

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่น



นายจิรวัดน์ เหลาสุภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN DISABILITY ATHLETE WITH GRIT

Mr. Jirawat Laosuphap



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นคง
โดย	นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คนบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

จิราวัฒน์ เหลาสุภาพ : ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่น  
(PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN DISABILITY ATHLETE WITH GRIT) อ.ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์, 117 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความ  
ความมุ่งมั่น โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูล  
เป็นนักกีฬาคนพิการจำนวน 8 ราย คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดและเก็บข้อมูลโดยการ  
สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่  
(1) ต้นธารของความสำเร็จ ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว ความ  
รักในสิ่งที่ทำ เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ และการมีเป้าหมายที่ชัดเจน (2) ปัจจัยเกื้อหนุนในการ  
ฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค  
การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา การมีมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา และการมีความมานะอดทน  
ต่ออุปสรรค (3) พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ตระหนักถึงความ  
ยากลำบากของคนพิการ และต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น และ (4) ภาวะ  
จิตใจของความสำเร็จ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก และภาวะจิตใจใน  
ฐานะนักกีฬา มีการอภิปรายถึงแนวทางการนำไปใช้สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้ที่ทำงานกับ  
นักกีฬาคนพิการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2560

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5777630138 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: GRIT / DISABLED ATHLETE / DISABILITY / QUALITATIVE RESEARCH / PHENOMENOLOGICAL STUDY

JIRAWAT LAOSUPHAP: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN DISABILITY ATHLETE WITH GRIT. ADVISOR: ASST. PROF. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 117 pp.

This qualitative study aimed to examine psychological experience of disabled athletes who have grit. Phenomenological method was employed in this research. Eight key informants was selected by purposive sampling through a gatekeeper. Data were collected via in-depth interviews. Finding revealed four main themes. First main theme is the wellspring of success which consists of the strive for the better of family, the love of what they do, the glory for the country, and the explicit goal. Second main theme is the supportive factors for striving hardship which consists of the family support, the team support, the aspect that support problem solving, and the perseverance to obstacles. Third main theme is the change agents which consists of the understanding of disables' hardship, and the desire for making the disables' life better. The last main theme is the feeling of success which consists of the feelings as an individaul and the feelings as an athlete. Implementations for counselors and those who work with disabled athletes were discussed.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2017

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เกิดจากจิตวิญญาณที่แข็งแกร่งของนักกีฬาคนพิการที่ได้ส่งต่อมาถึงตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสัมผัสได้ถึงเลือดเนื้อและชีวิตที่ไหลเวียนอยู่ในคำบอกเล่านั้น สำหรับข้าพเจ้าแล้วช่างเป็นประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าที่สิ้นสະเทือนไปถึงจิตวิญญาณของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณในความเมตตาที่นักกีฬาคนพิการทุกท่านได้มอบให้ และขอขอบพระคุณทุกคนที่เชื่อมโยงกันในสนามของนักสู้ที่ได้ช่วยเป็นแรงบันดาลใจ จนนำมาซึ่งคุณประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ในการเยียวยาจิตใจของคนพิการและคนที่เกิดความท้อแท้ในชีวิต

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความเกื้อกูลของทุกผู้เกี่ยวข้อง ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ ผู้ที่เป็นทั้งครูผู้มอบความรู้ในด้านวิชาการและการใช้ชีวิต อีกทั้งยังเป็นพี่พี่ทางใจในวันที่มืดหม่น ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นแรงสนับสนุน และเปิดโอกาสให้ข้าพเจ้าเดินตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา ขอคุณภรรยา เอื้อจิต พูนพนิช ผู้ที่คอยอยู่เคียงข้างดูแลข้าพเจ้าในทุกจังหวะของชีวิต ขอขอบคุณเพื่อนที่คอยสนับสนุนกันและกัน ขอขอบคุณพี่ ๆ ร้านแกลอรี่กาแฟดริป ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนทั้งร่างกายและสถานที่ ขอขอบคุณ อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี และ อ.นพ.อรรถฤทธิ์ ศฤงคไพบูลย์ ผู้ช่วยเหลือให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ก่อกำเนิดขึ้น และหลายท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้อง และมีความรู้สึกปีติยินดีอย่างยิ่งที่ได้มีพวกท่านมาเกี่ยวข้อง และเชื่อมโยงกับชีวิตของข้าพเจ้า

คุณประโยชน์อันเกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้กับนักกีฬาคนพิการทุกท่าน คณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา คณาจารย์คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ร่วมสนับสนุนและผลักดันจนการวิจัยครั้งนี้สำเร็จผล โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการทำวิจัย

ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกท่านกำลังใจและกำลังกายที่ทุกท่านมอบให้กับการทำวิจัยครั้งนี้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีชีวิตร่วมกัน

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
คำถามการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
ขอบเขตงานวิจัย.....	5
คำจำกัดความ .....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
1. ความมุ่งมั่นหมาย (Grit).....	7
2. นักกีฬาคนพิการ (Disability Athlete) .....	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
1. การเตรียมตัวก่อนการเก็บข้อมูล.....	23
2. ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือก .....	30
3. วิธีการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	33
4. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34

5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	36
6. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย .....	37
7. จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล.....	37
8. จุดยืนในการวิจัยของผู้วิจัย .....	39
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	40
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล .....	40
ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาคณะพิการที่มีความมั่นใจจากผู้ให้ข้อมูล.....	46
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	79
สรุปผลการวิจัย.....	79
อภิปรายผล.....	83
ข้อเสนอแนะ .....	92
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	94
รายการอ้างอิง .....	95
ภาคผนวก.....	101
ภาคผนวก ก.....	102
ภาคผนวก ข .....	108
ภาคผนวก ค .....	110
ภาคผนวก ง.....	114
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	117



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ข้อความเดิม ข้อความที่ได้รับการปรับแก้ และดัชนีความสอดคล้อง (IOC).....	27
ตารางที่ 2	ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล.....	31
ตารางที่ 3	ตัวอย่างการถอดรหัสแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	35
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (N = 60).....	111
ตารางที่ 5	ข้อความเดิม ข้อความที่ได้รับการปรับแก้ และดัชนีความสอดคล้อง (IOC).....	112
ตารางที่ 6	ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัด Grit ฉบับสั้น.....	113



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล..... 32

ภาพที่ 2 ภาพรวมประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลที่มีความมั่นใจ..... 78



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายของมนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างบุคคล หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต เป้าหมายที่บุคคลสร้างขึ้นมาอาจเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่างของตน (Maslow, 1954) บางคนอาจมีเป้าหมายที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Gore & Cross, 2006) หรือการได้เพิ่มความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999) การแสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความสามารถในการเป็นตนเองได้อย่างเต็มที่ (Grolnick & Ryan, 1987; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991) ความกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน (Klinger, 1977a, 1977b) ภาวะในชีวิต (Cantor, 1990) แรงจูงใจ (Dweck, 1986)

ทุกคนล้วนอยากประสบความสำเร็จกับเป้าหมายที่วางไว้เพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่างของตน ในการทำให้ตนประสบความสำเร็จบุคคลอาจมีหนทางในการประสบความสำเร็จแตกต่างกันไป โดยการทำตามเป้าหมายเหล่านี้ขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่แต่ละบุคคลมี เช่น การดิ้นรนของบุคคล (Personal striving) (Emmons, 1989) ความตั้งใจ (Intention) (Gollwitzer, 1993) ความสามารถ (Ability) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมุ่งเน้นการเรียนรู้ (Learning orientation) ความต้องการความสำเร็จ (Need for achievement) ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตน (Locus of control) (Phillips & Gully, 1997) หรือความมุ่งมั่นหมาย (Grit) (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) เพื่อตอบสนองให้บุคคลสามารถทำตามความต้องการในแบบของตนเอง ในระหว่างการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ บุคคลได้มีโอกาสในการเผชิญประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (Hofer & Chasiotis, 2003; Judge, Bono, Erez, & Locke, 2005; Rapkin & Fischer, 1992) ความสุข (Happiness) (Singh & Jha, 2008) หรือความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009)

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายระยะยาวของบุคคล คือ ความมุ่งมั่นหมาย (Grit) (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2010; Duckworth et

al., 2007; Silvia, Eddington, Beaty, Nusbaum, & Kwapil, 2013; Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014) โดย Angela L. Duckworth คือผู้ริเริ่มการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่นหมายถึงช่วยให้บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่มี จนสามารถทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ โดย Duckworth และคณะ (2007) ได้อธิบายว่าความมุ่งมั่นหมายถึงประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ ความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) และความอดทนพยายาม (Perseverance) โดยพบว่าความมุ่งมั่นสามารถทำนายถึงระดับการศึกษา จำนวนครั้งผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การเปลี่ยนอาชีพ อัตราการล้มเลิกเป้าหมาย หรือ ระดับของความทุ่มเทพยายามที่บุคคลมีต่อเป้าหมาย เมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จนเกิดเป็นความพึงพอใจในชีวิต ความมุ่งมั่นจึงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต (Singh & Jha, 2008) ความทุ่มเท (Engagement) ในการทำสิ่งต่าง ๆ สามารถเกิดได้จากความมุ่งมั่นด้วยเช่นกัน หรือ บุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงแสดงถึงความพยายามในการตามหาความสุขและการพยายามหาความหมายให้กับชีวิตมากกว่าผู้ที่มีความมุ่งมั่นน้อย (Von Culin et al., 2014) ความมุ่งมั่นสามารถทำนายระดับการศึกษา อายุ การเปลี่ยนอาชีพ ผลการศึกษา การยอมแพ้ และการพยายามในการฝึกฝนของบุคคล นอกจากนี้ Duckworth อธิบายเพิ่มเติมว่า แม้ความมุ่งมั่นจะมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จแต่ความมุ่งมั่นไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ ยังมีปัจจัยเกี่ยวกับเซาว์ปัญญาและอื่น ๆ อีกด้วย

ตัวแปรความมุ่งมั่นช่วยสะท้อนให้เห็นถึงระดับความเข้มข้นของการทุ่มเทพยายามเพื่อเป้าหมาย โดยงานวิจัยมักทำในกลุ่มที่มีประสบการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การวิจัยของ Duckworth ที่ได้ศึกษาในกลุ่ม นักเรียนเตรียมทหาร ครูฝึกสอน หรือในกลุ่มเด็กที่อยู่ระหว่างโปรแกรมการแข่งขันสะกดคำระดับชาติ กลุ่มอย่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นนอกจากความยากลำบากในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ เป้าหมายที่มียังสะท้อนให้เห็นถึง ความรักในสิ่งที่ทำได้อย่างชัดเจนอีกด้วย ดังนั้นการศึกษานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่สามารถสะท้อนประสบการณ์ที่ยากลำบากที่ชัดเจนในประเทศไทย โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาคนพิการ

มณฑิร บุญตัน (2555) กล่าวว่า การนำกฎหมายคนพิการของประเทศไทย ไปปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องยาก ทำให้คนพิการในประเทศไม่ได้รับโอกาสอย่างที่พึงจะได้ในรัฐธรรมนูญและกฎหมายที่มี จากรายงานของ สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) ที่ทำการสำรวจข้อมูลจากผู้พิการในประเทศไทยพบว่า ผู้พิการทางด้านร่างกายในประเทศไทยมีจำนวน 1.5 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 2.2

ของประชากรจากทั่วประเทศ โดยจากอัตราส่วน 4 ใน 5 ของผู้พิการทั่วประเทศมีความต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากทางรัฐ โดยเฉพาะค่าใช้จ่าย เมื่อสำรวจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพของผู้พิการพบว่าร้อยละ 74.3 ของผู้พิการทั้งหมด ไม่ได้ประกอบอาชีพ และการสำรวจข้อมูลทางสุขภาพจิตของกลุ่มคนพิการที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป พบว่าจำนวนผู้พิการที่มีระดับของสุขภาพจิตน้อยกว่าคนทั่วไปมีจำนวนถึงร้อยละ 21.6 ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มผู้ไม่พิการที่มีระดับของสุขภาพจิตน้อยกว่าคนทั่วไปที่มีจำนวนร้อยละ 9.4 โดยจากรายงานฉบับนี้พบว่า กลุ่มผู้พิการในประเทศไทยได้รับผลกระทบทางจิตใจทั้งจากภายนอกและภายใน ซึ่งยังไม่ได้รับการดูแลอย่างเต็มที่ โดยงานวิจัยชิ้นนี้สนใจผู้พิการที่พิการตั้งแต่กำเนิดและพิการในภายหลัง

