

## แรงจูงใจของเยาวชนในการเลือกเล่นกรีฑา

### Motivation of Youth for Choosing the Athletics

เสาวลี แก้วช่วย / Saowalee Kaewchuay

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail: apple1224@live.com

#### บทคัดย่อ

แรงจูงใจภายในและภายนอกของการเลือกเล่นกรีฑา เมื่อเริ่มเล่นกรีฑาใหม่ๆ แรงจูงใจในการเล่นกรีฑามักเกิดจากผลงาน ความสนุกความเพลิดเพลินหรือการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน แต่ถ้าเล่นได้ดี มีฝีมือมากขึ้นกลายเป็นนักกรีฑา แรงจูงใจที่เกิดจากผลการแข่งขันที่ตามมา เช่น การได้รับชัยชนะ ความสำเร็จจากการแข่งขัน และรางวัล สิ่งเหล่านี้ จะเป็นแรงเสริมทางบวก ทำให้มีความพยายามฝึกซ้อมมากขึ้น แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อย แต่เพื่อให้ได้ชัยชนะนักกรีฑา จะอดทน ยอมรับความลำบาก หรือแม้แต่ความเบื่อหน่ายที่ อาจเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราวเวลาซ้อมหนักๆ ทำให้พัฒนาฝีมือขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นนักกีฬาที่เก่ง และเป็นแชมป์เปี้ยนได้ แรงจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกดีๆ เมื่อเล่นกีฬา เป็นแรงจูงใจจากภายใน และแรงจูงใจที่เกิดจากการยอมรับจากพ่อแม่ โค้ช เพื่อน เสียงเชียร์ของผู้ชม และเงินรางวัล เป็นแรงจูงใจภายนอก แรงจูงใจทั้งสองประเภทนี้มีพลังแตกต่างกันนักกีฬาแต่ละคนจะได้รับอิทธิพลจากแรงจูงใจสองอย่างนี้ ไม่เหมือนกันนักกีฬาบางคนเริ่มต้นจากการมีแรงจูงใจจากภายในมาก่อน แต่ต่อมาเมื่อได้รับแรงจูงใจจากภายนอกมากๆ เช่น ได้รับรางวัล ได้เงิน ได้ตำแหน่ง หรือได้เสียงเชียร์มากๆ อาจติดยึดกับแรงจูงใจประเภทนี้มาก จนเครียดกับผลการแข่งขัน ขาดความสนุกสนานกับกีฬา และถ้าเงินรางวัลสูงมากๆ จะทำให้แรงจูงใจจากภายในลดลง ในการเลือกเล่นกรีฑาสวนมากพบเป็นของแรงจูงใจภายนอกมากกว่าแรงจูงใจภายใน

**คำสำคัญ:** แรงจูงใจ, นักกรีฑา, เยาวชน

#### Abstract

Intrinsic motivation and extrinsic motivation for choosing the Athletics are first, the motivation to run is achievements, happiness, enjoyment, or acceptance from peers. If the youth performs well, and more experience, they will turn into the professional athlete. Then the youth would win competitions, succeed in competitions, and receive rewards. These things are positive reinforcements that build and increase effort for practice. Even though practice is very tiring, but athletes will endure hardships and boredom that may occasionally arise as a result of extensive practice. Persevering hard practice will improve the athlete's abilities until he or she is very good and will be a champion. The motivation that comes from the positive feelings while playing sports is intrinsic motivation. The motivation that comes from acceptance from parents, coach, friends, the crowd's cheer, and reward money are extrinsic motivation. The two types of motivation have different effects. Some athletes start with intrinsic motivation, but they have received a lot of extrinsic motivation, such as rewards, money, position, and applause. They might be more attached to extrinsic motivation. When the reward money is high, intrinsic motivation will decrease. It was found that most athletes who run have more extrinsic motivation than intrinsic motivation.

