การปฏิบัติอย่างไรถึงเกิดผลและการปฏิบัติอย่างไรจะทำให้ไม่เกิดผลตามที่ปรารถนา การฝึกซ้อมเป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา นักกีฬาจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม (Objectives) การฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ นักกีฬาควรจะเป็นผู้ที่เลือกเองมิใช่ถูกกำหนดหรือเลือกให้โดยผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือใครคนใดคนหนึ่ง เพราะนักกีฬาจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างจริงจังถ้าถ้านักกีฬามีความพึงพอใจและสนใจในกิจกรรมที่เขาเป็นผู้เลือก

1.4 การขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม

พบว่า นักกีฬาที่ไม่ได้รับความพร้อมในด้านอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกซ้อมหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการเล่นกีฬานั้น จะมีความรู้สึกว่าคุณขาดโอกาสในการที่จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ไปทัดเทียมกับนักกีฬาที่มีความพร้อมในด้านนี้มากกว่า และจะ

ประเมินโอกาสในความก้าวหน้าของตนเองไว้ต่ำ เนื่องจากการขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป สอดคล้องกับของแนวคิดของธอร์นไดค์ (Thorndike) อ้างถึงใน ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538: 66-75) ที่เชื่อว่า การเรียนรู้เป็นการสร้างความสัมพันธ์และการสร้างเงื่อนไขให้เกิดขึ้น ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้เมื่อผู้เรียนมีความพร้อม บรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีและเหมาะสม จะทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และเรียนรู้ได้ด้วยความสนุกสนานพึงพอใจ เกิดการยอมรับและรู้สึกสนใจ ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจในการเล่นกีฬา สอดคล้องกับที่ พิระพงษ์ บุญศิริ (2536: 123 อ้างถึงใน เจริญ ธานีรัตน์, 2541:160) ได้กล่าวไว้ว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (facility and equipment) หรือที่หมายถึงอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกการแข่งขัน อุปกรณ์เพื่อพัฒนาขีดความสามารถด้านต่าง ๆ นั้น เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยต่อความสำเร็จของนักกีฬา

1.5 การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

พบว่า นักกีฬาส่วนมากจะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ของตนในแต่ละวันมาทุ่มเทให้กับ การฝึกซ้อม ต้องทำการฝึกซ้อมทั้งในช่วงเช้าและเย็น ทำให้ต้องเสียเวลาในการเดินทางและไม่มีเวลา ได้ทำกิจกรรมอื่นที่ตนเองต้องการ ต้องใช้ชีวิตที่ถูกควบคุมเวลาโดยการฝึกซ้อมว้ายน้ำมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงมีความต้องการนำเวลาในส่วนนี้มาใช้ในการทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การ ฝึกซ้อมกีฬาว่าวน้ำ เพื่อชดเชยส่วนที่เคยขาดหายไปในช่วงก่อนหน้านี้ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เลิกเล่นกีฬามีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิด สาเหตุจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ได้แก่ เวลาและการจัดการกีฬาไม่ดี ทำให้ผู้เล่นจัด เวลาให้แก่การกีฬานั้นไม่ได้ ทำให้นักกีฬาจำต้องเลือกที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตนเองต้องการ

2. สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่าวน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุ ที่เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ สามารถประมวลเป็นประเด็นสำคัญได้ออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1.การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ 2.ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา 3.การขาดแรงจูงใจในการเล่น

2.1. การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ

พบว่า นักกีฬาได้มีการประเมินความสามารถของตนเองต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคตไว้ต่ำ โดยทำการประเมินจากผลงานและพัฒนาการของตนเองในช่วงเวลาที่

ผ่านมาและได้เปรียบเทียบผลงานกับคู่แข่งที่เหนือกว่าตน ซึ่งสรุปเป็นเหตุผลสำคัญได้ 2 ข้อ คือ (1) เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว (2) ประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

2.1.1 เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว

พบว่า นักกีฬาที่มีการประสบความสำเร็จในการแข่งขันที่เร็วเกินไป จะไม่สามารถพัฒนาฝีมือไปได้มากขึ้นหรือมีความก้าวหน้าต่ำ จะประเมินว่าตนเองเข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดแล้ว จึงส่งผลกระทบต่อผลงาน ความมุ่งมั่นและการประเมินความสามารถในเวลาต่อมาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเฟรเซอร์-โทมัสและคณะ (Fraser-Thomas et al. 2007) ที่พบว่า ผู้ที่เลิกเล่นกีฬาได้กล่าวถึงการไปสู่จุดสูงของสมรรถภาพที่เร็วเกินไป ในทำนองเดียวกันได้สอดคล้องกับ ฮิลล์และแฮนเซน (Hill & Hansen, 1988) ได้พบว่า นักกีฬาที่ถอนตัวออกไปอาจไม่ได้การเตรียมตัวรับมือทางจิตวิทยาต่อความกดดันเมื่อนักกีฬาได้มาถึงความสำเร็จและจะได้รับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการผิดหวังหรือการถูกทอดทิ้งเมื่อพวกเขาต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคในเวลาต่อมา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ข้อสังเกตของ ฮิลล์ (Hill, 1988) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ประเด็นหนึ่งที่เป็นอันตรายของการได้รับความสำเร็จที่เร็วในวัยเด็ก คือ การได้รับผิดหวังและการลดลงของมโนภาพแห่งคนที่อาจจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นเด็กที่มีชื่อเสียงไปสู่การเป็นวัยรุ่นธรรมดาคนหนึ่ง

2.1.2 การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

พบว่า นักกีฬาจะประเมินโอกาสในความสำเร็จโดยเทียบจากผลส่วนตัว ในช่วงที่ผ่านซึ่งจะมีสติเป็นตัวกำกับ และมีการเปรียบเทียบผลงานกับผู้อื่น นักกีฬาที่มีพัฒนาการช้าหรือมีผลงานที่ไม่เป็นที่โดดเด่นมากนัก มักจะเกิดความท้อแท้และจะประเมินความสามารถของตนเองไว้ต่ำกว่าคู่แข่ง คิดว่าไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเล่นต่อไป จึงเลือกที่จะหยุดเล่นในเวลาต่อมา สอดคล้องกับที่ แบนดูรา (Bandura, 1978 อ้างถึงใน สุปรียา ตันสกุล, 2548) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานใดได้ในระดับใด ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะมองงานที่ยากว่าเป็นภาวะคุกคามจะหลีกเลี่ยงและล้มเลิกการกระทำนั้นๆ ขาดความพยายาม ทะเยอทะยานต่ำ มีความเครียดสูง และเมื่อมีความผิดพลาดก็จะมองว่าตนเองด้อยความสามารถ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ แนวคิดของฮาร์เตอร์ (Harter, 1978 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ที่ว่าอิทธิพลการประเมินความสามารถนักกีฬาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาผลต่อแรงจูงใจที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้นหรือเล่นหรือฝึกทักษะที่ยากกว่า ในการประเมินความสามารถของนักกีฬา การประเมินของครอบครัวข้างมีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถทางการกีฬา

ตลอดจนการรับรู้ถึงการประสบผลสำเร็จและล้มเหลวของนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาจะไม่อยากทำเมื่อรับรู้ว่าคุณเป็นคนล้มเหลว

2.2 ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

พบว่า นักกีฬาที่มีความเครียดและความวิตกกังวลในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จากการคาดหวังให้ผลงานออกมามีดีนั้น นักกีฬาจะรู้สึกตกอยู่ในสภาวะกดดัน ทั้งที่เกิดจากตนเอง และจากคนรอบข้าง เป็นสภาวะที่นักกีฬาต้องแบกรับสะสมมาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดอาการเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมและการเข้าแข่งขันกีฬา ทำให้นักกีฬาไม่ต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอีกต่อไป สอดคล้องกับที่ ชวซ์ วิระศิริวัฒน์ (2538: 74-75) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อภาวะจิตใจของนักกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดขึ้นได้ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งของการฝึกซ้อมและแข่งขันมีผลต่อการกระตุ้นเร้าให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกถึงความสามารถของนักกีฬา อาจทำให้นักกีฬาตอบสนองต่อความกดดันนี้โดยการ ถอยหนีและอาจจะตามด้วยการปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่างหนีสังคม ไม่อยากทำการฝึกซ้อมหรือไม่อยากทำการแข่งขัน สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 79) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลไว้ว่ามาจาก 1) การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬา เกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้าง และการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนและขณะหลังการแข่งขัน 2) การคาดหวังความสำเร็จสูงและกลัวที่จะเล่นไม่ได้ดี ทำให้เกิดความวิตกกังวล 3) การคาดว่าจะเป็นได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นคนที่มีความหมายต่อนักกีฬา