นักกีฬาคนพิการเป็นกลุ่มของผู้พิการที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิต แต่พวกเขาไม่ได้ย่อท้อต่ออุปสรรคที่พวกเขาเผชิญ การที่พวกเขาจะเป็นเลิศด้านกีฬาต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ด้านคือ ร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) และสิ่งแวดล้อม (Environment) (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ซึ่งผู้พิการต้องเผชิญกับความไม่สมบูรณ์ทางร่างกาย ซึ่งยังมีความเกี่ยวโยงไปจนถึงบาดแผลทางจิตใจที่เกิดจากความพิการที่เขามี ซึ่งเป็นอุปสรรคไปถึงการประสบความสำเร็จทางการกีฬา การฝึกฝนตนเองเพื่อให้พร้อมสำหรับการแข่งขันของนักกีฬาคนพิการนั้นเป็นเรื่องที่น่าลำบาก แต่พวกเขาต่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคของตนเอง ไม่ยอมให้ตนเองพ่ายแพ้ต่อความพิการที่มีและอุปสรรคที่อยู่ในจิตใจ กลินชญา ถ้ำเสือ (2552) ได้กล่าวว่า ชัยชนะของนักกีฬาทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง การได้แสดงความสามารถให้คนทั่วไปได้รับรู้ว่า คนพิการไม่ได้ไร้ศักยภาพ การที่นักกีฬาผู้พิการสามารถเอาชนะอุปสรรคที่มีจนสามารถพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศจึงเป็นการแสดงถึงภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็ง ควรค่าแก่การทำความเข้าใจและศึกษา

ความพิการของบุคคล ทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เช่นความสุขเสียหรือความไม่สมบูรณ์ทางด้านร่างกายและการสูญเสียตัวตน สูญเสียการทำหน้าที่หรือบทบาทในสังคม ขาดรายได้ซึ่งทำให้ผู้พิการเกิดความรู้สึกเป็นภาระของครอบครัว คนรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เกิดความรู้สึกไร้ค่าไร้ความสามารถในตนเอง เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต จากปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิต เป้าหมาย ความหมายในชีวิต อัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งสามารถทำให้เกิดการรับรู้ความแปลกแยกของตนจากผู้อื่น (Oliveira, Milliner, & Page, 2004) ซึ่งทำให้ผู้พิการไม่สามารถปรับตัวสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Dunn, Uswatte, & Elliott, 2009) อีกทั้งยังมี

การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนผู้พิการทางการได้ยิน มีความแตกต่างกับเพื่อนที่ไม่มี ความพิการทางการได้ยิน (Gilman, Easterbrooks, & Frey, 2004) แต่ผู้พิการบางส่วนที่รายงานว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้ว่าตนจะมีความพิการ (Albrecht & Devlieger, 1999)

การศึกษาครั้งนี้จึงเห็นว่านักกีฬาผู้พิการต้องเผชิญกับปัญหาทางจิตใจในฐานะบุคคลหนึ่งอาจ เป็นปัญหาส่วนตัวที่อาจจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรือปัญหาส่วนอื่น หรือปัญหาทางจิตใจในฐานะ ของนักกีฬาอาชีพ หรือปัญหาด้านกายภาพที่นักกีฬาคนพิการต้องเผชิญทั้งการใช้ชีวิตทั่วไปและปัญหา ทางการกีฬา แม้ว่านักกีฬาคนพิการจะประสบปัญหามากมาย แต่พวกเขายังมีเป้าหมายของตนเองที่ ยังคงแจ่มชัดและมีแรงผลักดันเพื่อความสำเร็จ โดยผู้วิจัยสนใจศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของ นักกีฬาพิการกลุ่มนี้ที่ยังคงทุ่มเทให้กับเป้าหมายของตนเองอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะมีอุปสรรคเข้ามาใน ชีวิตก็ตาม ผู้วิจัยคาดหวังว่า ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนา และฟื้นฟูจิตใจแก่บุคคลที่เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ผู้วิจัยจึงใช้ การวิจัยเชิงคุณภาพแบบ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological study)

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการความมั่นใจเป็นอย่างไร

### สมมติฐานการวิจัย

ประสบการณ์การทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจแสดงให้เห็นถึงความมั่น หมายที่มีเพื่อการทำเป้าหมายให้สำเร็จ

## ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการ ซึ่งเป็นการศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาผู้พิการที่มีความความมั่นใจ

## คำจำกัดความ

1. ความมั่นใจ (Grit) ตามความหมายที่ Duckworth และคณะ (2007) หมายถึง บุคลิกภาพที่ประกอบด้วย ความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) และความพยายาม (Perseverance) เพื่อทำตามเป้าหมายระยะยาว (Long-term goal) แม้ว่าจะมีอุปสรรค ความทุกข์ หรือความท้อแท้ แต่บุคคลจะไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เป้าหมายของตนเองสำเร็จลุล่วง ในการวิจัยครั้งนี้ความมั่นใจวัดได้จากแบบวัดความมั่นใจแบบสั้น (Grit-s Scale) ของ Duckworth และ Quinn (2009) ดังนั้นงานวิจัยนี้ผู้วิจัยให้คำจำกัดความของ ความมั่นใจ หมายถึง บุคลิกภาพที่บุคคลมีความยึดมั่นกับเป้าหมายและใช้ความอดทนพยายามเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ โดยบุคคลไม่ยอมแพ้ ล้มเลิกเป้าหมายที่มีเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค โดยองค์ประกอบของความมั่นใจ คือ ความรักในสิ่งที่ทำ หมายถึง ความมุ่งมั่นกับเป้าหมายที่บุคคลให้คุณค่า ไม่ละทิ้งเป้าหมายเมื่อเผชิญความยากลำบาก และความพยายาม หมายถึง ความแน่วแน่ที่มีต่อเป้าหมาย หรือความอดทนพยายาม ต่อเป้าหมายที่บุคคลเลือก ไม่ละทิ้งเป้าหมายเมื่อเกิดความยากลำบากเป้าหมายระยะยาว (Long-term goal) หมายถึง เป้าหมายในระดับสูงสุดที่บุคคลมี ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและความหมายให้กับสิ่งที่บุคคลเลือกทำ ซึ่งรวมทั้งเป้าหมายย่อยในแต่ละขั้นของเป้าหมายใหญ่

2. นักกีฬาคนพิการ หมายถึง นักกีฬาที่มีสภาพร่างกายบกพร่องหรือใช้การไม่ได้ โดยมีลักษณะเหมือนคนพิการทั่วไป มีความยากลำบากหรือมีปัญหาสุขภาพที่เป็นข้อจำกัดในการทำกิจกรรม มีความลำบากในการดูแลตนเองหรือทำกิจวัตรส่วนตัว โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นคนพิการตั้งแต่กำเนิดหรือมีความพิการที่เกิดขึ้นในภายหลัง

3. ประสบการณ์ทางจิตใจ หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของนักกีฬาคนพิการซึ่งได้จากการสัมภาษณ์นักกีฬาคนพิการในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจ

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่น
2. ได้แนวทางการพัฒนารูปแบบในการดูแลจิตใจของนักกีฬาคนพิการ





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจหมาย ผู้วิจัยได้ ทบทวนวรรณกรรม ค้นคว้าเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีประเด็นสำคัญที่ศึกษาดังต่อไปนี้

#### 1. ความมั่นใจหมาย (Grit)

##### 1.1 ความหมายของความมั่นใจหมาย

Duckworth และคณะ (2007) ได้ให้ความหมายของความมั่นใจหมาย ว่าคือ บุคลิกภาพที่บ่ง บอกลถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เผชิญ เพื่อทำตาม เป้าหมายระยะยาวของตนเองให้ประสบความสำเร็จ ความมั่นใจหมาย ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ หลัก 2 อย่างได้แก่ ความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) และความอดทนพยายาม (Perseverance of effort)

ความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) นั้นมี 2 ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดแรก คือ ระดับที่บุคคลจะทำงานอย่างมี เป้าหมายระยะยาวหรือมีวิสัยทัศน์ (ซึ่งตรงข้ามกับการทำงานไปวันต่อวัน) มีการเตรียมตัวสำหรับชีวิต ในภายภาคหน้าอย่างสม่ำเสมอ ทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ชัดเจน ตัวชี้วัดที่สอง คือ แนวโน้มที่บุคคล ไม่ละทิ้งงานที่ยากลำบากเพราะเกิดการเปลี่ยนแปลง ค้นหาสิ่งใหม่เพื่อให้ตนรู้สึกมีชีวิตชีวา และไม่ คาดหวังจะเกิดปาฏิหาริย์

ในส่วนของความอดทนพยายาม (Perseverance) นั้นมี 2 ตัวชี้วัดเช่นกัน ตัวชี้วัดแรก คือ ระดับของความเข้มข้นของความตั้งใจหรือความพยายาม ความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ที่จะอยู่กับเส้นทาง ไตเส้นทางหนึ่งหลังจากได้ตัดสินใจเลือก ตัวชี้วัดที่สอง คือ แนวโน้มที่จะไม่ละทิ้งงานที่ยากลำบากเมื่อ ต้องเผชิญกับอุปสรรค หรือความอดทนพยายาม การยืนหยัด หรือความทรหด Duckworth (2016) ได้กล่าวว่า ความมั่นใจหมายสามารถสังเกตได้จากเวลาที่บุคคลได้ลงแรงไปกับเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง เป็นระยะเวลายาวนาน โดยทั่วไปแล้วความมั่นใจหมายมีความคล้ายคลึงกับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ (Big five personality) ซึ่ง

บุคลิกภาพแบบนี้มักจะมีการวางแผน การจัดการ มุ่งมั่นไปที่ตัวงานหรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ มีความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-control) ความสามารถในการอดทนรอในสิ่งที่ต้องการและ ความสามารถในการปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคมหรือกฎหมายของสังคมได้ บุคคลที่มีความมุ่งมั่น หมายสูงจะสะท้อนให้เห็นการมีเป้าหมายในอนาคตที่แน่ชัด พร้อมเผชิญกับปัญหา

จากการทบทวนวรรณกรรมความมุ่งมั่นหมาย ตามความหมายของ Duckworth จึงหมายถึง บุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงความรัก ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายของตนทำให้บุคคลทุ่มเท พยายามใช้ ศักยภาพที่ตนเองมีเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบความสำเร็จ อีกทั้งบุคคลยังมีความยึดเป้าหมาย เป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามผู้วิจัยจะศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตใจของ นักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่นหมายเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเข้าใจในความหมายของความมุ่งมั่นหมาย ตามประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการต่อไป

## 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นหมาย

1.2.1 ทฤษฎีความเชื่อแบบคงที่ (Fixed mindset) และความเชื่อแบบงอกงาม (Growth mindset) (Dweck, 2006)

Dweck (2006) ได้เริ่มทำการศึกษาความแตกต่างของบุคคลจากแนวคิดความเชื่อที่ว่า บุคคล มีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลถึงเส้นที่บุคคลจะดำเนินไป อีกทั้งยังส่งผลบุคลิกลักษณะที่บุคคลจะ เปลี่ยนไปตามความเชื่อหรือคุณค่าที่แต่ละคนให้ โดย Dweck (2006) ได้เสนอออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1) ความเชื่อแบบคงที่ (Fixed mindset) คือ ความเชื่อที่ว่าตัวตนไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้ โดยเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลทบทวนถึง ความสามารถทางปัญญา บุคลิกภาพของตน ตามความเชื่อที่ตนเองมี ซึ่งจะมีลักษณะในการ ด่วนสรุป ตัดสินตนเองตามที่ตนเองเชื่อ เมื่อบุคคลที่มีความเชื่อแบบคงที่ไม่ว่าจะมีความเชื่อ ว่าตนเองมีความสามารถสูงหรือไม่มีความสามารถประสบกับความล้มเหลวจากสิ่งที่ทำ บุคคลเหล่านี้ มักจะมีความเสียใจมากกว่า มีแรงจูงใจในการทำงานน้อยกว่า ความ สมรรถภาพที่น้อยกว่า กลุ่มคนที่มีความเชื่อแบบงอกงาม อีกทั้งมักจะพุดถึงตนในเชิงการ ประเมินความสามารถหรือคุณค่าของตนเอง เช่น “ฉันรู้สึกเหมือนถูกปฏิเสธ” “ฉันทำอะไรก็

ล้มเหลวไปหมด” “ฉันมันขี้แพ้” “ฉันรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีค่า ไร้เงา คนอื่น ๆ ดีกว่าฉันในทุกเรื่อง” การตัดสินใจหรือมองตัวเองเช่นนี้ไม่ใช่การเห็นคุณค่าตัวเองที่ต่ำ หรือการมองชีวิตในแง่ลบ เพราะเมื่อบุคคลเหล่านี้ไม่ได้เผชิญกับความล้มเหลวในสิ่งที่ทำ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองมีค่า มองโลกในแง่บวก สว่างสดใสและน่าดึงดูด เช่นเดียวกับบุคคลที่มีความเชื่อแบบงอกงาม ซึ่งมีความแตกต่างจากบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตในแง่ลบเสมอ หรืออารมณ์ทางลบ โดยไม่ขึ้นกับความล้มเหลวหรือความสำเร็จ

2) ความเชื่อแบบงอกงาม (Growth mindset) คือ ความเชื่อว่าตัวตนสามารถพัฒนาได้จากความพยายามในการพัฒนาตนผ่านประสบการณ์ที่ได้เผชิญ ซึ่งความเชื่อนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองในภายภาคหน้า เมื่อบุคคลที่มีความเชื่อแบบงอกงามประสบกับความล้มเหลวจากสิ่งที่ทำ มักจะไม่ตีตราตนเองหรือยอมแพ้ ถึงแม้ว่าพวกเขาจะรู้สึกเศร้า เสียใจ แต่พวกเขาก็พร้อมที่จะเสี่ยง เผชิญหน้ากับความท้าทาย กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ต่อไป เช่น “ฉันต้องพยายามมากขึ้น ระวังมากขึ้น” “ความล้มเหลวในครั้งนี้นี้หมายความว่าฉันยังพยายามไม่เต็มที่ แต่เวลาที่มีต่อจากนี้ ฉันจะพยายามให้มากขึ้น”