**Keywords:** Motivation, Athletics, Youth

## บทนำ

กรีฑาเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยมกันมาก และเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันกันแพร่หลายทั่วโลกจะเห็นได้จากการแข่งขันกรีฑาในระดับต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ด้านการแข่งขันกรีฑาสมัครเล่นในประเทศไทย ได้แก่ การแข่งขันระดับโรงเรียนหรือที่เรียกกันว่ากรีฑาภายใน และระดับชาติ ส่วนการจัดการแข่งขันกรีฑาสมัครเล่นระดับนานาชาติ ได้แก่ กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น (ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2550: 14-25)

ในปัจจุบันกิจกรรมกรีฑามีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งได้รับความสนใจปฏิบัติอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพจากการแข่งขันกรีฑา ผู้เข้าชมการแข่งขัน ซึ่งให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงทำให้มีผู้สนับสนุนรายการแข่งขันกรีฑาในระดับต่างๆ มากมายซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวนักกรีฑาเอง แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาให้นักกีฬาได้มีความตั้งใจทุ่มเทกำลังกายในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อประสพผลสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งจะต้องมีแรงจูงใจประกอบกันหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้ และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และด้านความก้าวหน้าในอนาคต (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2549: 72-83)

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ยุคของการดูแลสุขภาพ ซึ่งปัจจุบัน หน่วยงานทุกภาคส่วนต่างก็ให้ความสำคัญและสนับสนุนเรื่องของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ การเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ทางร่างกาย ได้แก่ การช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ระหว่างร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอื่นตามมา ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจนั้น เชื่อว่าผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้มีจิตใจผ่องใส มีความหนักแน่น มีสมาธิในการทำงาน ร่าเริง ไม่เครียด มีการตัดสินใจดี มีบุคลิกภาพและเชื่อมั่นในตัวเองสูง จากประโยชน์ทั้งสองด้านดังกล่าวแล้วยังมีผลต่อสติปัญญา การศึกษา การเรียนรู้ปฏิภาณไหวพริบและความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาตนเองสู่สิ่งที่ตั้งตามเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศด้วย (สุรีย์ พันธรักษ์, 2549)

## แรงจูงใจของเยาวชนในการเล่นกรีฑาจากการที่ได้ไปสัมภาษณ์และพูดคุยกับนักกรีฑา

เยาวชนแต่ละคนให้ความเห็นในการเข้ามาเลือกเล่นกรีฑา เช่น “จิระพงษ์ มีมานะ กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ รังสิต ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเหมือนๆ กัน ว่าการที่ต้องการเข้ามาเล่นกรีฑาเพราะว่ามีความรักในชนิดกีฬากรีฑา และมีความสนใจทั้งครูอาจารย์และพ่อแม่ให้การสนับสนุนและต้องการที่จะเรียนรู้ทักษะทางการกีฬาของกรีฑาต่างๆ และพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นเลิศและสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล และพยายามฝึกกับโค้ชจนเกิดการเรียนรู้เกิดแรงจูงใจขึ้นจึงอยากที่จะเลือกเล่นกรีฑาเพื่อพัฒนาตนเองนั่นเอง” เป็นที่น่าแปลกใจว่าเยาวชนหลายคนทั้งชายและหญิงให้ความสนใจเข้ามาฝึกฝนเพื่อเป็นนักกรีฑา ทั้งๆ ที่ทราบดีถึงความลำบากของการฝึกซ้อมจากการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ ในการการเล่น จูติมา เมืองจีน (2551: 60-17) เคยเล่นกรีฑาแห่งประเทศไทยมาก่อน ทำให้มีความสนใจ เกี่ยวกับแรงจูงใจต่างๆ ที่จูงใจของเยาวชน ในการเล่นกีฬาประเภทนี้จนเป็นนักกรีฑาแห่งประเทศไทยและสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากีฬาทั้งชายและหญิง เพื่อให้เกิดศักยภาพ ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากยิ่งขึ้น และส่งเสริมความเป็นเลิศต่อไป

แรงจูงใจของเยาวชนในการเล่นกรีฑา จากบทสัมภาษณ์หัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ศุภวัฒน์ อาริยะมงคล ให้ความเห็นว่า “แรงจูงใจของเยาวชนในการเลือกเล่นกรีฑา คือ บั๊จจัยหรือสภาวะใดๆ ก็ตามที่มีผลต่อการกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความมานะพยายาม ความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น ทำให้บุคคลกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือแสดงพฤติกรรมออกมา โดยแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ คือ การมีความรัก ความชื่นชอบและความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬา ต้องการเป็นนักกรีฑาที่มีความสามารถ และได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆ

2. ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ญาติมิตรและคนใกล้ชิด หรือได้รับการชักชวนจากครู พลศึกษาและเพื่อนให้มาเล่นกรีฑา

3. ด้านความก้าวหน้าทางการศึกษาและการทำงาน คือ การมีโอกาสได้เรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นและมีโอกาสได้รับการบรรจุให้เป็นข้าราชการ

4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม หมายถึง การได้ออกสื่อต่างๆ เป็นที่รู้จักของสังคมชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล และ มีการส่งเสริมด้านแรงจูงใจใน ความรักใน ตัวองค์กรนี้มากขึ้น และแรงจูงใจมีการแข่งขันจะติดประกาศระเบียบ การได้รับ โบนัสไว้ อย่างชัดเจน เพื่อเป็นการสร้างแรงกระตุ้น แรงจูงใจ ในเยาวชนทุ่มเทตั้งใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน”

**แรงจูงใจของเยาวชนในการเล่นกรีฑา จากบทสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนเยาวชนทีมชาติไทย นิธิ ปิยะพันธ์** ได้กล่าวถึง “แรงจูงใจของเยาวชนในการเลือกเล่นกรีฑา ทั้งนี้เป็นเพราะว่าครอบครัว ให้การสนับสนุน นั่นก็คือ พ่อแม่ให้การ สนับสนุน อยากให้ลูกเล่นกีฬาเก่งเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล ตลอดจน ญาติมิตรและคนใกล้ชิดให้การสนับสนุน ทำให้เกิดแรงจูงใจอยากที่จะเล่นและฝึกซ้อมอย่างจริงจัง และยังมีโค้ชอาจารย์ ที่คอยให้คำแนะนำและปรึกษา ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาทักษะ และความสามารถในการเล่นกรีฑาให้เพิ่มขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและมีกำลังใจในการฝึกซ้อมสุดท้าย เด็กเยาวชนอยากมีความก้าวหน้าทางการศึกษาในที่เรียนที่ดีมีทุนส่งเสริมสนับสนุนและบรรจุเข้าทำงานในอนาคต”

นอกจากนี้ เฉลิมรัฐ ทองศิริมิตรณ์ (2551: 126-137) ได้ทำวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกรีฑา ในจังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจภายในของนักกรีฑาในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดลำปางระดับ มากที่สุดในเรื่องความรู้สึก ภาควิชาใจที่ได้เป็นนักกรีฑาของจังหวัด เพื่อให้มองดูเป็นที่น่าดึงดูดใจโดดเด่นในสังคม และรู้สึกในคุณค่าของตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและในเรื่องของความต้องการสู่ความสำเร็จเกี่ยวกับเกียรติและชื่อเสียง ส่วนแรงจูงใจ ภายนอกของนักกรีฑาในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดลำปางระดับ มากที่สุดในเรื่องความรู้สึกภาคภูมิใจที่มีการจัดการ แข่งขันโดยมีรางวัลเป็นสิ่งกระตุ้น นักกรีฑาเยาวชนที่มีชื่อเสียงทุก ๆ ระดับจะได้รับการยกย่องและชมเชยและมีโอกาส เข้ามหาวิทยาลัยในโควตานักกีฬาได้เพื่อนและมีมิตรภาพจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ทั้งนี้ อังคณา บุญเสมอ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.94 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ด้าน ความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.62, 47.35, 41.41, 41.82, 47.51, 39.98 และ 36.87 ตามลำดับ

2. แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ที่มีช่วง ประสบการณ์ในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ต่ำกว่า 5 ปี ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.13, 47.74, 39.01 และ 50.83 ตามลำดับ และด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.43, 39.01 และ 38.15 ตามลำดับ

3. แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ที่มี ประสบการณ์ในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านสุขภาพ และอนามัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.34 และ 45.51 ตามลำดับ และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าใน อนาคต อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.00, 43.59, 47.31, 41.34 และ 40.25 ตามลำดับ

อีกทั้ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539: 26-27) กล่าวถึง สาเหตุของคนที่ไม่เริ่มเล่นกีฬา และยังไม่เล่นกีฬาอยู่เสมอ ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจของคนที่ไม่เริ่มเล่นกีฬา