2.3 การขาดแรงจูงใจในการเล่น

พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาไว้ชัดเจน อีกทั้งเคยมีประสบการณ์ด้านลบที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นักกีฬาจึงไม่มีแรงจูงใจในการเล่นอีกต่อไป ซึ่งมาจากเหตุผลหลัก 2 ประการ (1) ขาดการประสบผลสำเร็จ (2) ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

2.3.1 การขาดการประสบผลสำเร็จ

พบว่า นักกีฬาที่ไม่สามารถประสบผลสำเร็จบรรลุได้ตามเป้าหมายของที่ตั้งไว้นั้น มีส่วนทำให้นักกีฬาขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นการลดแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ทำให้นักกีฬาขาดแรงจูงใจในการเล่นต่อไป สอดคล้องกับ ล็อกและคณะ (Locke et al., 1981) ได้พบความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างเป้าหมายที่ยากกับศักยภาพของงาน ยิ่งเป้าหมายยากขึ้นเท่าไร

งานยิ่งยากมากขึ้นกว่าเดิม เป้าหมายที่เกินความเป็นจริงที่เกินความสามารถของนักกีฬาจะมีแต่นำไปสู่ความล้มเหลวและความผิดหวัง ซึ่งทำให้นักกีฬามุดก่าตั้งใจและท้อในเวลาต่อมา สอดคล้องกับ เด็คซ์ (Dweck, 1990, 1992 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 134) ที่กล่าวว่า ใ้ว่า คนที่มีเป้าหมายของความสำเร็จอยู่ในขั้นการปฏิบัติ (Performance Goal) คือ ผลงานออกมาในรูปธรรมมองเห็นได้ชัดเจน มักจะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของตนด้วยการหยุดหรือเลิกทำสิ่งนั้นเมื่อประเมินว่าผลงานนั้นจะไม่ดีเท่าที่ควร เพราะมีแนวคิดว่างานนั้นคือ การแสดงออกถึงความสามารถของตน

2.3.2 การไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาของตนเองไว้ชัดเจน เป้าหมายของการเป็นนักกีฬาส่วนใหญ่ถูกกำหนดขึ้นจากผู้ปกครองหรือผู้สอน ซึ่งเป็นตัวกำกับระยะเวลาการเป็นนักกีฬา เมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ นักกีฬาจึงได้เลิกออกไป สอดคล้องกับ ฟิเธอร์ (Feather, 1996 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 133) ได้กล่าวว่า การทำงานจะประสบผลสำเร็จได้ต้องมีเป้าหมาย เพราะเป้าหมายเป็นตัวกำหนดการกระทำ การตั้งเป้าหมายว่าให้ทำสิ่งที่ดีที่สุดไม่ต่างจากการไม่มีเป้าหมาย เพราะไม่สามารถวัดผลการกระทำได้ชัดเจน

3. สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาวัยน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น พบว่า มีประเด็นสำคัญที่มาจาก การ “ขาดการสนับสนุนทางสังคม” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา สามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยๆได้ดังต่อไปนี้

3.1 การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดลง

พบว่า นักกีฬามีความรู้สึกได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนต่อตนลดลง ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในการสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับตัวนักกีฬา นักกีฬาจะรู้สึกไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน จึงนำมาสู่การถอนตัวออกจากการเป็นนักกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องกับที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2548: 15) ได้กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬาอย่างมาก โดยส่วนตัวและส่วนรวม บุคลิกท่าทาง อากัปกริยา คำพูดจา การแต่งกายที่ผู้ฝึกสอนกีฬาแสดงออก สิ่งเหล่านี้จะถูกจดจำไว้เป็นความประทับใจหรือไม่ประทับใจอยู่ในความทรงจำหรือความรู้สึกของนักกีฬาแต่ละคนตลอดไป สอดคล้องในทำนองเดียวกันกับที่ เกษญา เจียรนัย และ อนันต์ อัครู (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 210) ได้กล่าวว่า โค้ชจะต้องใช้ความสามารถในการสื่อสาร

กับนักกีฬาให้ถูกต้องและเข้าใจตรงกัน ถ้านักกีฬาเข้าใจไม่ตรงกันอาจจะทำให้ผิดพลาดไปได้ และอาจทำให้นักกีฬาคิดเป็นอย่างอื่นไปและเกิดการน้อยใจ เสียใจหมดกำลังใจ ละเว้นการฝึกไปเลยก็ได้ สอดคล้องกับที่ สมิธและคณะ (Smith et al., 2007 อ้างถึงใน คลททัย ทองตะนูนาม, 2553) กล่าวไว้ว่า ในนักกีฬาเยาวชนสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญและมีผลกระทบต่อประสพการณ์มากที่สุด ได้แก่ โค้ช ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมาย ทักษะและคุณค่าและการทำงานของโค้ชส่งผลกระทบต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาของเด็กและเยาวชน นักกีฬาที่ได้รับการตำหนิและลงโทษจากโค้ช จะทำให้เกิดผลเสียในระดับสูงต่อเด็กกลัวการล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งนำไปสู่สภาพแวดล้อมที่คุกคามนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ทำให้นักกีฬารู้ถึงการควบคุมที่เข้มงวดเกินไป ทำให้นักกีฬาไม่มีอิสระในการกำหนดตนเอง และทำให้เกิดบรรยากาศตึงเครียด เกิดความไม่พึงพอใจ จะทำให้นักกีฬาออกจากกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานั้น เร็วยิ่งขึ้น (Amorose and Horn, 2000; Pelletier et al., 2001; Ferreira and Armstrong, 2002; Ulrich- French and Smith, 2009 อ้างถึงใน พรรณิภา ทิรฉลิต, 2556)

3.2 บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง

พบว่า ผู้ปกครองนั้นมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชนในทุกด้าน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ เมื่อนักกีฬาสามารถทำผลงานบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองกำหนดไว้ได้แล้ว ก็จะลดบทบาทของตัวเองในการเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ให้อิสระนักกีฬาในการตัดสินใจในการเล่น ทั้งยังสนับสนุนให้นักกีฬาหันความสนใจเน้น ไปที่การเรียนมากกว่าการเล่นกีฬา นักกีฬาจึงลดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมาจนกระทั่งหยุดเล่นไป สอดคล้องกับที่ ไอเซน (Ajzen, 1991) ได้กล่าวไว้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) เป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น (อ้างถึงใน <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) ในทำนองเดียวกัน ได้สอดคล้องการศึกษาของไวส์และไวส์ (Weiss & Wiess, 2004) ที่พบว่า การสนับสนุนของผู้ปกครองที่ลดลงมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาของนักกีฬา และได้สอดคล้องกับ โฮล (Holt, 2009 อ้างถึงใน คลททัย ทองตะนูนาม, 2553) ที่ว่าเด็กได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อพฤติกรรมและเป้าหมายจากผู้ปกครองและสิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ผู้ปกครองสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งด้านดีและไม่ดีต่อบุตรหลานของตนเอง อาทิ เช่น เด็กมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นเมื่อผู้ปกครองพอใจและสนับสนุนในการเล่นกีฬาของเด็กและมีรายงานว่าเด็กจะมี

ความวิตกกังวลสูงเมื่อผู้ปกครองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬามีความคาดหวังในการเล่นกีฬาที่มากเกินไปและสร้างความกดดันในการเล่นกีฬาให้กับตนเองซึ่งเป็นวิถีทางการสนับสนุนนักกีฬาในทิศทางลบ ทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายและมีอาการหมดไฟ (Burn out) ออกจากการฝึกซ้อมและแข่งขันในเวลาต่อมา (Lauer et al., 2010 อ้างถึงใน พรรณิภา ทิรฉฐิติ, 2556)

3.3 ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา

พบว่า นักกีฬาจะประสบปัญหาการขาดการช่วยเหลือจากสถาบันการศึกษา ทั้งในด้านของผลการเรียน การช่วยเหลือเรื่องเวลาเรียนที่หายไปจากการที่ต้องไปทำการแข่งขันกีฬา ซึ่งสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทำให้ต้องตัดสินใจเลือกที่จะเลิกเป็นนักกีฬาแล้วหันมาเน้นเรื่องการเรียนแทน สอดคล้องกับสปีซาย นูญวีรบุตร (2541: 53) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่เลิกเล่นกีฬาว่า มีสาเหตุประการหนึ่งที่เกิดสาเหตุจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ ได้แก่ เวลาและการจัดการกีฬาไม่ดี ทำให้ผู้เล่นจัดเวลาให้แก่การกีฬานั้นไม่ได้ ทำให้นักกีฬาจำต้องเลือกที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับ เลวิน (Lewin, 1948 อ้างถึงใน สุวรี ศิวะแพทย์, 2549: 135) ได้กล่าวถึงความขัดแย้งของแรงจูงใจ ที่ว่าบุคคลเกิดความขัดแย้ง เมื่อมีเป้าหมายตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปที่ต้องการทำในขณะเดียวกัน ซึ่งทำให้ต้องเลือกตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วละอีกสิ่งหนึ่งไป