จากงานวิจัยของ Dweck (2006) พบว่าความอดทนพยายาม (Perseverance) และความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) สามารถสร้างได้โดยความเชื่อแบบงอกงาม (Growth mindset) โดยบุคคลที่มีความเชื่อแบบงอกงามจะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาไปได้ด้วยตัวเอง รับรู้ข้อมูล ความสามารถของตนเองอย่างเป็นปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมา

1.2.2 ทฤษฎีความเข้มของแรงจูงใจ (Motivational intensity Theory) ของ Brehm และ Self (1989)

Silvia และคณะ (2013) ได้อธิบายถึงกระบวนการทำงานของ ทฤษฎีความเข้มข้นของแรงจูงใจว่าเป็นการทำงานของสองปัจจัย คือ ความสำคัญของการประสบความสำเร็จ (importance of success) คือ จำนวนความพยายามที่บุคคลตัดสินใจจะใช้เพื่อทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ และการรับรู้ระดับความยากในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ (perceived difficulty of attaining the goal) คือ ความพยายามที่ใช้จริง โดยจากการศึกษาขึ้นยังพบว่า ความมั่นใจสามารถทำนายผลของแรงจูงใจและความมานะโดยอิงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยทฤษฎีนี้อธิบายว่า บุคลิกภาพสามารถส่งผลกระทบต่อความพยายามได้โดยการกำหนดระดับความสำคัญให้กับเป้าหมายหรือการ

กำหนดระดับความยากง่ายของการทำเป้าหมายให้สำเร็จ โดยความมุ่งมั่นหมายส่งอิทธิพลต่อความพยายามผ่านทางความสำคัญของเป้าหมาย เมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น หรือมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความพยายามมากขึ้นเมื่อจำเป็น

### 1.3 การส่งเสริมความมุ่งมั่นหมาย

ความมุ่งมั่นหมายสามารถได้รับการส่งเสริมได้ โดยเริ่มตั้งแต่อายุยังน้อยซึ่งเป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลสามารถส่งเสริม ความมุ่งมั่นหมายได้ด้วยวิธีเหล่านี้ (Doskoch, 2005)

- 1) การออกไปเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งที่จะช่วยให้คุณได้มีโอกาสในการเรียนรู้ พบกับสิ่งแปลกใหม่ หรือช่วยให้เรามีประสบการณ์เกี่ยวกับโลกมากยิ่งขึ้น
- 2) ไม่ควรยึดติดกับการรู้สึก รู้จริง ในหลายเรื่อง เนื่องจากเวลาเป็นสิ่งที่จำกัด ไม่เพียงพอการทำทุกอย่าง หรือเรียนรู้ทุกอย่าง หากบุคคลพบสิ่งที่สนใจอย่างมาก ควรปล่อยให้เขาได้ทำตามที่ต้องการ
- 3) เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ รับฟังความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์ ในสิ่งที่เขาตัดสินใจที่จะทำ
- 4) ผู้ปกครองควรเป็นตัวช่วยให้แก่เด็ก เป็นตัวอย่างเกี่ยวกับความพยายามในการสิ่งที่สนใจ หรือการทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ยึดถือความพยายาม ความทุ่มเท มากกว่าความฉลาดทางปัญญาหรือพรสวรรค์
- 5) การทำสิ่งที่สนใจควรมีความท้าทายเกิดขึ้น ซึ่งความท้าทายเหล่านั้นต้องเกิดมาจากกระบวนการภายในของตนเอง โดยความท้าทายเหล่านี้จะมาจากสิ่งที่คุณค่าให้สูงกว่าค่านิยมของสังคมที่สืบต่อกันมา
- 6) เปิดโอกาสบุคคลเรียนรู้ รับมือกับความผิดหวัง ความล้มเหลว ความเสียใจ เรียนรู้ในการหาทางจัดการกับความทุกข์เหล่านี้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
- 7) เอื้อให้เกิดการมองโลกในแง่บวก (Optimism) ต่อสิ่งที่คุณค่ากำลังเผชิญอยู่

บุคลิกภาพ มีผลต่อความพยายามด้วยการเพิ่ม ลดความสำคัญหรือการเพิ่มระดับความยากง่ายของเป้าหมาย เมื่อเป้าหมายมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น มีความหมาย หรือมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) บุคคลจะพยายามที่จะใช้ความพยายามเพิ่มมากขึ้น (Gendolla & Richter, 2010) อีกทั้งบุคลิกภาพสามารถมีผลต่อความพยายามด้วยการเพิ่ม ลดความสำคัญหรือการเพิ่มระดับความยากง่ายของเป้าหมาย เมื่อเป้าหมายมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น มีความหมาย หรือมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ บุคคลจะพยายามที่จะใช้ความพยายามเพิ่มมากขึ้น (Silvia et al., 2013)

จากการศึกษาของ Silvia และคณะ (2013) ความมั่นหมายส่งผลกับปริมาณความพยายามที่บุคคลใช้เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ ความมั่นหมายเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดของบุคคลที่มุ่งความพยายามให้มากขึ้น ความมั่นหมายไม่ใช่ปัจจัยเพียงอย่างเดียวที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จ โดยความสำเร็จยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นเช่น ทักษะความสามารถหรือปัจจัยเรื่องสติปัญญา

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นหมาย

จากการวิจัยของ Von Culin และคณะ (2014) ที่ทำการศึกษา ความมั่นหมายในบุคคลทั่วไป ซึ่งสมัครใจการทำแบบสอบถามแบบออนไลน์ โดยทำการศึกษา 2 ครั้ง ซึ่งผลออกมาเหมือนกันคือ ความมั่นหมายมีความสัมพันธ์กับ ความพยายามที่มีต่อเป้าหมายในระยะยาว (Effort) ความยึดมั่นในสิ่งที่สนใจ (Interest) และองค์ประกอบของความสุขคือ การมุ่งหาความผูกพันกับสิ่งที่สนใจ (pursue engagement) การมุ่งหาความหมายของสิ่งที่ตนเลือก (pursue meaning) และการมุ่งหาความพึงพอใจ (pursue pleasure) โดยในการศึกษาทั้งสองครั้งนั้นมีความแตกต่างกันเล็กน้อยที่ ครั้งที่สองพบว่าคะแนนโดยเฉลี่ยได้น้อยกว่า ในทุกความสัมพันธ์แต่ยังมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ในองค์ประกอบด้านความพยายาม (effort) ของความมั่นหมายไม่สัมพันธ์กับ การมุ่งหาความพึงพอใจ (pursue pleasure)

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความมั่นหมายที่เพิ่มขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นว่า ความมั่นหมายสามารถทำนายผลของแรงจูงใจและความมานะโดยอิงตามความเป็นจริง (Silvia et al., 2013) ช่วยให้เกิดการกำกับตนเอง (self-control) จะช่วยให้ผู้ที่มีความมั่นหมายสามารถทนกับสิ่งที่ จะต้องเกิดขึ้น น่าเบื่อหน่าย หรือพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกอึดอัดกับตัวเอง (Duckworth et al., 2010)

งานวิจัยของ Robertson-Kraft และ Duckworth (2014) ทำการศึกษาความมั่นใจหมายกับครูฝึกสอนในเขตยากจน พบว่าครูฝึกสอนที่มีความมั่นใจหมายสูงสามารถแสดงศักยภาพออกมาได้ดีกว่าครูฝึกสอนที่มีความมั่นใจหมายน้อย และมีอัตราการฝึกสอนสำเร็จมากกว่าผู้ที่มีน้อยอีกด้วย

## 2. นักกีฬาคนพิการ (Disability Athlete)

ผู้พิการตามความหมายของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการ (Convention on the Rights of People with Disabilities - CRPD) (สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552) คือ บุคคลที่มีความผิดปกติหรือบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ สติปัญญาหรือทางความรู้สึก ในระยะยาว ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพของบุคคลนั้นในสังคมโดยเท่าเทียมกับบุคคลอื่น เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งความพิการนี้เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความบกพร่องใด ๆ กับอุปสรรคทางเจตคติและสภาพแวดล้อมซึ่งทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเต็มที่และมีประสิทธิผลบนพื้นฐานที่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น

พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (2550, 27 กันยายน) ได้กำหนดความหมายของคนพิการ หมายถึง บุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากความบกพร่องทางการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใดเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไปและกำหนดให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประกาศ ประเภทความพิการไว้ 6 ประเภท ได้แก่ ความพิการทางการมองเห็น ความพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ความพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรมหรือออทิสติก ความพิการทางสติปัญญาและความพิการทางการเรียนรู้

นักกีฬาคนพิการหมายถึง นักกีฬาที่มีสภาพร่างกายบกพร่องหรือใช้การไม่ได้ โดยมีลักษณะเหมือนคนพิการทั่วไป (กสิณชาญ ถ้ำเสือ, 2552) โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นทั้งคนพิการ

ตั้งแต่กำเนิดและความพิการที่เกิดขึ้นในภายหลัง ซึ่งสามารถปรับตัวต่อความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและความพิการ

สิ่งที่นักกีฬาคนพิการต้องเผชิญนอกจากความบกพร่องทางร่างกายแล้ว ยังต้องเผชิญกับความรู้สึกที่เป็นผลมาจากความพิการด้วย โดยความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมไปถึงผลกระทบจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่นักกีฬาคนพิการต้องคอยจัดการเพื่อเป้าหมายในการคว้าชัยชนะในการแข่งขัน

## 2.1 ประเภทและสาเหตุของความพิการตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550

โดยทั่วไปแล้วความพิการสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ตามลักษณะที่ปรากฏให้เห็นหรือแตกต่างกัน โดยคนพิการอาจมีความพิการมากกว่า 1 ประเภทได้ ซึ่งประเภทของความพิการมีดังนี้

### 1) ความพิการทางกาย (Physical disability)

ความพิการทางกาย หมายถึง ผู้ที่มีอวัยวะบางส่วนของร่างกายไม่ทำตามหน้าที่ โดยความพิการส่วนมากสามารถปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจนจากสรีระของคนพิการ สามารถพิจารณาถึงลักษณะและสาเหตุของความพิการได้ดังนี้

1.1) ความพิการแต่กำเนิด โดยทั่วไปความพิการตั้งแต่กำเนิดมากจะเป็นลักษณะความพิการแบบปากแหว่ง เพดานโหว่ นิ้วติดกัน แขนขาลีบเล็ก โดยสาเหตุของความพิการนี้คือ กรรมพันธุ์ เพราะมีความผิดปกติขณะที่มารดาตั้งครรภ์และสิ่งแวดล้อมที่มีผลให้เกิดความผิดปกติที่ตั้งครรภ์

1.2) ความพิการอันเกิดจากความเจ็บป่วย มี 2 ลักษณะคือ โรคที่ติดต่อกไม่ได้ เช่น หัวใจ หอบหืด มะเร็ง อัมพาต เป็นต้น และโรคที่ติดต่อกได้ เช่น วัณโรค โรคเรื้อน กามโรค ซิฟิลิส เป็นต้น มีลักษณะที่ทำให้เกิดความพิการเช่น การเคลื่อนไหวผิดปกติ หูหนวก ตาบอด วิกัลจริต แขนงูต เป็นต้น

1.3) ความพิการจากอุบัติเหตุ ความพิการที่มีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุมักจะมีเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำให้เกิดความสูญเสียความสามารถในระดับต่าง ๆ ในการใช้อวัยวะ เช่น สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยสิ้นเชิงหรือสามารถเคลื่อนไหวได้บ้าง

## 2) ความพิการทางจิต (Mental disability)

2.1) โรคทางจิตเวช มีสาเหตุได้ทั้งความผิดปกติของร่างกาย เช่น เนื้องอกในสมอง การติดเชื้อ พิษหรือยาบางอย่าง หรือโรคจิตเวชที่เกิดจากอารมณ์และจิตใจ

2.2) ความพิการทางสมองและปัญญาอ่อน โดยความพิการทางสมองเป็นกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นในสมอง และมีการทำลายเนื้อสมอง ทำให้เกิดความพิการต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหว ความผิดปกติในการพูด ความผิดปกติทางตา โดยความพิการทางสมองนี้แตกต่างจากปัญญาอ่อน

## 3) ความพิการทางสังคม (Social disability)

ความพิการด้านนี้เป็นแตกต่างจากความพิการในทางอื่น โดยความพิการทางสังคมเป็นไปในลักษณะของความเสียเปรียบ ด้อยโอกาสในด้านต่าง ๆ ของสังคม เช่น

3.1) สภาพความเป็นอยู่ เช่น ขาดทุน ผู้ยากไร้ คนเร่ร่อน เป็นต้น

3.2) พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น อันธพาล คนที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ติดยาเสพติด เป็นต้น