- 1.1 สาเหตุทางความสวยงาม อยากให้ร่างกาย มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม
- 1.2 สาเหตุทางการแพทย์ หรือการเจ็บป่วย เช่น มีอาการของโรคความดันโลหิตสูงปริมาณ โคเลสเตอรอลสูง มีการบาดเจ็บเรื้อรังที่ต้องฟื้นฟูหลังการบาดเจ็บ เพื่อคลายเครียดและเพื่อลดความวิตกกังวล เป็นต้น
- 1.3 สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้ในกลุ่มยอมรับเพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬา ต้องการยกระดับสถานภาพทางสังคม เพื่อให้ได้มาเพื่อชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศและการยอมรับคุณค่าของการออกกำลังกาย
2. แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา
- 2.1 สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความสนใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา
- 2.2 สาเหตุทางสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาในระยะหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลงสุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น
- 2.3 สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เอื้ออำนวย ความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในสวนนั้นสนับสนุนให้เล่นกีฬา ส่วนในด้านของ Robert และคณะ (1998: 265) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเยาวชน พบว่า เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเพราะความสนุกสนาน ความพึงพอใจเป็นส่วนใหญ่ และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2540: 120-132) ได้สำรวจกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาของประชากรในประเทศไทย พบว่า มีปัจจัยในการเข้าร่วมเหมือนกัน คือ ความสนุกสนาน
- ทั้งนี้ Weiss และ Chaumeton (1992: 81) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของนักกีฬาไว้ว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและผลศึกษานั้นก็เพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจและประสบการณ์ ว่าตนเองมีความสามารถ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า แรงจูงใจภายในหรือแรงขับภายในของการเข้าร่วม (internal motives for participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอกเป็นพฤติกรรมในการเข้าร่วมอันเกิดจากการยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม และยังได้กล่าวถึงงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและผลศึกษาในช่วงหลังจะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ในส่วนของความท้าทายของกีฬา (challenges of sport) การพัฒนาทักษะ (skill improvement) ความตื่นเต้น (excitement and thrills) จุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ (achievement of personal performance goal) ชัยชนะ (winning) และการได้รับรางวัล (trophies and award) และได้กล่าวถึงเรื่องนี้ในทรรศนะของนักจิตวิทยาสังคมว่า ได้ศึกษาแรงจูงใจใน 2 มุมมอง คือ
1. แรงจูงใจ เป็นตัวแปรที่เป็นผลจากการแสดงออก (outcome) การที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เพราะต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยจะให้ความสนใจและการกระตือรือร้นที่จะกระทำมากที่สุด ซึ่งอยู่ในรูปของความพยายามและพฤติกรรม ที่ยังคงอยู่ การเปรียบเทียบแรงจูงใจได้รับพิจารณาว่าเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดย Aldermen (1998: 93) ยกตัวอย่างการแสดงออกของผู้ฝึกสอนที่ใช้วิธีทางบวก (positive approach) ต่อเด็กที่เล่นกีฬา เช่น กล่าวชมเชย ให้กำลังใจ และเสริมเทคนิคต่างๆ กับผู้ฝึกสอนที่ใช้วิธีการสอนที่แสดงออกทางบวกน้อย เพื่อให้เด็กมีความต้องการเข้าร่วมเล่นกีฬาในครั้งต่อไป ปรากฏว่า เด็กที่ผู้ฝึกสอนใช้วิธีทางบวกมีความต้องการเข้าร่วมเล่นกีฬาในครั้งต่อไป มากกว่าเด็กที่ผู้ฝึกสอนใช้วิธีแสดงออกทางบวกน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Darren (1997: 90) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องแรงจูงใจในการรับรู้และการตอบสนองต่อความรู้สึกของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 233 คน นักเรียนหญิง 119 คน และนักเรียนชาย 114 คน ประเมินความเข้าใจด้วยการตอบสนองคำถามที่เด็กนักเรียนได้รับในเรื่องแรงจูงใจจากการเรียนวิชาพลศึกษา อันได้แก่ ความเชื่อถือเกี่ยวกับด้านความสำเร็จ ความพอใจในความสามารถ ความเข้าใจและทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับชั้นเรียน และพบว่า ความแตกต่างทางคุณภาพของนักเรียน มีผลเกี่ยวกับการรับรู้และอารมณ์ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว อันมีผลต่อความสามารถในความเชื่อถือที่เป็นสาเหตุ