3.4 การขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาวัยนำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

พบว่า ในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬาวัยนำ นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วยความรู้สึกที่ค่อนข้างโดดเดี่ยว อันเกิดจากการไม่มีเพื่อนนักกีฬาวัยนำที่สนิทหรือวัยที่ใกล้เคียงกันเหลืออยู่มากนัก ทำให้ลดบรรยากาศสูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เพราะในนักกีฬาวัยนี้เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเป็นอย่างมาก มีผลต่อทัศนคติในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา สอดคล้องกับที่ ไอเซน (Ajzen, 1991) ได้กล่าวไว้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) เป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนเฉพาะคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้นเขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น (อ้างถึงใน <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) สอดคล้องกับการศึกษาของตูร์มานิสและวาซุ (Ntoumanis & Vazou, 2005 อ้างถึงใน คลททัย ทองตะนูนาม, 2553; พรรณิภา ทิรฉฐิติ, 2556) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมทีมมีความสำคัญอย่างมากต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชน เพราะเพื่อนร่วมทีมจะเป็นผู้ที่สนับสนุนส่งเสริมให้กำลังใจ

และให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เพื่อนร่วมทีมเกิดการปรับปรุงตนเอง เพื่อพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น เป็นบรรยากาศการสร้างแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับงาน ส่งผลต่อบรรทัดฐานการตัดสินใจของนักศึกษา

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์

ผลการศึกษาด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอดีตนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง ได้แก่ เพศ ประสิทธิภาพของการเป็นนักกีฬา ช่วงอายุที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ระดับการเล่นสูงสุดจากการเป็นนักกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีประสิทธิภาพเป็นนักกีฬาอยู่ระหว่าง 9-10 ปี มีช่วงอายุในการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงอายุ 17-18 ปี มีระดับการเล่นสูงสุดของการเป็นนักกีฬา คือ ระดับเป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติและเป็นตัวแทนทีมชาติรุ่นเยาวชนและ/หรือเยาวชน

สาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านการฝึกซ้อม สามารถประมวลได้ออกมาเป็นเหตุผลที่สำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วย (1) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป (2) รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน (3) ขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม (4) ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม (5) การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

1. รูปแบบการฝึกซ้อมไม่มีความหลากหลายและหนักเกินไป

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับการฝึกซ้อมในโปรแกรมที่เน้นฝึกในทักษะเดิมซ้ำๆ และเป็นปริมาณมากอย่างต่อเนื่อง โดยต้องทำการฝึกซ้อมทั้งในช่วงเวลาเช้าและเย็น อีกทั้งไม่ค่อยได้รับกิจกรรมที่เป็นการเล่นคลายเมกานัก และไม่ค่อยมีเวลาได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักกีฬาคู่กันมากนักเพียงพอ ทำให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกอ่อนล้า ไม่มีความสุขในการฝึกซ้อมและเลิกไปในเวลาต่อมา

2. รูปแบบการฝึกซ้อมไม่เหมาะสมต่อความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามี

สาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการฝึกซ้อมในโปรแกรมการฝึกที่ตนไม่ถนัด และคิดว่าตนได้รับการฝึกที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับโปรแกรมฝึกที่ได้รับ จึงมีความรู้สึกว่าการฝึกซ้อมที่ได้รับมีความยากเกินความสามารถของตน และเป็นสาเหตุให้ฝีมือของตนเองไม่มีความก้าวหน้า ไม่มีการพัฒนา ทำให้ไม่อยากทำฝึกซ้อมและเลิกไปในเวลาต่อมา

3. การขาดอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อม

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีอิสระในการกำหนดการฝึกซ้อมของตนเอง ไม่ทราบเป้าหมายในการฝึกของตนในแต่ละครั้ง จึงไม่สามารถประเมินสภาพความพร้อมของตน เพื่อรองรับต่อการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองได้ ก่อให้เกิดความเครียดและรู้สึกกดดันในการซ้อม เมื่อไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ผู้ฝึกสอนสั่งในแต่ละการฝึก นักกีฬาไม่มีความสุขในการฝึกซ้อมและหยุดเล่นในเวลาต่อมา

4. การขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยในการฝึกซ้อม

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง เคยได้รับการฝึกซ้อมอยู่ในสโมสรหรือชมรมที่ไม่มีความพร้อมในด้านอุปกรณ์เครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อมที่ทันสมัย ทำให้รู้สึกว่าตนขาดโอกาสที่จะสามารถพัฒนาศักยภาพให้ทัดเทียมกับนักกีฬาที่มีความพร้อมในสิ่งนี้มากกว่า จึงได้ประเมินศักยภาพและโอกาสในความก้าวหน้าของตนเองไว้ต่ำ อันเป็นการบั่นทอนความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬา ซึ่งมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬา นักกีฬาจึงถอยห่างและเลิกจากการเล่นกีฬาในเวลาต่อมา

5. การใช้ชีวิตทางสังคมถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ที่นอกเหนือจากการเรียน มาทำการฝึกซ้อมในแต่ละวัน โดยต้องทำการฝึกทั้งในช่วงเช้าและเย็น และต้องเสียเวลาส่วนหนึ่งสำหรับการเดินทางไปยังสถานที่ฝึกซ้อม เวลาว่างส่วนใหญ่ต้องมาทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม ทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับให้ทำกิจกรรมอื่นที่ตนต้องการ นักกีฬาต้องตกอยู่ในสภาวะนี้มาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง เวลาว่างส่วนใหญ่ถูกควบคุมด้วยการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬารู้สึกว่าเวลาส่วนตัวของตนได้ขาดหายไป ทำให้รู้สึกว่าไม่มีอิสระ ไม่มีเวลาส่วนตัวมากเพียงพอ นักกีฬาจึงเลือกที่จะหยุดฝึกซ้อมและเลิก

เล่นกีฬาในเวลาต่อมา เพื่อจะได้ใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นชดเชยส่วนที่เคียดขาดให้ไปในช่วงเวลาที่เป็
นักกีฬา

สาเหตุทางด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเล่นกีฬาว่ายนํ้าในนักกีฬาของประเทศไทย ในประเด็นที่
เกี่ยวกับสาเหตุทางด้านจิตวิทยา สามารถสรุปแบ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญได้ออกเป็น 3 ประเด็น
ประกอบด้วย (1) ประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ (2) ความเครียดและความวิตก
กังวลในการเล่นกีฬา (3) การขาดแรงจูงใจในการเล่น

1. การประเมินศักยภาพต่อโอกาสในความสำเร็จไว้ต่ำ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญ
มาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ได้ทำการประเมินความสามารถของตนต่อโอกาสในการประสบ
ความสำเร็จในอนาคตไว้ต่ำ โดยประเมินจากผลงานและพัฒนาการของตนในช่วงเวลาผ่านมาและ
ได้เปรียบเทียบผลงานกับคู่แข่งที่เหนือกว่า ซึ่งสามารถสรุปเป็นเหตุผลที่สำคัญได้ 2 ประการ คือ
1.เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว 2.การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

1.1 เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดของการเล่นเร็ว

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามี
สาเหตุสำคัญมาจากการพวกเขาได้เข้าถึงขีดความสามารถสูงสุดที่เร็ว ทำให้ฝีมือไม่ค่อยพัฒนา ไม่มี
ความก้าวหน้า ความสามารถหยุดชะงักลง ไม่สามารถพัฒนาฝีมือให้ได้ตามต้องการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ
ผลงาน ความมุ่งมั่นและการประเมินความสามารถของพวกเขาในเวลาต่อมา

1.2 การประเมินความสามารถของตนไว้ต่ำ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามี
สาเหตุสำคัญมาจากการที่พวกเขา ได้ประเมินโอกาสในความสำเร็จ จากการเปรียบเทียบผลงาน
ส่วนตัวกับผลงานของผู้อื่น โดยใช้สถิติเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถที่มีอยู่ นักกีฬาที่มีพัฒนาการช้า
หรือมีผลงานที่ไม่เป็นที่โดดเด่น จึงเกิดความท้อแท้ และจะประเมินความสามารถของตนว่าต่ำกว่า
คู่แข่ง คิดว่าตนไม่มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬา นักกีฬาเลือกที่จะหยุดเล่นใน
เวลาต่อมา

2. ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญ
มาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้สึกรีดยเครียดและวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดหวังในการทำผลงาน
ให้ออกมาดี อันเกิดขึ้นจากตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งบ่อยครั้งที่นักกีฬามักตกอยู่ในภาวะกดดัน ทำ