ความพิการทางกาย ความพิการทางจิต และความพิการทางสังคมอาจส่งผลต่อเนื่องกันหรือมีควบคู่กันได้ในแต่ละบุคคล คนพิการหนึ่งคนสามารถมีความพิการทั้งทางกาย ทางจิต และสังคม ได้พร้อมกัน

เนื่องจากการวิจัยนี้สนใจศึกษาในกลุ่มนักกีฬาคนพิการโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจกลุ่มนักกีฬาคนพิการทางด้านร่างกายซึ่งมีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวซึ่งมีความสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ โดย ดารณี สุวพันธ์, ยิ่งสุมาลย์ เจาะจิตต์, และ กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ (2555) ได้อธิบายหลักเกณฑ์การวินิจฉัยความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว แบ่งเป็น 4 ประเด็นดังนี้ 1. แขนหรือขาอ่อนแรง หรือมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ 2. แขนขาขาดจากสาเหตุต่าง ๆ 3. โรคข้อ หรือกลุ่มอาการปวด และ 4. ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง เหนื่อยง่าย จนกระทบต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน



## 2.2 ผลกระทบจากความพิการ

กองวิชาการ กรมประชาสงเคราะห์ (2534) ได้กล่าวถึงความพิการและทุพพลภาพ ทำให้บุคคลต้องประสบปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1) ปัญหาด้านการแพทย์ บริการทางการแพทย์สำหรับคนพิการและทุพพลภาพในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในชนบท อีกทั้งผู้ที่เชี่ยวชาญด้านคนพิการยังมีน้อยและไม่ทั่วถึง

2) ปัญหาด้านการศึกษา คนพิการขาดการศึกษาก่อนวัยเรียนและขาดการฝึกฝนเพื่อช่วยตนเองในชีวิตประจำวัน คนพิการได้รับการศึกษาภาคบังคับไม่ทั่วถึง โอกาสในการศึกษาต่อในระดับสูงมีน้อย รวมทั้งการขาดบุคลากรด้านการศึกษาที่มีความรู้ ความเข้าใจในปัญหาของคนพิการ

3) ปัญหาด้านอาชีพ คนพิการมีความยากลำบากในการประกอบอาชีพ สังคมมีทัศนคติทางลบต่อการจ้างคนพิการ ส่วนมากนายจ้างไม่ยอมรับความสามารถของคนพิการ การถูกเพื่อร่วมงานเอาเปรียบ การขาดสถาบันในการรับรองคนพิการที่มีความรู้ความสามารถและชำนาญในการประกอบอาชีพ รวมทั้งปัญหาในการประกอบอาชีพอิสระ

4) ปัญหาสังคม จากทัศนคติของคนไทยที่ไม่ยอมรับว่า คนพิการมีความสามารถเท่าเทียมกับบุคคลปกติ และมองว่าคนพิการเป็นประชากรชั้น 2 ของสังคม ในสถาบันครอบครัวมักมีการปกป้องไม่ให้ผู้พิการออกสู่สังคม เนื่องจากบางครอบครัวมีความรู้สึกอับอายที่มีสมาชิกในบ้านเป็นคนพิการ ความไม่สะดวกในการใช้บริการสาธารณะ รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพในราคาแพง

การศึกษาของ เนตรชนก สุนา (2556) เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในคนพิการพบว่า ปัจจัยภายในที่เป็นปัญหาในการเสริมสร้างพลังอำนาจมาจากปัญหาเรื่อง การมีความรู้สึกไม่เท่าเทียมกับคนอื่นในสังคมถึงร้อยละ 51.2 อีกทั้ง เนตรชนก สุนา (2556) ยังได้ศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ที่เป็นปัญหาในการเสริมสร้างพลังอำนาจของคนพิการคือ คือ ความคิดเกี่ยวกับความท้อแท้หมดหวัง และความศรัทธาที่มีอย่างจำกัด ส่วนปัจจัยภายนอกที่เป็นปัญหากับการเสริมสร้างพลังอำนาจของคนพิการ พบว่า การเข้าไม่ถึงการส่งเสริมและคุ้มครองการมีงานทำของคนพิการ การมีอาชีพและรายได้ที่ไม่มั่นคงร้อยละ 60.3 และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบประเด็นปัญหา 2 ประเด็น

คือ (1) การได้รับการศึกษาที่น้อยและถูกกีดกันไม่ให้ศึกษา (2) เจตคติและความเข้าใจคนพิการจากสังคมในด้านลบ

### 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสภาวะในการปรับตัวของคนพิการ

คนพิการจะต้องเผชิญกับสภาวะที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมเกี่ยวกับความพิการที่เกิดขึ้นภายหลังความเจ็บป่วยหรือความพิการ โดยในหัวข้อนี้เป็นการนำเสนอภาวะต่าง ๆ ที่คนพิการจะต้องเผชิญภายหลังความพิการซึ่งกระทบต่อการปรับตัว ได้แก่

ความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และมักเพิ่มระดับของความเครียดขึ้นตามสถานการณ์ที่บุคคลต้องประสบ เป็นความเครียดที่มาจากการทำงานที่บุคคลต้องเผชิญกับภาวะคุกคามการดำเนินชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิต คุณภาพความสุขภาวะ คุณภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย คุณภาพความเป็นอิสระ คุณภาพบทบาทการทำหน้าที่ในครอบครัว หน้าที่การสังคมและงาน คุณภาพเป้าหมายในชีวิตและคุณภาพความมั่นคงทางการเงิน

ภาวะวิกฤติ (Crisis) ความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและความพิการเป็นภาวะวิกฤติของชีวิตเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาว นำมาซึ่งการตระหนักถึงข้อจำกัดของเวลา กระทบต่อกระบวนการทางจิตใจ พฤติกรรมและความสมดุลทางสังคม และอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจ ภายหลังภัยอันตราย (Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body image) เป็นภาพของบุคคลที่มีเกี่ยวกับตนเอง ผู้ที่สามารถปรับตัวได้จะสามารถผสมผสานการรับรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายของตนได้ จนเกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่เกิดเป็นความรู้สึกแปลกแยก

กรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) เป็นสิ่งที่มีความเชื่อมโยงกับการรับรู้ภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งที่มักถูกกระทบโดยปฏิกิริยาจากสังคมที่มีต่อความเจ็บป่วยหรือความพิการ ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของระดับการยอมรับนับถือตนเอง (Self-esteem)

การประทับตราว่าด้อยค่า (Stigma) เป็นผลกระทบที่เกิดจากการที่สังคมมีทัศนคติทางลบต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือคนพิการและการรับเอาทัศนคติดังกล่าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตน นำไปสู่การมี

ความเครียดที่เพิ่มขึ้น มีการยอมรับนับถือตนเองน้อยลง การแยกตนเองออกจากสังคม และรวมถึง การถอนตัวจากการบำบัดหรือสภาพแวดล้อมในการฟื้นฟูสมรรถภาพต่าง ๆ

ความไม่แน่นอนและสิ่งที่ไม่สามารถคาดคะเนได้ (Uncertainty and unpredictability) ใน เรื่องของสภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ และคุณภาพชีวิต (Quality of life) จำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตภายในตน (Intrapersonal) เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การรับรู้ความพึงพอใจใน ชีวิต การตระหนักถึงสภาวะของตน คุณภาพชีวิตระหว่างบุคคล (Interpersonal) เกี่ยวข้องกับชีวิต ครอบครัว กิจกรรมทางสังคม และคุณภาพชีวิตที่เพิ่มเข้ามา (Extrapersonal) เกี่ยวข้องกับกิจกรรม การทำงาน การจัดการที่פקอาศัย เป็นต้น

#### 2.4 การตอบสนองทางด้านจิตใจต่อความเจ็บป่วยและความพิการ

นักจิตวิทยาต้องจัดการกับความรู้สึก ความคิดต่าง ๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขัน นอกจากการจัดการกับความบกพร่องทางร่างกายของตนเอง อีกทั้งนักจิตวิทยา ต้องรับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจองค์ประกอบทางจิตจึงมีความสำคัญในการมุ่งสู่ชัยชนะ โดยปฏิกริยาโดยทั่วไปของบุคคลที่สูญเสียอวัยวะประกอบด้วย 5 ระยะ ดังนี้ (พัชรา ลิมอำไพ, 2537)

1) ภาวะช็อก (Shock) เป็นปฏิกริยาที่เกิดจากการได้รับบาดเจ็บ การทราบผลการวินิจฉัย เป็นต้น ซึ่งอาจแสดงออกโดยเป็นอาการมึนงง หมดความรู้สึกไปชั่วขณะ สับสน ไม่สามารถเรียบเรียง และจัดระบบความคิดได้ มีการพูดเร็วกว่าปกติ

2) ภาวะวิตกกังวล (Anxiety) เป็นการแสดงออกถึงอาการตื่นตกใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจแสดงออกโดยการมีความคิดที่สับสน ความคิดล่องลอย หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่

3) การปฏิเสธ (Denial) เป็นปฏิกริยาที่แสดงออกถึงการใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism) เพื่อพยายามรักษาสมดุลระหว่างความวิตกกังวลกับภาวะคุกคามทางอารมณ์ เช่น การมีความหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ได้แก่ คิดว่าจะหายขาด หรือสามารถฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วยได้อย่างสมบูรณ์ ปฏิเสธคำแนะนำทางการแพทย์ ปฏิเสธการรักษาหรือคำแนะนำเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพ แม้ว่าบางครั้งการใช้กลไกทางจิตโดยการปฏิเสธความจริงจะสามารถลดความวิตก

กังวลและภาวะซึมเศร้า แต่ผลกระทบในระยะยาวของการปฏิเสธความจริงจะนำมาซึ่งปัญหาให้การปรับตัวและส่งผลกระทบต่อชีวิต

4) ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นปฏิกิริยาพื้นฐานที่พบในผู้ป่วยเรื้อรังหรือผู้พิการ โดยภาวะซึมเศร้านี้แสดงถึงการตระหนักถึงความเจ็บป่วยที่ตนมีและผลกระทบต่อชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากความพิการ การไม่สามารถหายขาดหรือกลับมามีร่างกายเหมือนเดิม ความเรื้อรังและความรุนแรงของความเจ็บป่วยของตนหรือการตระหนักถึงความตายที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้า การตระหนักถึงความเจ็บป่วยหรือพิการของตนนำมาซึ่งความรู้สึกสิ้นหวัง หมดหวัง การแยกตนเองออกจากผู้อื่นและสังคม ความรู้สึกเศร้าเสียใจ

5) ความรู้สึกโกรธและมุ่งร้าย (Anger/Hostility) ปฏิกิริยาดังกล่าวสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ การมุ่งความรู้สึกโกรธเข้าสู่ตนเอง (Internalized anger) แสดงออกโดยการโทษตนเองเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เจ็บป่วยหรือโทษตนเองที่การรักษาไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตนคาดหวัง รู้สึกผิด รู้สึกขมขื่น อีกลักษณะคือ การมุ่งความรู้สึกโกรธหรือความมุ่งร้ายออกจากตนเอง (Externalized anger/Hostility) เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับการมุ่งความรู้สึกโกรธเข้าสู่ตนเอง โดยจะปิดความรับผิดชอบออกจากตนเอง โทษบุคลากรทางการแพทย์ ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย และทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการรักษา ในขั้นนี้คนพิการจะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะก้าวร้าว การแสดงออกที่มุ่งร้ายต่อตนเองหรือผู้อื่น หรือการต่อต้านการรักษา

6) การปรับตัว (Adjustment) การตอบสนองของคนพิการในขั้นนี้จะแสดงออกในลักษณะการพยายามรวบรวมหรือจัดระบบความคิด เกี่ยวกับเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยหรือความพิการประเมินผลกระทบหรือความรุนแรงของความเจ็บป่วย จัดระบบชีวิตของตนเองใหม่ มีการกำหนดเป้าหมายใหม่เป็นการยอมรับทางอารมณ์ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยจะมีการฟื้นฟูการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์แห่งตน (Self-concept) การเริ่มสร้างหรือพัฒนาคุณค่าของชีวิตใหม่ตลอดจนแสวงหาความหมายของชีวิตใหม่ อีกทั้งมีการปรับหรือตั้งเป้าหมายในชีวิตใหม่ให้มีความสอดคล้องกับสภาพที่ตนเองต้องเผชิญตามความเป็นจริง

## 2.5 แผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการ

จากรายงานของ คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ (2555) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ โดยมีการจัดทำกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติฉบับที่ 4 พ.ศ. 2555-2559 ไว้ดังนี้

2.5.1 การสร้างสังคมบูรณาการเพื่อคนพิการและทุกคนในสังคม

2.5.2 สร้างสภาพแวดล้อม พัฒนาเทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสาร ที่คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้

2.5.3 สร้างพลังอำนาจให้คนพิการสามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ทั้งด้านการแพทย์ การศึกษา อาชีพและการมีงานทำ กีฬา การท่องเที่ยว ตลอดจนปรับปรุงกลไกด้านการเงิน การคลังและงบประมาณการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการให้มีประสิทธิภาพ