ของความสำเร็จ สิ่งที่น่าสนใจคือ การที่นักเรียนรู้ว่าเก่งหรือมีความสามารถพอสมควร จะมีความสัมพันธ์กับความสามารถที่เป็นสาเหตุของความสำเร็จ ทั้งนี้ ดาเรน ได้แสดงความคิดเห็นว่าแบบอย่างที่ดีของการค้นหาความสำเร็จนั้นคือ การเพิ่มแรงจูงใจให้เด็กนักเรียน จึงควรส่งเสริมคนที่มีความสามารถ โดยการเพิ่มคำแนะนำในการตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จมากขึ้น

2. แรงจูงใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามความสามารถของแต่ละคน Klint และ Weiss (1987: 60) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและแรงจูงใจทำให้เลิกเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป (participation and discontinuation motives) ทำให้คนจึงเข้าแข่งขัน และเข้าแข่งขันได้อย่างไร นักจิตวิทยาพยายามเข้าใจว่าทำไมนักกีฬาแต่ละคนจึงยังคงเข้าร่วมการเล่นกีฬาอยู่และในทางกลับกันก็ยังสนใจว่าปัจจัยอะไรหรือแรงจูงใจแบบใดที่ทำให้นักกีฬาเลิกเล่น หรือเข้าร่วมการแข่งขันเป็นบางครั้งบางคราว หรือเลิกเข้าร่วมการแข่งขันโดยสิ้นเชิง

## บทสรุป

แรงจูงใจจากการเล่นกรีฑา เกิดจากแรงจูงใจภายในและภายนอกแต่ที่พบเป็นการเกิดจากแรงจูงใจจากภายนอก เกิดจากการมีชื่อเสียง การได้รับชัยชนะ การอยากได้รางวัล มีสถาบันการศึกษาให้การสนับสนุนให้เรียนฟรี มีหน่วยงานต่างๆ บรรจุเข้าทำงาน มากกว่าที่มาจากแรงจูงใจภายใน จากการสนุกสนาน การมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้นส่วนนี้คือ ประเด็นรอง ซึ่งก็จะทำให้ทราบว่าเราจะพัฒนากรีฑากีฬาที่ต้องใช้แรงจูงใจจากภายนอกเยอะๆ เด็กเยาวชนถึงจะ ปฏิบัติและเล่นกรีฑาต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งงานวิจัยในและต่างประเทศ ของแรงจูงใจของเยาวชนในการเล่นกรีฑา เป็นประโยชน์ที่สมาคมกรีฑาไทยแห่งประเทศไทยจะได้รับ ผู้เขียนเป็นอดีตนักกรีฑาทีมชาติและเป็นผู้ฝึกสอนนักกรีฑาเยาวชนจากการ ไปสัมผัสและสังเกตนักกรีฑาเยาวชนจึงพอจะได้ทราบถึงกระบวนการและแรงจูงใจของเยาวชนในการเลือกเล่นกรีฑา ประเด็นแรก อยากเป็นตัวแทนนักกรีฑาทีมชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขันระดับต่างประเทศ ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว เรื่องค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียนได้ ต้องการสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูลและประเทศชาติ ได้พบปะใกล้ชิดกับคนที่ มีชื่อเสียงในวงการกีฬา รวมทั้งได้มีโอกาสที่จะได้ทำงานเป็นผู้ฝึกสอนกรีฑา มีโอกาสเข้ามหาวิทยาลัยในโควตานักกีฬา มีโอกาสเรียนต่อในระดับที่สูง มีโอกาสที่ก้าวหน้าในอาชีพนักกรีฑา มีโอกาสได้รับการให้บรรจุ เป็นข้าราชการและสามารถพวกเขาสามารถเรียนหนังสือพร้อมกับการเล่นกีฬาควบคู่กันไปได้ จากเหตุจูงใจที่เยาวชนเลือกเล่นกรีฑา ทั้งหมดที่กล่าวมาจึงเป็นประโยชน์ต่อสมาคมกรีฑาที่จะพัฒนาและสร้างคนรุ่นใหม่ขึ้นมาให้เป็นกระบวนการและลายลักษณ์อักษรที่ชัดเจน เพื่อพัฒนาและรักษาระดับความเป็นหนึ่ง เพื่อเข้าสู่บริบทประชาคมอาเซียน ท่ามกลางความตื่นตัวของประเทศไทยกับการเข้าสู่ความเป็นประชาคมอาเซียน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแข่งขันทางด้านกีฬา กรีฑาที่รักษาระดับที่หนึ่งในอาเซียนมาโดยตลอดจึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพของประชากรให้มีความแข็งแรง เพื่อสร้างรากฐานและสร้างแรงจูงใจให้เยาวชนที่เป็นกำลังหลักสำคัญของประเทศไทย มีความสนใจและหันมาเล่นกรีฑาอย่างจริงจัง ดังนั้นสมาคมกรีฑาควรวางแผนและรากฐานของเยาวชนที่ต้องการเลือกเล่นกรีฑาตั้งแต่นี้ โดยเพื่อทดแทนรุ่นที่นักกรีฑาและวางวาระในการสร้างเยาวชนตั้งแต่เนิ่นเพื่อสร้างแรงจูงใจของเยาวชนในการที่จะ ก้าวสู่ระดับเยาวชนโลก สิ่งสำคัญทั้งมวลนี้องค์กรสมาคมกรีฑาจะต้องเป็นผู้ดำเนินการสนับสนุนทั้งแรงจูงใจภายใน และภายนอกเพราะที่ผ่านมาทางสมาคมกรีฑายังไม่ได้จริงจังและให้ความสำคัญกับการพัฒนาของจุดเริ่มต้นในเรื่อง ของแรงจูงใจในการส่งเสริมพัฒนาให้เหมือนกับนานาต่างประเทศที่มีการสร้างแรงจูงใจและโน้มน้าวให้เยาวชนหันมาเล่นกรีฑาตั้งแต่เยาว์วัยเสมือนสมาคมสร้างรากฐานตั้งแต่เด็กๆ การพัฒนากรีฑาก็จะมีการต่อยอดไปสู่การแข่งขันระดับโอลิมปิกให้ประสบความสำเร็จต่อไป และทั้งนี้ผลของแรงจูงใจภายในทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสนุกสนาน มีความสามัคคี สามานฉันท์และช่วยให้มีสติปัญญาที่ดีเพื่อพัฒนาตนเองเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในอนาคต

ส่วนแรงจูงใจภายนอกในการเล่นกีฬาของเยาวชน ผลสำเร็จจากการได้รับชัยชนะ ทำให้เป็นที่ยอมรับและมีชื่อเสียงในสังคม ประกอบกับมีภาระงานที่มั่นคง และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือ เงินรางวัล ที่สามารถนำไปเลี้ยงครอบครัว ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่สมาคมกีฬาจะต้องเล็งเห็นความสำคัญ ในการสนับสนุนและพัฒนาเยาวชนของเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540. การออกกำลังกายของประชาชนในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ฝ่ายส่งเสริมการวิจัย การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. 2549. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. 2550. กีฬา. กรุงเทพฯ: เลิฟ แอนด์ ลิฟ เฟลส.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2539. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรีย์ พันธุ์รักษ์. 2549. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเสื่อภูเขา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา), มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตติมา เมืองจันทร์. 2551. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมรัฐ ทองศิริมณีรัตน์. 2551. “แรงจูงใจในการเลือกเล่นกรีฑาของเยาวชนในจังหวัดลำปาง.” วารสารคณะพลศึกษา 14 (1): 126-137.
- อังคณา บุญเสมอ. 2550. แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Alderman, R. 1998. **Sport Psychology**. New York: Lthaca.
- Darren, C. 1997. “Perceptions of the Motivation Climate and Elementary School Children’s Cognitive and Affective Response.” **Journal of Sport and Exercise Psychology** 19: 278-290.
- Klint, K., & Weiss, M. 1987. “Perceive Competence and Motives of Participating in Youth Sport: A Test of Harter’s Competence Motivation Theory.” **Journal of Sport Psychology** 9: 55-56.
- Robert, B., Alberto, C., & Antonio, A. 1998. “Participation Motivation in Italian Youth Sport.” **The Sport Psychologist** 9 (3): 265-281.
- Weiss, M., & Chaumeton, N. 1992. “Motivational Orientation in Sport.” in T. Horn (ed.). **Advance in Sport Psychology**. Illinois: Human Kinetics, pp. 61-62.