ให้นักกีฬารู้สึกเบื่อหน่ายต่อการที่ต้องแบกรับภาระความกดดันที่เกิดขึ้น นักกีฬาจึงไม่ต้องการที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการแข่งขันอีกต่อไป

3. การขาดแรงจูงใจในการเล่น

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ตั้งเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาไว้ชัดเจน อีกทั้งเคยมีประสบการณ์ด้านลบที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง นักกีฬาจึงไม่มีแรงจูงใจในการเล่นอีกต่อไป ซึ่งมาจากเหตุผลหลัก 2 ประการ คือ 1.ขาดการประสบความสำเร็จ 2. ไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

3.1 การขาดการประสบความสำเร็จ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการลดแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ทำให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจที่เล่นอีกต่อไป

3.2 การไม่มีเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาในระยะยาว

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ตั้งเป้าหมายการเป็นนักกีฬาของตนไว้ชัดเจน เป้าหมายของการเป็นนักกีฬาส่วนใหญ่ถูกกำหนดขึ้นจากผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอน ซึ่งจะเป็นตัวกำกับระยะเวลาของการเป็นนักกีฬา เมื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ถูกกำหนดไว้ นักกีฬาจึงมักจะเลิกออกไปจากการเป็นนักกีฬา

สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาเรื่องการเลิกเป็นนักกีฬาว่าวของไทย ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า สาเหตุสำคัญที่เกิดขึ้นในประเด็นนี้ คือ “ขาดการสนับสนุนทางสังคม” ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา จะสามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยๆ ได้ 4 ประการ คือ (1) การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดน้อยลง (2) บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง (3) ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา (4) ขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาว่าวน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

1. การได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนลดน้อยลง

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง รู้สึกว่าตนได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนลดลง อีกทั้งเกิด

ความไม่เข้าใจกันในการสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับตัวนักกีฬา นักกีฬาจึงรู้สึกไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติต่อตน ซึ่งนำมาสู่การถอนตัวออกจากการเล่นกีฬานี้ในเวลาต่อมา

2. บทบาทการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่ลดลง

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นว่า เมื่อนักกีฬาของตนสามารถทำผลงานบรรลุเป้าหมายตามที่ตนกำหนดไว้ ก็จะลดบทบาทของตนในการเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬา จะให้อิสระนักกีฬาในการตัดสินใจในการเล่น ทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬาเปลี่ยนความสนใจไปเน้นที่การเรียนมากกว่าการเล่นกีฬา นักกีฬาจึงต้องลดการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในเวลาต่อมาจนกระทั่งหยุดเล่นไป

3. ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการที่กลุ่มตัวอย่าง มักจะประสบปัญหาจากการขาดการช่วยเหลือ ขาดการสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา ทั้งในด้านของผลการเรียน การช่วยเหลือเรื่องเวลาเรียนที่หายไปจากการที่ต้องไปทำการแข่งขันกีฬา ซึ่งสร้างปัญหาให้กับนักกีฬาเป็นอย่างมาก ทำให้นักกีฬาต้องตัดสินใจเลิกเป็นนักกีฬาแล้วหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียนรู้แทน

4. การขาดกลุ่มเพื่อนนักกีฬาวัยน้ำในช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬา

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้ว่ามีสาเหตุสำคัญมาจาก ในระยะเวลาช่วงท้ายของการเป็นนักกีฬาวัยน้ำ นักกีฬาต้องการทำการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วยความรู้สึกที่ค่อนข้างโดดเด่น อันเกิดจากการไม่มีเพื่อนนักกีฬาวัยน้ำที่สนิทหรือวัยที่ใกล้เคียงกันเหลืออยู่มากนัก ทำให้บรรยากาศสูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาลดลงซึ่งนักกีฬาวัยนี้ เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเป็นอย่างมากและมีผลต่อทัศนคติในการเล่นกีฬาของนักกีฬาในเวลาต่อมา

ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหา

จากการสัมภาษณ์อดีตนักกีฬาวัยน้ำรุ่นเยาวชนจากมหาวิทยาลัยของรัฐทั้ง 3 แห่งเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเลิกเป็นนักกีฬาวัยน้ำของไทย สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมควรเน้นให้ความสำคัญไปที่การพัฒนาทักษะมากกว่าเน้นไปที่การฝึกเพื่อแข่งขัน ผู้ฝึกสอนควรนำหลัก

วิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ให้มากขึ้นในทุกด้าน และนำเทคนิคใหม่ๆมาใช้ในการฝึกอยู่เสมอ เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เห็น โอกาสในการพัฒนาตนเองและรู้สึกสนุกในการฝึกซ้อม นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอน ควรที่จะสื่อสารเป้าหมายของการฝึกซ้อมให้นักกีฬาได้รับทราบอย่างชัดเจน ให้นักกีฬาได้รับรู้และ ทำเข้าใจก่อนการฝึกซ้อม นักกีฬาจะ ได้สามารถประเมินความพร้อมของตัวเองในการฝึกแต่ละครั้ง ได้ พร้อมทั้งควรมีการตั้งเป้าหมายเป็นกลุ่มในกลุ่มของตนเอง เพื่อให้มีเป้าหมายร่วมกันในการเล่น

2. ด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ

ข้อเสนอแนะด้านจิตวิทยาและแรงจูงใจ คือ ควรมีการสนับสนุนสิ่งตอบแทนที่คุ้มค่าต่อการที่นักกีฬาต้องลงทุน ไปอย่างชัดเจน และควรสร้าง โอกาส สร้างแรงบันดาลใจ ขยาย โอกาสให้แก่เด็กในต่างจังหวัด เพื่อให้เด็กต่างจังหวัดนั้น สามารถมองเห็นเป้าหมายในการเล่นของตัวเองได้ไกลขึ้น เช่น การจัดค่ายว่ายน้ำขึ้นในแต่ละภาค โดยนำเอารุ่นพี่นักกีฬาวัยน้ำทีมชาติเข้ามา ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการเปิดโลกกว้างให้แก่เด็กต่างจังหวัด อันเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬามีต้นแบบในการเล่น นอกจากนี้ ทางสโมสรต่างๆก็ควรช่วยกันสร้างแรงจูงใจ ให้แก่นักกีฬา เช่น การนำวิดีโอของนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาเปิดให้นักกีฬาดูบ้าง

3. ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้ การสนับสนุนการเล่นกีฬาในระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรมและให้การสนับสนุนที่จำเป็นต่อการเล่น กีฬา เช่น การให้สิทธิพิเศษแก่นักกีฬาในบางเรื่อง นอกจากนี้ ควรจัดให้มีการแข่งขัน แบบแบ่งย่อย เฉพาะรุ่นเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการสร้างความท้าทายใหม่ๆให้เกิดขึ้นแก่นักกีฬาอีกครั้งหนึ่ง จะได้มีจำนวน กลุ่มนักกีฬาที่มีวัยใกล้เคียงกันเข้ามาร่วมแข่งขันเพิ่มขึ้นอีก

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรมุ่งเน้นพัฒนาผู้ฝึกสอนให้มีการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬา พร้อมทั้งพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมให้มีความหลากหลาย มีความเหมาะสมตามพัฒนาการและความ ถนัดของนักกีฬา

2. ผู้ฝึกสอนที่จะมาทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาในทุกๆระดับ ต้องผ่านกระบวนการอบรมที่ ได้รับการรับรองจากสมาคมฯ โดยต้องมีความรู้ในเรื่องของวิทยาศาสตร์การกีฬาในทุกๆ สาขา

3. องค์กรที่มีหน้าที่ดูแลกำกับ ควรให้ความสนับสนุน สร้างแรงบันดาลใจให้แก่นักกีฬา ที่มีฝีมือดี ได้มีการพัฒนาเทคนิคและทักษะ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายจนถึงขีดความสามารถสูงสุด เพื่อจะได้มีโอกาสในการคัดตัวเป็นตัวแทนทีมชาติในโอกาสต่อไป

4. สถาบันการศึกษาต้องให้การสนับสนุนนักกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม ควรจัดหาผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถ และผ่านการรับรองจากทางสมาคมฯ เข้ามาทำหน้าที่ควบคุมดูแล การฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา
5. ผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนและสร้างเป้าหมายในการเล่นกีฬาระยะยาวให้แก่ นักกีฬา มากกว่าเพียงแค่ต้องการใช้ประโยชน์จากการเล่นกีฬา เพื่อใช้ในการเข้าศึกษาต่อใน สถาบันการศึกษา

DROPOUT OF THAI ATHLETE SWIMMERS

ATHIP PETCHSRI 5237980 SHSM/M

M.A. (SPORT MANAGEMENT)

THESIS ADVISORSY COMMITTEE : PRASERTCHAI SUKSA-ARD., Ph.D.,
KITTIPONG POONCHOB, Ph.D., RUANGRIT UPALANALA(UMPUJH)., Ph.D.**EXTENDED SUMMARY****Introduction**

Sport plays an important role of today's children and youth run sport program for competition. Most countries are interested and focused in sport for championship. Thailand is issued policies and strategies sport program for development and create the skills athletes to participate national competition and bring success back.