2.5.4 สร้างความเข้มแข็งขององค์กรด้านคนพิการและเครือข่ายในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

2.5.5 สร้างเสริมเจตคติเชิงสร้างสรรค์ต่อความพิการและคนพิการโดยการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจและตระหนักรู้เกี่ยวกับศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

## 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการ

### 1 ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาคนพิการ

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาคนพิการเพื่อให้ได้ชัยชนะ ซึ่งขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบ เช่นเดียวกับคนทั่วไป หรืออาจจะมากกว่า เพราะต้องนำองค์ประกอบด้านอื่นไปชดเชยกับองค์ประกอบทางด้านร่างกายที่มีด้อยกว่านักกีฬาปกติ โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1.1) สมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical fitness and sport skill) เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ และจำเป็นที่สุดต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ประกอบด้วย สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น สมรรถภาพ

ทางกาย ที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา และทักษะกีฬา คือ ความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการ เล่นกีฬา

1.2) จิตใจ (Mental) ได้แก่ แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิดความพยายาม อารมณ์ ซึ่งเรียกว่า สมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง หรือ ใจสู้ (Mental toughness)

1.3) สิ่งแวดล้อม (Situation) ได้แก่

1.3.1) องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่น กีฬา เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกาย เงินสนับสนุน

1.3.2) บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของ นักกีฬาและการแข่งขัน เช่น คู่ครอง ผู้ปกครอง ผู้จัดการ โค้ช ผู้ร่วมทีม

*2 ภาวะจิตใจมุ่งชนะของนักกีฬาคนพิการ (Psychological states committed to victory of disability athletes)*

จากการศึกษาของ กลินชาญ ถ้ำเสือ (2552) เกี่ยวกับภาวะจิตใจมุ่งชนะของนักกีฬาคนพิการ ด้วยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะจิตใจที่มุ่งมั่นต่อ ชัยชนะ การยึดมั่นต่อชัยชนะจนประสบความสำเร็จ ความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาคนพิการที่ได้รับชัยชนะในการแข่งขัน พบว่าประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจมุ่งชัยชนะ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

2.1) ชัยชนะของนักกีฬา หมายถึง ความสวยงาม หอมหวาน ยิ่งใหญ่ เป็นสิ่งที่ นักกีฬาทุกคนต้องการ ความยิ่งใหญ่ และได้มาโดยยาก โดยสิ่งที่ได้จากชัยชนะคือ เกียรติยศ และความภาคภูมิใจ เงินรางวัล และการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่

2.2) ภาวะจิตใจระหว่างการฝึกซ้อม ประกอบด้วย ภาวะจิตใจที่เป็นอุปสรรคต่อการ ฝึกซ้อม คือ ภาวะที่นักกีฬาไร้สมาธิ มีความกดดันทางอารมณ์ เกิดความกังวล หรือ ความเครียดทั้งจากข่าวสารและการปรับตัว และ ภาวะจิตใจที่เอื้อต่อการฝึกซ้อม คือ การมีสมาธิ สามารถสงบจิตใจได้ การมีความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ ความพยายามความทุ่มเท

การมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่และทางเลือก การมีกำลังใจในการฝึกซ้อม และภาวะจิตใจที่พร้อมจะต่อสู้

2.3) ภาวะจิตใจระหว่างแข่งขัน ประกอบด้วย จิตใจที่เป็นอุปสรรคต่อการได้ชัยชนะ คือ อุปสรรคที่เกิดจากจิตใจ ความคิดด้านลบที่ไม่เอื้อต่อการแข่งขัน ความคาดหวังกลายเป็นแรงกดดัน ความกลัว ความมั่นใจจนเกินไปจนเกิดเป็นความประมาท หรือแม้แต่ความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าสู่สนามแข่ง และภาวะที่เอื้อต่อการได้ชัยชนะ เกิดขึ้นหลังจากการจัดการกับความคิดหรือความรู้สึกที่เป็นอุปสรรค ซึ่งทำให้นักกีฬาเข้าสู่ภาวะใช้สมาธิในการแข่งขัน เกิดเป็นแรงพยายามเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเป็นแรง ขจัดความเกิดที่กระตุ้นตนเองให้ต่อสู้ และกำลังใจในการแข่งขันคือสิ่งที่เกื้อหนุนให้นักกีฬาแข่งขันด้วยความมุ่งมั่น

โดยสรุป สิ่งที่นักกีฬาคอนพิการต้องเผชิญนอกจากความบกพร่องทางร่างกาย พวกเขาต้องเผชิญกับความรู้สึกที่เป็นผลมาจากความพิการด้วย โดยความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อมและการแข่งกัน รวมไปถึงผลกระทบจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่นักกีฬาคอนพิการต้องคอยจัดการเพื่อเป้าหมายในการคว้าชัยชนะในการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจกับภาวะทางจิตใจของนักกีฬาผู้พิการ เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ต่อไปในอนาคต

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological study) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและตรงประเด็น โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวก่อนการเก็บข้อมูล
  - 1.1 การเตรียมตนเองก่อนการเก็บข้อมูล
  - 1.2 การเตรียมเครื่องมือในการวิจัย
  - 1.3 การพัฒนามาตรวัดความมั่นใจ
  - 1.4 แนวทางการสร้างคำถามสัมภาษณ์
2. ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. วิธีการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย
6. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
7. จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล
8. จุดยืนในงานวิจัยของผู้วิจัย

รายละเอียดในการเตรียมตัวแต่ละขั้นตอน มีดังต่อไปนี้



## 1. การเตรียมตัวก่อนการเก็บข้อมูล

### 1.1 การเตรียมตนเองก่อนการเก็บข้อมูล

นักวิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีความสำคัญที่ต้องเตรียมตัวก่อนการดำเนินการวิจัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2557) เนื่องจากในตลอดการวิจัย ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต จดบันทึกภาคสนาม จนถึงการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงตามประสบการณ์การรับรู้และคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลให้มากที่สุด และเพื่อให้การวิจัยมีประสิทธิภาพและถูกต้องตามระเบียบวิธีวิจัย และได้ผลที่มีความน่าเชื่อถือ ดังนั้นผู้วิจัยต้องมีการเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับการเป็นเครื่องมือในการวิจัยที่มีคุณภาพ โดยก่อนการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

#### 1.1.1 การเตรียมความพร้อมด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีนัยหมาย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหนังสือ เอกสารบทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีนัยหมาย อีกทั้งศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามการสัมภาษณ์ที่ครอบคลุมและตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และถูกต้องตามระเบียบวิธีการวิจัย

#### 1.1.2 การเตรียมความพร้อมด้านความรู้และความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800785 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยา (Qualitative research method in psychology) ในภาคการศึกษาช่วงต้น ปีการศึกษา 2558 โดยได้เรียนรู้เกี่ยวกับปรัชญาพื้นฐานและลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบต่างๆ ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงาน และจรรยาบรรณในการทำวิจัย ซึ่งในรายวิชานี้ได้ผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติการทำวิจัยเชิงคุณภาพผ่านโครงการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการเรียนรู้วิธีการตั้งแต่การเตรียมตัว การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล การสังเกต การจดบันทึกภาคสนาม การวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนรายงานการวิจัย โดยมีอาจารย์ผู้สอนให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

### 1.1.3 การเตรียมพร้อมด้านความรู้และความเข้าใจในนักกีฬาคนพิการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาหนังสือ เอกสาร และบทความที่เกี่ยวข้องกับคนพิการและนักกีฬาคนพิการ เพื่อเตรียมตนเองให้พร้อมกับการดำเนินการวิจัย อีกทั้งเพื่อเพิ่มความเข้าใจและโอกาสที่จะมีมุมมองในฐานะคนใน ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในกลุ่มพัฒนาจิตใจของนักกีฬาคนพิการเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยได้เกิดความเข้าใจในนักกีฬาคนพิการเพิ่มมากขึ้น

## 1.2 การเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1.2.1 ตัวผู้วิจัย เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเป็นอีกหนึ่งในเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต จดบันทึกภาคสนาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง

1.2.2 เครื่องบันทึกเสียง ใช้สำหรับบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่ผู้ให้ข้อมูลให้

1.2.3 แบบบันทึกภาคสนาม เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะดำเนินการสัมภาษณ์ ทั้งจากสังเกตและบันทึกภาพรวมของการสัมภาษณ์ หรือบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่ไม่สามารถบันทึกได้ด้วยเครื่องบันทึกเสียง เช่น ท่าทีและสีหน้าของผู้ให้สัมภาษณ์ สถานที่และบรรยากาศในการสัมภาษณ์ เป็นต้น

1.2.4 มาตรวัดความมั่นใจแบบสั้น (Grit-s scale) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์สำหรับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าการสัมภาษณ์ เนื่องจากการวิจัยนี้ต้องการศึกษานักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ มาตรวัดความมั่นใจฉบับสั้นซึ่งผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเป็นภาษาไทยต่อจาก Duckworth และ Quinn (2009)

1.2.5 การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีขั้นตอนการสัมภาษณ์ 3 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนการเริ่มการสัมภาษณ์ ขั้นตอนการเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา และขั้นตอนการยุติการสัมภาษณ์

### 1.3. การพัฒนามาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบสั้น

ปัจจุบันมาตรวัดความมุ่งมั่นหมายได้ถูกพัฒนาเป็น 2 ฉบับ คือ มาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบเต็ม (Grit scale) (Duckworth et al., 2007) และ มาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบสั้น (Grit-S scale) (Duckworth & Quinn, 2009) ในการวัดความมุ่งมั่นหมายในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบสั้น เพื่อให้เกิดผู้สะดวกต่อผู้ร่วมการวิจัย และเพื่อนำผลจากการตอบมาตรวัดเป็นเกณฑ์คัดเข้าในการร่วมการวิจัย โดยมาตรวัดนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ความคงที่ของความสนใจ (Consistency of interests) และ ความอดทนพยายาม (Perseverance of effort) จากการศึกษาของ Duckworth และ Quinn (2009) ที่ได้พัฒนามาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบสั้น พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency Reliability) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของทั้งมาตรวัดต้นฉบับเท่ากับ .83 ความคงที่ของความสนใจเท่ากับ .79 และความอดทนพยายามเท่ากับ .78

ลักษณะของมาตรวัดความมุ่งมั่นหมายแบบสั้นเป็นแบบมาตรอันตรภาค 5 ระดับ (5-point Likert-type scale) โดยผู้ร่วมวิจัยตอบคำถามโดยระบุว่าเคยปฏิบัติตามข้อความในมาตรวัดแต่ละข้อบ่อยครั้งเพียงใด (จาก 1 หมายถึง “ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด” 2 หมายถึง “ไม่ตรงกับตัวท่าน” 3 หมายถึง “ทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวท่าน” 4 หมายถึง “ตรงกับตัวท่าน” 5 “ตรงกับตัวท่านที่สุด”) ข้อกระทงของมาตรวัดความมุ่งมั่นหมายเป็นข้อกระทงทางบวกในข้อ 6, 7, 8, 9 และ 10 และเป็นข้อกระทงทางลบในข้อ 1, 2, 3, 4 และ 5

#### *เกณฑ์การให้คะแนนและแปลผลมาตรวัด*

การคำนวณคะแนนมาตรวัดความมุ่งมั่นหมาย ในส่วนของข้อกระทงทางบวก ผู้ตอบจะได้ 1 คะแนน เมื่อตอบ 1 “ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด” และได้ 5 คะแนน เมื่อตอบ 5 “ตรงกับตัวท่านที่สุด” ในส่วนของข้อกระทงทางลบ ผู้ร่วมวิจัยจะได้ 1 คะแนนเมื่อตอบ 5 “ตรงกับตัวท่านที่สุด” และได้ 5 คะแนน เมื่อตอบ 1 “ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด” การคำนวณคะแนนมาตรวัดความมุ่งมั่นหมายจะทำได้โดยการรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างตอบทุกข้อเข้าด้วยกันและหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด โดยการแปลผลมาตรวัด คือ หากกลุ่มตัวอย่างได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความมุ่งมั่นหมายสูงตามลำดับคะแนน

### การพัฒนามาตรวัดความมั่นใจหมาย

การพัฒนามาตรวัดความมั่นใจหมายแบ่งเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การแปลข้อกระทงของมาตรความมั่นใจหมายฉบับสั้นจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำการแปลข้อกระทงของมาตรวัดความมั่นใจหมายแบบสั้นของ Duckworth และ Quinn (2009) จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย (forward translation) และการแปลย้อนกลับ (backward translation) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ท่านที่ 1 ทำหน้าที่แปลข้อกระทงจากภาษาไทยที่ผู้วิจัยแปลขึ้นกลับเป็นภาษาอังกฤษ โดยเป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความชำนาญในการใช้ภาษาอังกฤษ ตลอดจนจบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2 ทำหน้าที่ประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อกระทงในฉบับดั้งเดิมของ Duckworth และข้อกระทงที่ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1 ได้ทำการแปลข้อกระทงย้อนกลับ โดยผู้เชี่ยวชาญท่านนี้เป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่

2. ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ได้ทำการแปลเป็นภาษาไทย ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านซึ่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษาและมีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ได้แก่ รศ. ดร. อรุณญา ต้อยคำภีร์ ผศ. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และ ผศ. ดร. ณิชสุดา เต็มพันธ์ เป็นผู้ตรวจสอบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินมาตรวัดทั้งฉบับว่ามีความสอดคล้องของข้อกระทงกับกรอบแนวคิดที่เกี่ยวกับตัวแปร และมีความเหมาะสมทางภาษาหรือไม่ เพื่อแก้ไขข้อกระทงให้มีความชัดเจนและเหมาะสมก่อนนำไปใช้ โดยรายละเอียดดังตารางที่ 1

## ตารางที่ 1

ข้อความเดิม ข้อความที่ได้รับการปรับแก้ และดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

	ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับแก้	ค่า IOC
1	ฉันมักวางเป้าหมายไว้ หากแต่ฉันมักเลือกทำสิ่งอื่นแทน	ฉันมักวางเป้าหมายไว้ หากแต่มักเลือกไปทำสิ่งอื่นแทน	.67
2	ความคิดหรือโครงการใหม่ ๆ บางครั้ง...	บางครั้งความคิดใหม่ ๆ ทำให้...	.67
3	ในแต่ละปีความสนใจของฉัน...	-	1
4	ฉันมักหมกมุ่นกับแนวคิดหรือโครงการแค่นั้นในช่วงสั้น ๆ เท่านั้น...	ฉันมักหมกมุ่นกับแนวคิดหรือโครงการแค่นั้นในช่วงสั้น ๆ เท่านั้น ...	1
5	สำหรับฉันเป็นเรื่องยากที่จะทำโครงการที่ต้องใช้เวลา...	เป็นเรื่องยากที่จะทำโครงการที่ต้องใช้เวลา...	1
6	ฉันเอาชนะความล้มเหลวจนสามารถทำ...	ฉันเอาชนะความพ่ายแพ้...	.67
7	ฉันสามารถทำสิ่งที่ตนเองเริ่มต้น...	ฉันทำสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ได้...	.67
8	ความล้มเหลว...	ความล้มเหลว...	.67
9	ฉันเป็น...	-	1
10	ฉันเป็น...	-	1

3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่ได้รับการปรับปรุงไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 60 คน ช่วงอายุตั้งแต่ 20-60 ปี เพื่อคัดเลือกและพัฒนาข้อกระทงให้มีคุณภาพทางจิตมิติ และนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป

ระยะที่ 2 การวิเคราะห์รายข้อ (item analysis) และทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของ  
มาตรวัด

#### 4. ผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทง โดยมีวิธีการคัดเลือกดังนี้

4.1 ผู้วิจัยหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยวิธี  
แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้กลุ่มสูง (ความมั่นใจสูง) เป็นผู้  
ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงใน  
มาตรวัดความมั่นใจ กลุ่มต่ำ(ความมั่นใจต่ำ) เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับ  
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความมั่นใจ หลังจาก  
นั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม  
ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (สองหาง) พบว่า ข้อกระทงทุกข้อ  
สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

4.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม  
(Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) โดยพิจารณาคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัม  
ประสิทธิ์สหสัมพันธ์วิกฤติ (critical  $r$ ) ที่มีค่ามากกว่า .21 ตามเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05 (สองหาง) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน พบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ  
คะแนนรวมอื่นอยู่ในช่วง .26 - .64 ซึ่งแสดงว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์คัดเลือก

4.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal  
consistency reliability) ของข้อคำถามที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์  
แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัด โดยควรมี  
ค่ามากกว่า .7 จากการวิเคราะห์พบว่าค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของทั้งฉบับ  
เท่ากับ .79 ในองค์ประกอบความคงที่ของความสนใจเท่ากับ .73 และองค์ประกอบความ  
อดทนพยายามเท่ากับ .77 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

### 1.3. การสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ จากนั้นได้พบปะพูดคุยกับนักกีฬาคนพิการที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างคำถามและปรับปรุงข้อคำถาม โดยมีขอบเขตที่เกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความสัมพันธ์ เมื่อสัมภาษณ์ได้ 2 ราย ผู้วิจัยนำข้อคำถามและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลจิตใจของนักกีฬาคนพิการ ซึ่งได้แก่ ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ อ. ดร.วรัญญา กองชัยมงคล และ อ. ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม เพื่อแก้ไขและปรับปรุงจนได้ข้อคำถามที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยต่อไป

#### แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1. เป้าหมายของท่านในการเข้ามาเป็นนักกีฬานี้คืออะไรและเป้าหมายนี้มีความสำคัญกับท่านอย่างไร
  - 1.1) แต่ละเป้าหมายเกิดขึ้นได้อย่างไร
  - 1.2) แต่ละเป้าหมายมีความหมายกับท่านอย่างไร
2. เพื่อไปยังเป้าหมายดังกล่าว ท่านต้องเผชิญกับอุปสรรคใดบ้าง ขอให้ท่านบรรยายถึงประสบการณ์การเผชิญกับอุปสรรคนั้น
3. อะไรที่ทำให้ท่านยังคงความพยายามหรือมุ่งมั่นเพื่อไปยังเป้าหมายของท่าน ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคต่าง ๆ
4. ความพยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
5. ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อท่านสามารถไปยังเป้าหมายที่ท่านตั้งใจไว้ (แม้ว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเป้าหมายที่ตั้งใจก็ได้)

## 2. ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือก

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาคนพิการชายและหญิง ช่วงอายุตั้งแต่ 20 – 60 ปี จากสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย

มีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักกีฬาคนพิการ
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้คะแนนความความมั่นใจตามมาตรวัดความมั่นใจแบบสั้น ฉบับภาษาไทยซึ่งอิงจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน อยู่ในระดับสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) หรือมีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 3.66–5.00
3. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความสมัครใจและยินดีในการเข้าร่วมงานวิจัยและพร้อมให้ข้อมูล
4. ผู้ร่วมวิจัยมีความสามารถในการเข้าใจและสามารถสื่อสารได้

เกณฑ์คัดออก มีดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอาการทางจิตเวชที่ได้รับการวินิจฉัยโดยจิตแพทย์
2. ผู้วิจัยไม่สามารถร่วมการวิจัยได้จนจบการวิจัย

ผลจากการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล สามารถจำแนกรายละเอียดผู้ให้ข้อมูลรายบุคคล จำนวน 8 ราย ดังแสดงในตารางที่ 2



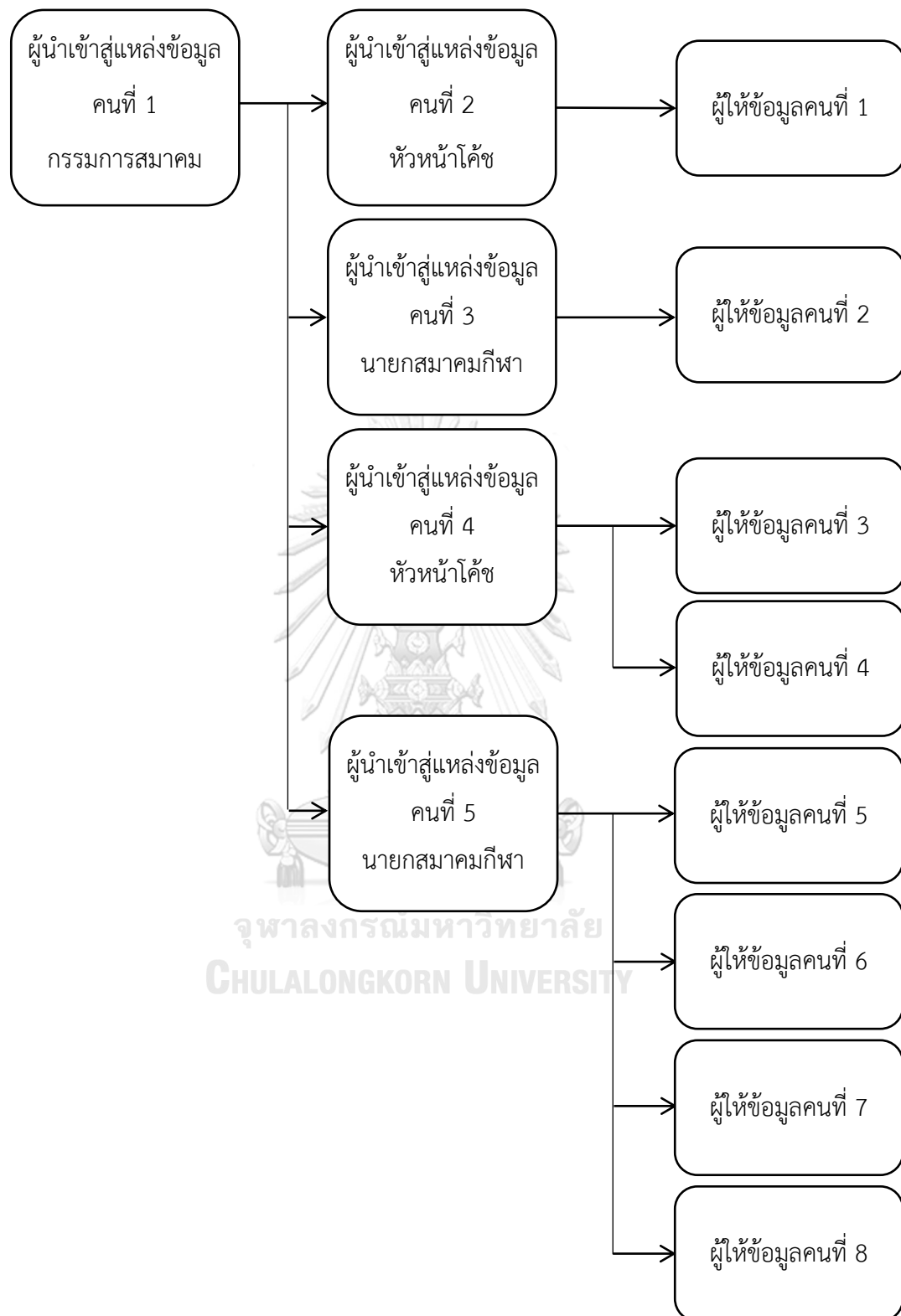
## ตารางที่ 2

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

รหัส	ชื่อ สมมติ	อายุ ประมาณ (ปี)	ระดับความพิการ	ความสำเร็จ ทางกีฬา	คะแนน Grit*	วัน สัมภาษณ์	สถานที่ สัมภาษณ์	เวลา สัมภาษณ์ (นาที)
DA1	พีธีร์	40	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญระดับ นานาชาติ	4.1	25 พ.ค.60	สนามซ้อมกีฬา	90
DA2	พีปลา	40	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญระดับ นานาชาติ	4.4	26 พ.ค.60	สนามซ้อมกีฬา	90
DA3	พีปู	25	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญระดับ นานาชาติ	4.0	7 มิ.ย. 60	ที่พักนักกีฬา	60
DA4	พีไพร	35	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญระดับ นานาชาติ	3.7	7 มิ.ย. 60	ที่พักนักกีฬา	60
DA5	พีแก้ว	35	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญระดับ นานาชาติ	3.9	20 มิ.ย.60	ที่พักนักกีฬา	75
DA6	พีกิต	25	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญ ระดับชาติ	3.7	20 มิ.ย.60	ที่พักนักกีฬา	65
DA7	พีเลย์	30	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญ ระดับชาติ	3.8	21 มิ.ย.60	ที่พักนักกีฬา	60
DA8	พีแดง	30	พิการด้านการ เคลื่อนไหวท่อนล่าง	เหรียญ ระดับชาติ	3.9	21 มิ.ย.60	ที่พักนักกีฬา	55

\*ช่วงคะแนน 1 -5

ทั้งนี้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 8 ราย ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลจากการแนะนำของผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลทั้ง 8 คน โดยผู้ นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเป็นกรรมการและเจ้าหน้าที่หรือโค้ชซึ่งทำงานในสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีรายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

### 3. วิธีการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้วิธีการในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการดังนี้

#### 1. การสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง พร้อมนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ร่วมการวิจัยได้อ่านและอธิบายข้อสงสัย ในกรณีที่ผู้ร่วมการวิจัยไม่สามารถอ่านเอกสารดังกล่าวได้ด้วยตนเองผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้แก่ผู้ร่วมการวิจัยฟัง เมื่อผู้ร่วมการวิจัยยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ร่วมการวิจัยลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย (consent form) และตอบมาตรการวัดความมั่นใจตามฉบับสั้น โดยสถานที่คือแหล่งเก็บตัวหรือสถานที่ฝึกซ้อมของนักศึกษา ในวันและเวลาที่สะดวก

2. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเทปเสียงสัมภาษณ์โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยจะเริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการพูดคุยสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาผู้พิการ เช่น อายุ อาชีพอื่น ๆ ความเป็นอยู่ทั่วไป โดยในช่วงแรกของการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยังไม่เข้าไปสู่รายละเอียดด้านอารมณ์ความรู้สึกทางจิตใจในเชิงลึกของผู้ร่วมการวิจัย เพื่อเป็นการเข้าสู่ประเด็นหลักในการสัมภาษณ์อย่างนุ่มนวล