Swimming is the universal sport that is popular among Thai. The reason from Thai athletes has succeeded in national competition. In addition, swimming is an individual sport that has not any clash, but swimmer can improve good health. Swimmers could bring reputation to themselves, families and society as champion. Swimming is the sport which the athletes can participate at young to adult. Many parents were favorable sending their children to practice and prepare swimming skill for athletes, so there are many young athletes at swimming club and institutes. These are good for Thai swimming because of increasing new athletes. Although the children are increase, the youth are decreased in every year. We find the youth athletes only in big sport club. The record of Thailand Swimming Association, 2011 (refer to Pannipa Teerakathiti, 2013: 2) indicate the members who participate the competition are inversely proportional with their age. There are athletes in average age 13-14 year from 2006 about 18.98 percent but the age of athletes who dropout decrease as 13-14 in 2006, 11-12 in 2007 and 9-10 in 2008. Formerly, Thailand had athletes competing in every level about 20,000 person, mostly in central

about 12,000 person, more than 2,500 person in southern, northern and the north eastern about 3,000 each (refer to Surachai Thong-in, 2553). The number of athletes participate competition in the level of studying grade 1 to grade 9 but decrease in pre-university, finally dropout at colleges. There are few athletes still participate competition in university. The athletes who dropout from swimming, are beginning with others sport or quit permanently. These are identically with USA records showed that youth swimming had withdrawn themselves about 60,000 per years in average 35% (refer to Wielgus, 2011)

The above mention have impacted to Swimming Sports of Thailand, due to the member of athletes dropped out were the skilled developing athletes in the future. To develop talented athletes has to practice 8-12 years (refer to USA Swimming, 2010 cite in Thailand Swimming Coaches Association), thus the skilled athletes who dropped out were effective. There are few people to choose for representation that should be practiced for national team. So, there are difficult of planning to provide the new athletes. The failure in Sea Games 25th showed the effect of this point, Thailand has only 2 gold medals, 9 silver and 8 bronze, it was failed when compared to the past that Thailand swimming athletes were better than others Asian (refer to Sat. magazine, 2012; 48(3): 47-49), they got many medals to country. Sea Games 26th at Indonesia, and Sea Games 27th at Myanmar, Thailand swimming athletes won the 8 gold medals and 9 gold medals. Those were successful; though, almost winner athletes were the last lives of their careers. These come to the point that the association must practice new ones for representation.

These come to the reason, that researcher want to know the reason why the Thai Athletes had dropped out their swimming sports, meanwhile they were still at the age of developing their skills together with their physical. Swimming is the sports which has no competitive with the instruments or technologies like others sports. At present, the physical of Thai youth athletes are developing in better direction than past. Swimming can be the individual sports that have the opportunities for Thais athletes to won the medals in Asian. It must be understand the content of changing from the past. If the reasons of dropout are effects of negative experience or else, the

studying will be useful in planning to solve problems, plan policy for reducing dropout, and raise the level standard of swimming in Thailand.

Objective of Study

To investigate the causes for Thai competitive swimmers to dropout of swimming programs

Scope of Study

The population in this study is the former youth swimmers who had participated competition the National Youth Games, Thailand National Games, or were Thailand National Youth Team athletes. All of them are currently studying at one of three public universities: Chulalongkorn, Thammasat and Mahidol.

The samples used in this study is the former youth athletes, the method relies on random Non-population Sampling similar of Snowball Technique from the list of athletes mention above. By this way, it acquires 10 athletes from each public university, a total of 30 athletes for interviewing.

Expected advantage

Knowing the causes for Thai swimmers dropout, the result can use in way of awareness to reduce factors may have played in their sport participation.

Study Concept

This is the qualitative research by using the In-depth interview and Group interview, to collect data and perform the following steps.

Step 1 To study the dropout of Thai swimmers by the method of in-depth interview and group interview, with the former youth swimmers, who had participated in

Thailand National Youth Games, Thailand National Games, or were Thailand National Youth Team athletes.

Step 2 Data analysis of dropout of Thai athlete derived from the in-depth interview and group interview of former youth swimmers who had participated in Thailand National Youth Games, Thailand National Games, or were Thailand National Youth Team athletes.

Step 1: To study the dropping out of Swimmers Thailand.

In this step, the objective of the research is to collect data concerning with dropout of Thai athlete swimmers, and qualitative analysis. The procedure is as following:

1. The knowledgeable people or main source of data

The knowledgeable people are offered

1.1 The former youth swimmers who had represented Thailand National Youth Games, Thailand National Games, or were represented Thailand National Youth Team athletes. They are currently studying at one of three public universities: Chulalongkorn, Thammasat and Mahidol.

2. Tool for study

This research used the open-end questions interview to collect data. These questions created from the study of documents related research of dropping out

3. Tool creation

3.1 To know generally data by survey the dropout of Thai swimmers.

3.2 Studying research documents relate dropout.

3.3 Create the questions for the interview which cover the factors related to dropout of Thai swimmers that consists of

Section 1 General information

Section 2 Background concerned with being athletes.

Section 3 The factors influence dropout of Thai swimmers.

3.4 The question was created to offer the advisor and co-advisor for proper correction and adjustment.

3.5 The question was used collecting data.

4. Data Collection:

4.1 Survey the list of youth swimmers who had participated in the National Youth Games, Thailand National Games, or were Thailand National Youth Team from Thailand Swimming Association.

4.2 Collecting a list of samples use the method random relies on Non- population sampling similar to Snowball technique. The list of the youth swimmers who had represented in the National Youth Games, Thailand National Games, or were National Youth Team athletes, is currently studying at one of three public universities. The sample consisted of 30 young athletes divided to 10 young athletes in each university.

4.3 To collect the data use the method of in-depth interview and group Interview.

4.4 The interviews were recorded with a tape recorded, and taking note of the interview.

4.5 The collecting data was conducted by research methodology in the next step.

Step 2: Data analysis

The data from the in-depth interview and group interview was analyzed the content by analysis of a system. The interpretation linked relationship and drew conclusion from the data obtained from the study.

Discussion of research result

1. The cause of training

The research found the 5 important reason about cause of training consisted:

1. Training patterns lacked diversity and were strenuous and difficult.

The number of athletes had experienced in monotonous training program more quantities again and again. They didn't have other activities for recreation and relaxing their tiredness. These were negative that caused boring according to Foster (1998) indicated that training hard or performing very monotonous training, which has been associated with overtraining syndrome and potent burnout. Sonthaya Srilamard (2004) also described almost athletes performed their work many hours per day and

per week, the process of pooling training round which increasing quantities and hard brought them tired and boring. Especially in sports that need endurance. The diversity in training of method to escape boring or repeating. It should have creative thinking diversity of training patterns for athletes. Seabsai Boonwerabutt (1998:53) indicated about motive dropout. It caused from activities performance such as they were very soft or hard, hardly practice, or not interesting activities.

2. Training patterns are not suitable to the individual's aptitude.

The finding expressed the athletes who had experienced inappropriate training patterns felt difficulties. They couldn't adjust themselves with the unskilled patterns so they felt too hard to do. They were unsatisfied with these training pattern, those were common reasons for withdrawn. Sonthaya Srilamard (2004) saying that, training was likely dependent on abilities, potential, learning of the athletes. However, practice trainings should be related to patterns of schedule and load were inappropriate. These were necessary that the athletes responded more positively to training, more-age appropriate styles of individual need. Rujee Ruengthongdee (2004) found that teaching programs which load student to perform difficulty skills were associated with ability swimming that impacted with satisfaction chosen swimmers.

3. Athletes lack autonomy in training.

The research found that the athletes had no freedom to schedule their training. They can't evaluate their readiness with planning patterns also with control their practice. They got pressure and unhappy whenever they couldn't do as command. Coakley (1992) found that being over controlled athletes had organized burnout; similarly Sonthaya Srilamard (2004) said that young athletes on inexperience need explain every times about training programs in order to understand the connection in training, objectives of training and how to get successful. Due to training, the athletes wished to know how to meet the expectation of trainers and how didn't. Training was co- operate between trainers and athletes. The athletes had to understand the effectible objectives of training. The effectible training must be chosen only by the athletes, not others else such as parents, trainers or someone. The athletes did not participate in these activities, they didn't choose. If they satisfied and interested the activities, they have participated with joy.

4. There was lack into availability of equipment and facilities for modern training.

Found that the athletes who didn't take readiness of equipments or some modern facilities felt themselves lack of opportunities to develop potential equally others. They estimated their progress opportunities low, due to lacking motive. E.L. Thorndike (refer to Thawat Weerasirawat, 1995: 66-70) concluded from his observation that learning was built relationship and conditions. In order to be really effective the learner has to be in the right frame of psychologically atmosphere as well as being physically prepared. Appropriate on favorable conditions could be created their readiness for learning that effect decided playing sport. Peerapong Boonsiri (2004: 1993 refer to Chareon Thanee, 1998: 160) said the facility and equipment mean the equipment use for competitive training and develop capability in every level. These are important factors to success.

5. Athletes social life was restricted or a result of training routines.

Almost athletes spent much time for training. They had to practice in the morning and evening, partaking in traveling to the training place. They hadn't time to do others else, that means they had almost no days off. The athletes had to control their lives by prolonged training. The importance of recovery had been emphasized to bring part of time to perform others activities. For compensation the period of time, they had lost. Seabsai Boonwerabutt (1998) said that the motivation of dropout caused from situation and environment such as time and managing bad that athletes couldn't spend their time on managing, they chose to perform up to their need.

2. Cause of psychology

Studying dropout of Thai swimmers in factors of psychology conclude three important factors.

1. Athletes evaluate their chance of success was low.

Found that the athletes estimated their competent through the opportunity of success low. They evaluated their work and development in the past time and compared to another about competition. It concluded 2 factors: 1) Early peak performance 2) Low perceive competency

1.1 Early peak performance

The athletes who succeeded at a very young age realized that they could improve more, had a talent for it a little bit and these affected their maintenance, intention and evaluative competence. Fraser-Thomas (2007) found that the athletes who dropout said about their early peak performance, similarly Hill & Hansen (1988). The withdrawn athletes might not prepare for holding psychology factors, they perceived pressure later succeeded. That affecting had occurred from failure or left alone among the obstacles. Hill (1988) explained the dangerous factor of success in youth. They confronted failure and reduced their image that might be occurred coordinating with transition from famous children to simple adolescent.

1.2 Low perceive competency

The athletes evaluated their success by comparing past private results with other ones. The athletes who had delayed their development, or hadn't many further results might have disappointed and evaluated lower competence than other competitors. They tough of unsuccessful opportunities maintenance later, they chose dropout. Bandura (1978, refer to Supreeya tonsakun, 2005) said about self efficacy. Self efficacy is seen as the belief in one's ability in relation to specific task in a specific situation. Bandura suggested that a performer judges with regard to their capabilities to perform specific task. A performer experienced high or low level of self efficacy. Low self efficacy experienced hard task to be critical condition and tried to avoid or quit. They hadn't any attempted low ambition, but high tension. They reflected their failure to low self efficacy. Harter (1978, refer to Seabsai Boonwerabutt, 1998) had considerable influence in variety of achievement domains including sport. Harter viewed competence motivation varied depending on the important person performed hard tasks or practiced harder skill. The relation is balance on interaction between success and failure experienced on estimating from social environment. The athletes felt difficulty of his failure.

2. The tension and anxiety in sport was high.

The athletes got tension and anxiety about training and competition. Expected good result, the athletes pressured themselves and someone around. The condition of the athlete continual accumulation brought boring in practice and competition. They didn't need to participation the games any more. Thawat Weerasiriwat (1995: 74-75) said

that tension is important factor that effects to athletes mind. Tension could occurred in a situation either training or competition. This affect pressed upon changing behaviors and influenced performing their regression in ability, following with negative behavior. Seabsai boonwerabutt (1998) showed the factors that effect to anxiety from 1. Perceived their abilities in success and failure by significant others that occurred before or after the performance outcomes. 2. High expectation in success and fear of bad performance outcomes conducted anxiety. 3. Expectation of negative feedback, perceived by people around such as coaches, peers, parents were meaningful.

3. Individuals lacked motivation in playing sport

Finding many athletes didn't set their aim to be the sportsmen clearly. With their negative experience outcomes were conducted them to lose their pride. These mention them to dropout because of no motivation in games. The reason of 2 principles: 1) Lack of accomplishment 2) No goal as an athlete in the long run

3.1 Lack of accomplishment

The athletes were not able to be accomplishment through their setting aim. This was reasonable due to the lack of self-esteem that reduced to motivate and continue their playing. Locke al al. (1981) found the direct of relation between the difficult targets and the potential task the more difficult targets, the more difficult tasks. The exceeding difficult targets that tougher than the ability of the athletes to accomplishment. These conducted failure and disappointment, the athletes felt hopeless and rejected later. Dweck (1990, refer to Suwaree siwapatt, 2006: 134) said that the person who set their performance goal in accomplishment issued tangible tasks clearly, though they avoid their failure by stopping or quitted. They evaluated those tasks were not good enough because they thought the accomplishment tasks meaning their abilities.

3.2 No goal as an athlete in the long run

Finding almost athletes did not aim being themselves the athletes definitely. The aim of being athletes were defined and limited the period of time by parents or coaches. When they got to the setting targets, the athletes dropped out. Corresponds in Feather, (1996, refer to Suwaree siwapatt, 2006: 133) said the accomplishment tasks had to aim because the goal defined performance. Goal meant to perform the best, difficulty was from unclear result and no good.

3. Causes of social and environmental

The studying dropout of Thai athletes organized social and environmental causes. Clearly divided these points:

1. Less support from coaches

The athletes perceived lower attendance from coaches, these misunderstood in mutual correlation between the athletes and coaches. The athletes felt unsatisfied of coach behavior conducted them withdrawn later. In the same as Chareon Krabuanrrat (2005:15) said that coach is the one who influenced the athletes very much both private and public, such as personality, manners verbal, dress, coaches exposed. These had to recognize whether impressed each former athlete. Similarly Jadesada Jaranai and Anan Autcho (refer to Sombut Kanchanakit, 1999: 210) said coach must use their ability to communicate the athletes correctly and understanding. Perhaps the athletes misunderstood, reflected the negative thinking, regret, despondent, at last they refrained practice. Smith et al. (2007, refer to Donhathai Thongtanunam, 2010) indicated for Youth athletes the environment was important and it could much more affect their experience such as coach by meaning the target, attitude, value. Coaches performed their work important affected in participating sport of children and youths. The athletes were scolded and punished by coaches, would result in high level and unacceptable that brought threatening environment the athletes. The athletes were perceived controlling too rigid and no freedom in self determined. These conducted stress, unsatisfactory that indicated the athlete dropout from the program of training and competition quickly. (Amorose and Horn, 2000; Pelletier et al., 2001; Ferreira and Armstrong, 2002; Ullrich- French and Smith, 2009, refer to Pannipa Teerakathiti, 2013)

2. The role of parental support decreased

Found the role of parents supported their swimming was very important to young athletes in every part. When the athletes perfectly completed their performance goal, most parents reduced their sport participating, they gave freedom athletes to decide playing. Further, they turned out to focus on learning rather than the sport. So the athletes reduced their sport participated and stopped a short time later. Aizen (1991, refer to <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) said that Nominative beliefs are concerned with likelihood that important referent individuals or groups approve or disapprove of performing a given behavior. Similarly, the study of Weis&Weiss

(2004) found the reducing of parental reinforcement affected to development of athletes directly. Same as Holt (2009, refer to Donhathai Thongtanunam, 2010) indicated the children received the information about beliefs of behavior and goal from their parent. These affected to psychological development. Besides, parents can affect to their children both good and bad such as the children who intend to be happy in playing sport when the parents satisfy and support them to play. The report showed that the children will have high anxiety when parents are excessively involved with the sport. The high expectation of parents made pressure to children. That is the negative reinforcement which made the athletes bore and burn out from practicing and competing later, Lauer et al., (2010, refer to Pannipa Teerakathiti, 2013)

3. Lack of support from the education institutes

Finding the athletes had some problems from their institutes having no sufficient reinforce at the result of learning together with the period of time they had competed sport. These gained trouble to the athletes very much, that got them for decision to choose learning more than playing sport. Seabsai boonwerabutt (1998: 53) said about motivation of dropout caused from situation and environment as time and bad management, the athletes couldn't manage time for playing. They had to choose due up to their need. Similarly, Lewin (1948, refer to Suwaree siwapatt, 2006: 133) indicated to conflict of motivation, mention to person did conflict when they got 2 aims to perform at the same time. They had to choose one and ignore another.

4. Lack of swimming peers group in later years

Finding in later year of swimming the athletes had to practice and compete with lonely that was the reason from they hadn't any swimming friends athletes in the same age. These had reduced the atmosphere of motivation in playing sport. Because of the influence of peers resulted to create motivation in playing, consequence in attitude. Aizen (1991, refer to <http://www.gotoknow.org/posts/470622>) described that normative beliefs are concerned with the likelihood that referent individual or group approve or disapprove of performing a given behavior. The tendency to perform a given behavior or not was up to the beliefs of important person. The same as the studying of Ntoumais and Vazou (2005, refer to Donhathai Thongtanunam, 2010; Pannipa Teerakathiti, 2013) finding the important relation between team and playing sport of the athletes in the fact that, the friends who involve in team supported spirits and propose for developmental

better skills. It was the atmosphere to create motivation connected to the standard decision of the athletes.