3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์เข้าสู่ประเด็นคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจของนักศึกษาผู้พิการที่มีความมั่นใจ สอบถามรายละเอียดต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งจะมุ่งเน้นไปที่อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์เหล่านั้น

4. เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยค่อย ๆ ลดระดับความเข้มข้นในการสนทนาด้วยการสอบถามผู้ร่วมการวิจัยว่ามีประเด็นเพิ่มเติมหรือไม่ พร้อมทั้งทบทวนประเด็นทั้งหมดที่ได้พูดคุยกัน จากนั้นผู้วิจัยขออนุญาตผู้ร่วมการวิจัยเกี่ยวกับการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในภายหลังหากพบว่ามีคำถามหรือข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจน หรือมีประเด็นสงสัยเพิ่มเติม จากนั้นจึงกล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึก

5. ตลอดการสัมภาษณ์ผู้วิจัยตระหนักถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปทางแนวทางที่วางไว้และได้ข้อมูลในสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาอย่างแท้จริง

2. การสังเกต ผู้วิจัยสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า หรืออารมณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกขณะการสัมภาษณ์

3. การบันทึกภาคสนาม ผู้วิจัยบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลให้การสัมภาษณ์ บรรยายกริยาท่าทาง ลักษณะสีหน้า อารมณ์ในการแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological study) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากเทปบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดความเป็นตัวอักษรพร้อมกับการฟังข้อมูลเสียงซ้ำ

2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ที่ได้รับการถอดความซ้ำหลายครั้ง เพื่อเป็นการทำความเข้าใจข้อมูลทั้งหมดแล้วจึงเริ่มทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน โดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิดและความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับการถอดรหัสไปตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

## ตารางที่ 3

## ตัวอย่างการถอดรหัสแนวปรากฏการณ์วิทยา

ลำดับ ข้อมูล	บทสัมภาษณ์	การถอดรหัสแนว ปรากฏการณ์วิทยา
DA6 ประโยคที่ 72.1	บางทีไปแล้วแพ้ ไปกับพวกพี่ ๆ ไปแข่งกับพวกพี่ ๆ ... บางทีก็แพ้ แพ้ ๆ คนด้วยกันเองแพ้ให้ต่างประเทศ ด้วย บางทีกลับมาว่าจะตั้งใจฝึกซ้อม ให้หนัก	ประสบการณ์พ่ายแพ้บางครั้ง เปลี่ยนแปลงเป็นแรงผลักดัน ให้ตนอยากเก่งขึ้น
DA3 ประโยคที่ 122.1	เป้าหมายในแต่ละวันมันไม่ซ้ำนะครับ ในแต่ละวันก็มี ลูกนี้ ลูกนั้นบ้างช่วงนี้ก็มียหลาย ๆ อย่างที่ยังไม่ได้..... ทำ ก็มีใหม่มาเรื่อย ๆ ครับ บางทีก็กลับมาวนเรื่อง เดิมนี่ เราก็สามารถกลับไปเรื่อย ๆ ได้ บางทีก็กลับมา ดีลูกเดิม บางทีก็ไม่ได้ดีนานก็อาจจะทำไม่ได้ บางลูก ที่เสริม	ตั้งเป้าหมายในทุก ๆ การ ฝึกซ้อม
DA4 ประโยคที่ 34.1	กีฬาที่ถือเป็นอาชีพหลัก นอกจากความรัก แล้วมัน สร้างรายได้ครับ ที่แรกก็ไม่คิดว่า มันจะเป็นอาชีพ หรอก แล้วก็คิดว่า เราจะทำอะไร ๆ เจี้ย แต่พอได้มา เล่นแล้ว อ่า มันมีรายได้มันมีค่าเหรียญ ตอนแรกมา จากบ้านไม่มีเงินเลย ก็เก็บจากกีฬานี้แหละครับ ก็ เก็บ ๆ ไปเรื่อย ๆ มันก็ทำเงินให้เราได้เยอะเหมือนกัน	รายได้จากกีฬามากพอกับ การเลี้ยงชีพ

3. ผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ (Category) โดยพิจารณาข้อความที่ได้รับการถอดรหัสว่า ข้อความแต่ละข้อความนั้นแสดงถึงเรื่องใด ประเภทใด จัดเป็นกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กันหรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) แล้วทำการสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยการนำประเด็นย่อยรวมเข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นผู้วิจัยทำการตั้งชื่อประเด็นหลัก ซึ่งจะมีการปรับข้อมูลในแต่ละประเด็นจนกว่าผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลเหมาะสมและสอดคล้องกันในแต่ละประเด็นหลัก

## 5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิจัยนี้ได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยดังต่อไปนี้

### 5.1 ความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ใช้วิธีการต่อไปนี้

5.1.1 การตรวจสอบการดำเนินการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพได้ปรึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำวิจัย รวมทั้งช่วยในการตรวจสอบการสัมภาษณ์และการใส่รหัสความ หลัจากนั้นผู้วิจัยได้นำคำแนะนำที่ได้รับมาปรับปรุงการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนต่อไป และระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยร่วมตรวจสอบข้อมูลกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์จนข้อมูลอิ่มตัว และวิเคราะห์เป็นข้อสรุปทั้งหมด พร้อมทั้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแนะนำจุดบกพร่อง

5.1.2 การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ผู้วิจัยใช้หลากหลายวิธีเพื่อเก็บข้อมูล เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแต่ละวิธีมาตรวจสอบความสอดคล้อง

5.1.3 การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member-checking) ผู้วิจัยนำข้อมูลและสิ่งที่ได้จากการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็น คำแนะนำในข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล หรือการให้ข้อมูลเพิ่มเติม

### 5.2 ความสามารถในการยืนยัน

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบสามารถตรวจสอบได้ (Audit trail) ผลตลอดกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยมีหลักฐานข้อมูลยืนยันที่แน่ชัดและสามารถตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน ตั้งแต่วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งการบันทึกเทปเสียงขณะสัมภาษณ์ การจดบันทึกข้อมูล และการสังเกต บทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดความแบบคำต่อคำ บันทึกการถอดรหัสความ

และการจัดกลุ่มประเด็นย่อย การจัดกลุ่มประเด็นหลัก และการอ้างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลในรายงาน เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์สามารถตรวจสอบขั้นตอนในการปฏิบัติงานที่ผ่านมา

### 5.3 การถ่ายโอนข้อมูล

การวิจัยนี้สามารถอ้างอิงกับงานวิจัยที่มีความคล้ายคลึงกันได้ เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ที่มีความมุ่งมั่นหมาย

## 6. การอภิปรายและการสรุปผลการวิจัย

นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาสรุปเป็นโครงสร้างของประสบการณ์ทางจิตใจ โดยข้อมูลจะได้ถูกแบ่งเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อย เพื่อนำเสนอผลการค้นพบโดยการเขียนที่มีลักษณะเน้นการพรรณนาปรากฏการณ์ในแต่ละประเด็น พร้อมทั้งยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลประกอบการอภิปราย และนำผลการวิจัยที่ได้มาเปรียบเทียบกับแนวคิดจากงานวิจัยที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรม รวมถึงเสนอข้อจำกัดและข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย รวมทั้งนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อไปในอนาคต

## 7. จริยธรรมในการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังผ่านการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากการสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในการเข้าดำเนินการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาผู้พิการ

2. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ร่วมการวิจัยตามความสมัครใจโดยผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) โดยผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลคือผู้ที่รู้จักกับนักกีฬา และปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดกับนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอนหรือผู้ดูแลทีม ทำการแนะนำผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าเพื่อมาเป็นผู้ให้ข้อมูล ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate keeper) เป็นเจ้าหน้าที่ของสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แนะนำให้ผู้ร่วมการวิจัยรู้จักกับผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยทำการนัดหมายการสัมภาษณ์ตามวันและเวลา สถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก โดยคำนึงถึงความสะดวกใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก การ

ปฏิเสศการเข้าร่วมการวิจัยไม่ก่อให้เกิดผลเสียใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากการเป็นสิทธิของผู้ร่วมวิจัยในการปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยจะทำการแจ้งและทำความเข้าใจกับผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลตั้งแต่ช่วงต้น

3. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งรายละเอียดโดยสรุปให้แก่ผู้ร่วมการวิจัยและขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา

4. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมการวิจัยอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัย ในกรณีที่ผู้ร่วมการวิจัยไม่สามารถอ่านได้ ผู้วิจัยจะเป็นคนอ่านรายละเอียดให้ผู้ร่วมการวิจัยฟัง เมื่อผู้ร่วมการวิจัยยืนยันความสมัครใจ ผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมการวิจัยลงนามยินยอมการเข้าร่วมวิจัย (consent form) ก่อนการดำเนินการสัมภาษณ์

5. การรักษาความลับของผู้ร่วมการวิจัย ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา พร้อมชี้แจงถึงการเก็บรักษาไว้เป็นความลับเพื่อไม่ให้ผู้อื่นสามารถเข้าถึงได้ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยทำลายเทปเสียงในการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของผู้ร่วมการวิจัยไว้เป็นความลับโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดเฉพาะเจาะจงที่สามารถเชื่อมโยงไปถึงตัวผู้ร่วมการวิจัย อีกทั้งนำเสนอผลการศึกษาเป็นนามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ร่วมการวิจัย

6. ในกรณีที่ผู้ร่วมการวิจัยไม่ได้เข้าสู่การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยชี้แจงแก่ผู้ร่วมการวิจัยว่า ผู้ร่วมการวิจัยที่ไม่ได้เข้าสู่การสัมภาษณ์ไม่มีความต้อกว่าผู้อื่นแต่อย่างใด เพียงแต่ประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความมั่นใจในนักกีฬาคนพิการที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาไม่มีความเด่นชัดหรือยังไม่มีประสบการณ์นั้นอย่างเพียงพอ

7. ในกรณีที่ผู้ร่วมการวิจัยที่ถูกคัดออกหรือไม่สามารถร่วมการวิจัยจบเสร็จสิ้น ผู้วิจัยยืนยันกับผู้ร่วมการวิจัยว่าไม่เกิดผลเสียใดกับผู้ร่วมการวิจัย เนื่องจากข้อมูลทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกระบวนการวิจัยจะมีถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยที่สามารถเข้าถึงข้อมูลของการวิจัย อีกทั้งผู้ที่ถูกคัดออก ให้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก หรือไม่สามารถร่วมการวิจัยได้จนจบกระบวนการจะได้รับของที่ระลึกมูลค่า 100 บาทเป็นการตอบแทน



## 8. จุดยืนในการวิจัยของผู้วิจัย

จุดยืนของผู้วิจัยต่อการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่นหมาย ผู้วิจัยสนใจการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการด้วยการวิจัยแบบ ปრაกฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยมีความสนใจในปรากฏการณ์ร่วมที่ผู้ให้ข้อมูลมี และผู้วิจัยเห็นว่าการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมีความสำคัญและการสกัดจนในปรากฏการณ์หลักจะทำให้ เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการเอาชนะ อุปสรรคและความยากลำบากของความ พิการที่บุคคลต้องประสบนั้นมีความน่าสนใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาคนพิการนี้แสดงให้เห็นได้อย่างดี ถึง พลังกาย พลังใจของมนุษย์คนที่เอาชนะอุปสรรค ไม่ใช่แค่เพียงเพื่อให้ตนเองสามารถมีชีวิตได้อย่าง ปกติสุข แต่ยังต่อสู้เพื่อให้ตนเองเป็นเลิศในสิ่งที่ตนมีความสนใจและปรารถนาที่จะทำ ซึ่งสามารถมอง ไปถึงบริบทอื่น ๆ ในชีวิต ซึ่งสามารถบูรณาการไปถึงคนทุกกลุ่มที่มีเป้าหมายที่ตนอยากจะทำให้สำเร็จ เนื่องจากปัจจุบันผู้วิจัยเล็งเห็นว่า โลกเปิดกว้างมากขึ้นมีโอกาสหลากหลายให้ผู้คนได้เรียนรู้ ในมุมมอง หนึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สร้างให้เกิดความหลากหลายและมีโอกาสให้ผู้คนได้เอื้อมถึงมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อ ตัวเลือกที่เข้ามาในชีวิตมีมากขึ้น การล้มเลิกในสิ่งที่ทำอยู่เพื่อไปหาสิ่งใหม่ที่น่าสนใจก็มีโอกาสเกิดขึ้น ได้มากตามไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้บ่อยเข้า อาจส่งผลให้บุคคลไม่ได้มีโอกาสในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ไม่ เคยประสบความสำเร็จ อาจไม่ได้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจริงจังจนอาจเกิดเป็นปัญหาตามมาในตัวบุคคล ได้ การต่อสู้กับภาวะเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการไขว่คว้าเป้าหมายบางอย่าง อย่างไม่ ลดละ จึงเป็นประเด็นที่น่าศึกษาต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological study) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการ โดยคัดเลือกนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) กับผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย นำมาวิเคราะห์ผลข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลและส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่น