Conclusion

Generally aspect of interviewer

The result of samples aspects who were the former of youth athletes, currently studying in 3 public universities are gender, the experience being athletes, the time of termination, the upmost level of competition. Found that most of them are women. They obtained their experience athletes at the age of 9 -10 and dropout at 17 -18 years. The upmost levels of competition were represented Thailand National Games and Thailand National Team.

The cause of training

The study showed the causes of training could discuss into 5 factors:

- 1) Training patterns lacked diversity and were strenuous and difficult.
- 2) Training patterns were not suitable to the individual aptitude.
- 3) Lack autonomy in training.
- 4) There was lack into availability of equipment and facilities of modern training.
- 5) Athletes social life was restricted or a result of training routines.

1. Training patterns are lacked diversity and were strenuous and difficult.

The result of the research found the samples indicated these problems, that the sample had repetitively practiced the same training skills. Beside, programs were more and more continuously, in the morning and evening beyond the period of training. Trainees didn't permit for recreation or joining with others athletes, so they were bored and fatigued. Because of unhappy training, they were dropout after that.

2. Training patterns are not suitable to individual's aptitudes

The sample gave the reason for these points that the training patterns are not suitable that they couldn't adjust themselves with programs. The programs were too hard to train and these caused undeveloped and unskillful at training, so they didn't try to train. It was one of the reasons of dropout

3. Athletes lack autonomy in training

Discussed these problems the sample found that they had restricted the period of time. They couldn't plan the time for training, they never understood the purpose each of training. They couldn't evaluate their prompt readiness, so they felt uncontrollable themselves these caused tension and pressure to athletes. Whenever they couldn't meet the goal of trainers, they felt unfavorable to practice and dropout followed.

4. There was a lack into availability of equipment and facilities for modern training

The important of this reason, the sample practiced in the associations or clubs, which were lacked into availability of equipment and facilities for the modern training. They felt lacking of opportunities to develop their skills comparing to others member well-being clubs. They evaluated themselves lower than others, lack motivation to develop their training skills and decided to drop out.

5. Athletes social life was restricted or a result of training routines.

The samples had to spend their time except learning to training every day. They must train every morning and evening, spend their time in travel to the place of training and similar training. They hadn't free time for themselves. When they came to these points, they choose free themselves by dropout. They spent their times in new activities for compensation.

Causes of Psychology

The point of psychology concluded into 3 points: 1) Evaluate their chance of success was low 2) Tension and anxiety in sport was high 3) Lacked of motivation for participate in the .sport

1. Athletes evaluate their chance of success was low

The research showed that the sample perceived themselves at low competency in success and development in the future, by comparing their outcome to others who got better than. It was said that the 2 important reasons are 1. Early peak performance 2. Low perceive competency

1.1 Early peak performance

The sample told that they've got peak competency too early, so

they couldn't develop their skills furthermore. Those were impacted with their work and intent. They lost their confidence, evaluated their competency after.

1.2 Low perceive competency

The main problem of this point was the samples compared their outcomes with other. They used the statistics to show how success they were. If those showed less development and hadn't any masterpiece. The samples had got tediously, they evaluate competency lower than other competitions. They managed themselves to dropout from this point.

2. The tension and anxiety in sport was high.

The samples felt tense and anxiety with expectant better outcomes. These came from themselves and people nearby. The athletes were in a stream tension many times, as a result of boring. They didn't keep their situation any more, and didn't need to participation the games further.

3. Individuals lacked motivation in playing sport

The samples were no clear goal as athletes. Furthermore, the negative experience conducted them to unsatisfied being athletes. Those came to 2 principal reasons: 1. Lack of accomplishment 2. No goal as an athlete in the long run

3.1 Lack of accomplishment

The special reason came from the samples unsuccessful their setting goals. They felt lack of self-esteem as it reduced to motivate swimming

3.2 No goal as an athlete in the long run

The sample gave the reason in this point that they didn't get clear in long term of being athlete. The goal setting of athlete was managed by parent or coach. When they met their need, they'd dropout.

Causes from social and environment

From the research about social and environment found that there were significant issues regarding social support. This was principal cause of dropout, it could divide into 4:

1. Less support from coaches

The research showed the sample felt coaches ignored; moreover, the

communication between them limited and misunderstood. From these points the athletes unsatisfied with their coach behavior they withdraw because of unsatisfied their coach behavior.

2. The role of parental support decreased

The main point that parent succeeded their setting goal, so they reduced their role of supporters the games. The athletes were made provided swimming opportunities by their parent. In addition, the athletes hadn't much more time to participate games because of education.

3. Lack of support from the education institutes

The samples had some problems from their institutes. The institutes hadn't any policy for supporting their athletes such as the period of time when they competed, achievement of learning. Those were the result that the athletes decided to quit.

4. Lack of swimming peer group in later years

The result of the research found that the athletes competed the games with lonely. In the last time of being athletes they didn't have any close friend or peers at the same age. These reduced the atmosphere to motivate playing anymore, because of friends were influenced in attitude and motivation in order to continue their games.

Suggestion

1. The organization should focus on developing coaches who take care of athletes in using Sport Psychology together with developing training patterns. The training pattern should have a variety and suitable for development and aptitude of athletes.

2. Coaches who take care of athletes at all levels, must be trained with reliable and got some certificates from the association. Coaches have to know Sport Science in every aspect and should derive the information and modern technique regularly.

3. The organization is responsible for directing should pay attention to how to inspiring to a group of athletes, who have abilities for development practicing their skills for being representative national athletes. The organization should set specific group training camp and provide good performance coaches to take care on training, teaching techniques of swimming and enhancing performance for these athletes.

4. The educational institution must support the athletes substantially, by supplying coaches have been trained the advance coaching course certified by swimming association, for taking control the athletes training.

5. Parents should support and enhance the aim in playing sport for long term much more than using only for entrance to the educational institutes.

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กันยา สุวรรณ. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 5). ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2555). *วารสารกีฬา ปีที่ 48 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2555*. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดอกเบี๋ย.
- เจริญกระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. เอกสาร.
- เจริญ ชานีรัตน์. (2541). *หลักและวิธีการฝึกกีฬา*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ชาญวิทย์ ตั้งสุวรรณกุล. มปป. *ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2556
- สืบค้นจาก: <http://www.gotoknow.org/posts/470622>
- ณกร มีคำ. (2549). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปีสังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549*. ปรินญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา)กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดลหทัย ทองตะนูนาม. (2553). *เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่น*. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). *หลักและการฝึกกีฬา*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พรทิพย์ วิศาลสุวรรณกร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ปัจจัยส่วนบุคคลและความผูกใจมั่นต่อการเปลี่ยนแปลง*. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสิฏฐ์ ศรีหัตถกรรม. (2549). *ความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกระดับเยาวชน*. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- พรรณนิภา ทิระขุฑิต. (2556). *ปัจจัยกำหนดระดับความตั้งใจของสภาพเป็นนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน. ปรินญาวิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*
- รุจิเรืองทองดี. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา. ปรินญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สนธยา สีละมาด. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สืบสาย บุญวิโรต. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.*
- สุวรี ศิวะแพทย์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.*
- สุปรียา ดันสกุล. (2548). *ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ฉบับปรับปรุง พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์.*
- สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. มปป. *หลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญรอดบริเวอรี่ จำกัด*
- สุรัชย์ ทองอินทร์. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นและไม่เป็นนักกีฬาของนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชนตามทัศนะของผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬา สังกัดสโมสร สมาชิกสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ประจำปี พุทธศักราช 2552. ปรินญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ไม่ปรากฏผู้แต่ง. มปป. *การกำหนดเป้าหมาย. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2557. สืบค้นจาก <http://www.pyramidtennis.com/library/library.php?pid=395&lang=th>*

ต่างประเทศ

- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271–285.
- Delaney, T.& Madigan, T. (2009), Socialization and Sport. *The sociology of sports: An introduction*. McFarland & Co., p. 77-90.
- Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to indices of overtraining

- syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 1164–1168.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.
- Hill, G.M., (1988). Celebrate diversity (not specialization) in school sport. *The Executive Educator*, 10, 24
- Hill, G.M., & Hansen, G.F. (1988) Specialization in high schools. A new trend? *Clearing House*, 62, 40-41
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Lathram, G.P.(1981). Goal setting and taskperformance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152
- Nache, M.C., Bar-Eli, M., Perrin,C., & LaurencelleL., 2005. Predicting dropout in male youth soccer using the theory of planned behavior. *Scand J Med Sci Sports* 15: 188 -197.
- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2003). Identification of drop-out reasons in young competitive swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, 530-534
- White, Sally A. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*. 12: 16-28.
- Wielgus, C. (2011). Understanding Factors Influencing Dropping Out Versus Continuing Participation in Age Group Swimming. *2011 Coaches Quarterly is USA Swimming*, p.9
- Weiss, W.M., & Weiss, M.R. (2004). Exploring development differences in sport commitment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, S197.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ ในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยในครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อม เพื่อหาวิธีจัดการลดยุทธศาสตร์การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬาไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงมากที่สุด โดยข้อมูลที่ได้อาจจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ผู้ให้ข้อมูลแต่อย่างใด เนื่องจากข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม

โดยแบบสัมภาษณ์นี้ จะมีอยู่ด้วยกัน 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลภูมิหลังในช่วงเวลาการเป็นนักกีฬา

ตอนที่ 3 เป็นแนวคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นาย อธิป เพชรศรี

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการจัดการทางการกีฬา

มหาวิทยาลัยมหิดล

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี 20 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลภูมิหลังของช่วงเวลาที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

1. ระยะเวลาประสบการณ์ของการเป็นนักกีฬา

7 - 8 ปี 9 - 10 ปี 10 ปีขึ้นไป

2. ช่วงอายุที่เลิกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ

15 -16 ปี 17 -18 ปี 19 -20 ปี

3. ระดับการเล่นสูงสุดจากการเป็นนักกีฬา

เป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

เป็นตัวแทนร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

เป็นตัวแทนทีมชาติรุ่นเยาวชนและ/หรือเยาวชน

ตอนที่ 3 แนวคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของไทย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ในส่วนนี้ จะเป็นแนวคำถามหลักที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ จะมีลักษณะเป็น

คำถามปลายเปิด โดยผู้สัมภาษณ์จะมีคำถามย่อยๆตามมา ในประเด็นที่ผู้สัมภาษณ์มีความสงสัยระหว่างการสัมภาษณ์ ซึ่งในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ จะมีคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

1. คุณช่วยกรุณาเล่ารายละเอียดลำดับความเป็นมาของพัฒนาการในการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของคุณ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง?
2. คุณมีวิธีในการจัดการที่จะรักษาสมดุลระหว่างการเรียนและการเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหรือไม่ อย่างไร?
3. คุณได้หยุดเข้าร่วมทำการแข่งขันว่ายน้ำ ในช่วงเวลาใด?
4. ทำไมคุณถึงเลือกที่จะเลิกเข้าแข่งขันในกีฬาว่ายน้ำ?
5. ลักษณะความสัมพันธ์ของคุณกับผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำของคุณเป็นอย่างไร?
6. ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำของคุณเป็นอย่างไร?
7. มีอะไรบ้าง ที่เป็นแรงจูงใจของคุณสำหรับการที่จะกลับเป็นนักกีฬาว่ายน้ำต่อไป?

**หนังสือรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**



สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร.0 2441 9180 โทรสาร.0 2441 9181

ที่ ศธ 0517.12/(วจส) ๕๒๓

วันที่ 10 มีนาคม 2557

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณารับรองโครงการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด

ตามที่ นักศึกษาของท่านส่งโครงการวิจัยมาเพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ เรื่อง:		
รหัสโครงการวิจัย:	MU-SSIRB: 2014/083 (B1)	
หัวหน้าโครงการวิจัย:	นายอธิป เพชรศรี	
ชื่อโครงการวิจัย	การเลิกเล่นกีฬาว่ายน้ำในนักกีฬา ของประเทศไทย	Dropout from swimming in Thai Athlete

<p>คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนฯ ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว มีมติเห็นสมควรให้การรับรอง</p> <p>ทั้งนี้ คณะกรรมการฯ ขอเรียนระเบียบของคณะกรรมการจริยธรรมฯ ในการดำเนินการวิจัย ดังนี้</p> <p>1) ขอให้ศึกษานำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ ที่มีตราประทับรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ไปสำเนาใช้กับผู้เข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น</p> <p>2) หากนักศึกษาต้องการปรับเปลี่ยนรายละเอียดบางส่วนของโครงร่างวิจัย ขอให้นักศึกษาแจ้งมายังคณะกรรมการฯ โดยกรอกแบบฟอร์มการขอปรับเปลี่ยนโครงร่างวิจัย (Protocol Amendment) เพื่อขอรับการพิจารณารับรองก่อนเริ่มดำเนินการ เมื่อคณะกรรมการฯ พิจารณารับรองแล้วจะมีหนังสือตอบรับ (Acceptance Letter) แจ้งไปยังท่าน โดยระบุวันที่พิจารณารับรอง</p>

**หนังสือรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์(ต่อ)**

-2-

- 3) หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์อย่างร้ายแรง รวมทั้งเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ล่วงหน้า มาก่อนเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ขอให้ศึกษารายงานมายังคณะกรรมการฯ โดยกรอกแบบฟอร์ม “รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์” หรือส่งสำเนาการรายงานที่ส่งไปยังผู้ให้ทุนมาให้คณะกรรมการฯ ด้วย เมื่อคณะกรรมการฯ พิจารณารายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์แล้วจะมีหนังสือแจ้งไปยังท่าน โดยระบุวันที่ พิจารณา
- 4) หากนักศึกษาดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นภายใน 1 ปี ขอให้ส่งรายงานความก้าวหน้าของ โครงการวิจัยตามแบบฟอร์มแบบติดตามผลการดำเนินการวิจัยประจำปี มายังคณะกรรมการจริยธรรมฯ หลังจากได้รับรายงานแล้ว คณะกรรมการฯ จะมีหนังสือตอบรับการรายงานโครงการวิจัยและแจ้งปิด โครงการมายังท่าน
- ในกรณีที่โครงการวิจัยของนักศึกษา มีระยะเวลานานกว่า 1 ปี หลังจากนักศึกษาส่งรายงาน ความก้าวหน้าของโครงการวิจัย ตามแบบฟอร์มแบบติดตามผลการดำเนินการวิจัยประจำปีที่คณะกรรมการฯ จะจัดส่งให้ภายใน 1 เดือน คณะกรรมการฯ จะพิจารณาต่ออายุเอกสารรับรองโครงการวิจัยให้ หากนักศึกษา ส่งรายงานความก้าวหน้ามาตามกำหนด

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดแจ้งนักศึกษาด้วย



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สันหัต เสริมศรี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์

สำเนาเรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

หนังสือรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์(ต่อ)



สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร 0 2441 9180 โทรสาร 0 2441 9181
Email: mussirb310@gmail.com http://www.mu-ssirb.com

ที่ ศธ0517.12/(วจส) 1068

วันที่ 8 ธันวาคม 2557

เรื่อง รับทราบการขอปรับเปลี่ยนรายละเอียดโครงการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.ประเสริฐไชย สุขสอาด

ตามที่ นายอชิป เพชรศรี ได้ส่งแบบฟอร์มการขอปรับเปลี่ยนรายละเอียดโครงการวิจัยเรื่อง
"DROPOUT FROM SWIMMING IN THAI ATHLETE" รหัสโครงการ MU-SSIRB: 2014/083 (B1) มายัง
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ นั้น

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ ได้พิจารณา
รายละเอียดการขอปรับเปลี่ยนรายละเอียดโครงการวิจัยดังกล่าวแล้ว รับทราบและอนุมัติตามเอกสาร
ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สันหัต เสริมศรี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์

หนังสือรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์(ต่อ)



Documentary Proof of The Committee for Research Ethics (Social Sciences)

This document is a record of review and approval/acceptance of a study protocol

Protocol Title: **DROPOUT FROM SWIMMING IN THAI ATHLETE**

Principal Investigator: **Mr. Athip Petchsri**

Protocol No.: **MU-SSIRB: 2014/083 (B2)**

Type of approval/acceptance: Protocol Amendment:

**A. Protocol Title change to 'DROPOUT OF THAI ATHLETES
SWIMMERS'**

Date of Approval: **8 December 2014**

The Committee for Research Ethics (Social Sciences) is in full compliance with International Guidelines for Human Research Protection such as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

(Emeritus Professor Santhat Sermisri)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

อธิป เพชรศรี

วัน เดือน ปีเกิด

1 กันยายน พ.ศ.2528

สถานที่เกิด

จังหวัด กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

วุฒิการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา พ.ศ. 2548-2551
มหาวิทยาลัยมหิดล ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการจัดการทางการกีฬา

ที่อยู่ปัจจุบัน

82. ถนน เจริญรัถ ซอย เจริญรัถ 20
เขต คลองสาน แขวง คลองตันใต้
จังหวัด กรุงเทพมหานคร 10600
โทรศัพท์ 094-894-7599
E-mail.Tantalum1@hotmail.com