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

##### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

พีธีร์ (นามสมมติ) อายุประมาณ 40 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพีธีร์ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่าง เนื่องจากในวัยทำงานพีธีร์ประสบอุบัติเหตุทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพีธีร์ประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับนานาชาติ พีธีร์มีลักษณะเป็นคนตรงไปตรงมา น้ำเสียงชัดเจนขี้ดขี้ค่า มีท่าที่เป็นกันเองกับผู้วิจัย พีธีร์ให้สัมภาษณ์ที่สนามกีฬาที่ใช้ซ้อมเป็นประจำ ในการสัมภาษณ์พีธีร์แสดงถึงความตั้งใจที่จะแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นประโยชน์กับงานวิจัยนี้

เมื่อพีธีร์ต้องสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่าง พีธีร์รู้สึกว่าเป็นภาระให้ครอบครัวและหมดหวังในชีวิต จนอยากจบชีวิตตัวเอง ความปรารถนาที่อยากมีชีวิตอยู่เพื่อครอบครัวและให้ครอบครัวได้มีชีวิตที่ดี ช่วยให้พีธีร์มีพลังในการสู้กับอุปสรรคในชีวิต และกลายมาเป็นเป้าหมายในชีวิต พีธีร์จึงพยายามเรียนรู้ในการอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ด้วยการพยายามฟื้นฟูร่างกายจากอาการบาดเจ็บ และเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในชีวิต หลังจากพีธีร์อยู่กับความพิการของตนได้ดีขึ้น พีธีร์พยายามหาหนทางเพื่อให้ความปรารถนาของตนเป็นจริง ทำயที่สุดพีธีร์เลือกเล่นกีฬา

ประเภทที่ชอบชอบและเห็นว่ารายได้จากการเป็นนักกีฬาสามารถทำให้ความปรารถนาที่จะให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดีเป็นจริงได้

ในเส้นทางชีวิตของนักกีฬา หลายครั้งที่พีธีร์พ่ายแพ้ต่อทั้งคู่ต่อสู้และพ่ายแพ้ต่อตัวเอง ต้อดทนกับการฝึกซ้อมที่ยากลำบากเข้าไปเข้ามา ผิดหวังในตัวเอง แต่ด้วยเป้าหมายที่เด่นชัดในใจ ความมุ่งมั่นอดทนที่จะทำตามเป้าหมายให้ได้ ช่วยให้พีธีร์ผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้น จนในวันนี้ พีธีร์สามารถดูแลให้ครอบครัวได้มีชีวิตที่ดีตามที่ตนหวัง ปัจจุบันพีธีร์ยังคงพยายามทุ่มเทอย่างเต็มที่ เพื่อให้ครอบครัวได้มีชีวิตที่ดีต่อไป

## ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

พีปลา (นามสมมติ) อายุประมาณ 40 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพีปลาไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่าง เนื่องจากในช่วงวัยรุ่นพีปลาประสบอุบัติเหตุทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพีปลาประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับนานาชาติ พีปลามีลักษณะเป็นคนโอบอ้อมอารี คอยดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกในทีม พีปลาเป็นคนตรงไปตรงมา พูดจาฉะฉานและมั่นใจ พีปลาให้สัมภาษณ์ที่สนามกีฬาที่ใช้ซ้อมเป็นประจำ ในการสัมภาษณ์พีปลาให้การต้อนรับผู้วิจัยเป็นอย่างดีและแสดงความตั้งใจที่จะแบ่งปันประสบการณ์ของตนเพราะพีปลาต้องการพัฒนาการกีฬาของคนพิการในประเทศไทยเช่นเดียวกัน

พีปลาเล่าว่า ตั้งแต่จำความได้สิ่งที่เป็นแรงผลักดันสำคัญในการดำเนินชีวิตของพีปลา คือ การได้ทำให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดี เมื่อประสบอุบัติเหตุจนทำให้สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่าง พีปลาเกิดความคิดว่าตนไม่สามารถทำเพื่อครอบครัวได้ จนทำให้พีปลารู้สึกว่าตนเป็นภาระให้ครอบครัวและหมดหวังในชีวิต จนอยากจบชีวิตตนเอง ความปรารถนาให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดีจึงทำให้พีปลาจึงหาทางออกให้กับปัญหา เริ่มจากการพยายามอย่างเต็มที่ให้ตัวเองพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด โดยพีปลาเข้าไปฝึกอาชีพกับศูนย์ฟื้นฟูคนพิการ และหารายได้จากหลากหลายช่องทาง จนในปัจจุบันพีปลาเลือกอาชีพนักกีฬาเป็นอาชีพหลัก ซึ่งทำให้สามารถดูแลตัวเองและครอบครัวได้อย่างเต็มที่

ในเส้นทางชีวิตของการเป็นนักกีฬา พีปลาพยายามอย่างหนักที่จะดูแลและส่งเสริมครอบครัว พีปลาทำทุกสิ่งทีคิดว่าจะช่วยครอบครัวได้ทั้งการขายสลากกินแบ่งรัฐบาล ทำดอกไม้ประดิษฐ์ หรือ

แม้แต่พนักงานบริษัทโดยทั่วไปพร้อมกับการเป็นนักกีฬา ฟุตบอลให้รายได้เกือบทั้งหมดกับครอบครัว ทั้งพ่อ แม่ พี่น้อง และลูกของตน แม้ในปัจจุบันครอบครัวและฟุตบอลจะมีชีวิตที่ดีกว่าเมื่อก่อน แต่ไม่มีวันไหนเลยที่ฟุตบอลจะหยุดทำตามเป้าหมายของตนคือการให้กับครอบครัวมีชีวิตที่ ในปัจจุบันฟุตบอลยังคงมีเป้าหมายใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่เสมอและยังคงพยายามอย่างเต็มที่เพื่อครอบครัว

### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ฟี่ปู (นามสมมติ) อายุประมาณ 25 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยฟี่ปูไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่าง เนื่องจากในวัยเด็กฟี่ปูประสบอุบัติเหตุทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของฟี่ปูประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับนานาชาติ ในการสัมภาษณ์ ฟี่ปูมักจะพูดค่อนข้างช้า ฟี่ปูให้สัมภาษณ์ในบริเวณที่พักเก็บตัวนักกีฬา ในการสัมภาษณ์ ฟี่ปูมีอาการประหม่าเนื่องจากไม่เคยให้สัมภาษณ์มาก่อน

เนื่องจากฟี่ปูประสบอุบัติเหตุจนทำให้มีความพิการทางการเคลื่อนไหวตั้งแต่เด็กทำให้ฟี่ปูได้เข้าเรียนโรงเรียนคนพิการตั้งแต่เด็ก ฟี่ปูเริ่มเล่นกีฬาที่โรงเรียนด้วยความสนุกและชอบ หลังจากได้รับโอกาสไปแข่งลงขันกีฬาจนได้รับชัยชนะ

กลับมา ฟี่ปูก็มองความหมายของกีฬาเปลี่ยนไปจากการเล่นด้วยความสนุกกลายเป็นความท้าทายในชีวิต ฟี่ปูได้รับโอกาสและความช่วยเหลือจากคนในวงการกีฬาหลายครั้งและทุกครั้งฟี่ปูได้ใช้โอกาสนั้นให้มาพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในอาชีพนักกีฬา

ฟี่ปูเป็นนักกีฬาคคนพิการที่ประสบความสำเร็จตั้งอายุน้อยเนื่องจากฟี่ปูความมุ่งมั่น อดทน และตั้งใจเรียนรู้ ฟี่ปูพยายามหาวิธีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งการศึกษาข้อบกพร่อง ศึกษาทักษะใหม่ พัฒนาทักษะเดิม หรือการเรียนรู้จากคู่แข่งฟี่ปูฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำเล่า เอาชนะความน่าเบื่อของการซ้อมด้วยใจที่มุ่งมั่นจะเอาชนะ จนทำให้หลายครั้งการซ้อมทำให้บาดเจ็บ แต่ฟี่ปูไม่เคยท้อถอยกับอุปสรรคที่มีแต่กลับเป็นแรงผลักดันให้กับตน ปัจจุบันฟี่ปูยังคงศึกษาเทคนิคและพัฒนาความสามารถตัวเองอยู่เสมอเพื่อให้ตนได้เป็นนักกีฬาอันดับต้น ๆ ของโลก

#### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

พี่ไพร (นามสมมติ) อายุประมาณ 35 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพี่ไพรสามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่างได้เพียงเล็กน้อย เนื่องจากในวัยเด็กพี่ไพรป่วยเป็นโปลิโอทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพี่ไพรประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับนานาชาติ พี่ไพรมีลักษณะเป็นคนกระฉับกระเฉง มีความชัดเจนในตนเอง มีท่าทีการพูดที่มั่นใจและสร้างความสนุกให้เกิดในบทสนทนา พี่ไพรให้สัมภาษณ์ในบริเวณที่พักเก็บตัวนักกีฬา ในการสัมภาษณ์พี่ไพรแสดงถึงความตั้งใจที่จะแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นประโยชน์กับงานวิจัยนี้

เนื่องจากพี่ไพรมีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำให้พี่ไพรได้มีโอกาสเข้าไปโรงเรียนคนพิการ พี่ไพรเริ่มเล่นกีฬาด้วยความชอบและสนุกจนได้มีโอกาสไปแข่งในแมตช์ต่าง ๆ จนทำให้พี่ไพรยึดกีฬาเป็นอาชีพ เนื่องจากตนมีเป้าหมายว่าอยากทำในสิ่งที่รัก อีกทั้งรายได้จากการเป็นนักกีฬาสามารถช่วยให้ตนไม่สร้างภาระให้ครอบครัวและช่วยให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น พี่ไพรพูดถึงโอกาสที่ได้รับบ่อยครั้งซึ่งพี่ไพรพยายามใช้โอกาสให้เกิดประโยชน์เพื่อเป้าหมายของตนมากที่สุด

ณ ช่วงต้นของชีวิตการเป็นนักกีฬาของพี่ไพรเป็นช่วงที่ยากลำบากเนื่องจากไม่มีการส่งเสริมนักกีฬาอย่างปัจจุบัน ไม่มีสถานที่ฝึกซ้อม ไม่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางมาดูแล ไม่มีทุนในการส่งเสริม แต่พี่ไพรไม่ท้อถอยต่อความยากลำบาก อดทนพยายามทำสิ่งที่ตนรักให้ประสบความสำเร็จอีกทั้งยังสามารถเลี้ยงดูพ่อแม่และครอบครัวได้ ปัจจุบันพี่ไพรคงมีเป้าหมายที่แจ่มชัดและมั่นคงคือการทำให้ครอบครัวและลูกที่ยังเล็กให้มีชีวิตที่ดี

#### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

พี่แก้ว (นามสมมติ) อายุประมาณ 35 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพี่แก้วสามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่างได้เพียงเล็กน้อยเนื่องจากในวัยเด็กพี่แก้วป่วยจากโรค ชีวิตด้านการกีฬาของพี่แก้วประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับนานาชาติ พี่แก้วเป็นคนชัดเจนและมั่นใจในตัวเอง น้ำเสียงชัดถ้อยชัดคำ ช่างพูดช่างคุย มีท่าทีเป็นมิตรและเป็นกันเองกับผู้วิจัย พี่แก้วให้สัมภาษณ์ในที่พักนักกีฬาของตน ในการสัมภาษณ์พี่แก้วให้การต้อนรับผู้วิจัยเป็นอย่างดีและมีความกระตือรือร้นอย่างมากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ของตนเพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้เป็นกระบอกเสียงให้แก่คนพิการในประเทศไทย

ความพิการตั้งแต่เด็กทำให้ต้องเผชิญกับอุปสรรคการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเป็นอย่างมาก พี่แก้วรับรู้ว่สังคมที่ไม่มีความเข้าใจคนพิการ ครอบครัวของพี่แก้วเป็นครอบครัวที่ยากจนทำให้พี่แก้วต้องเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนพิการตั้งแต่เด็ก พี่แก้วพยายามเรียนให้จบปริญญาตรีโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนคือการช่วยพัฒนาความเป็นอยู่ของครอบครัวตนเองให้ดีขึ้น นอกจากนี้พี่แก้วยังมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการให้ดีขึ้น เนื่องจากประสบการณ์ในสถานสงเคราะห์ที่ตนคอยช่วยเหลือผู้พิการคนอื่นและจากสังคมภายนอก โดยพี่แก้วเข้าสู่การกีฬาพร้อมกับการทำงานประจำไปด้วย

ชีวิตนักกีฬาของพี่แก้วมีอุปสรรคเข้ามาอยู่เสมอทั้งความยากลำบากในการทำงานประจำควบคู่กับการเป็นนักกีฬา พยายามอดทนซ้อมในช่วงที่มีเวลาว่าง หรือการเผชิญหน้ากับความไม่เข้าใจของคนในสังคม การซ้อมกีฬาที่ยากลำบากทั้งเรื่องการฝึกฝนที่เหนื่อย สวมซ้อมและอุปกรณ์ที่ไม่เอื้อต่อการฝึก พี่แก้วยังคงพยายามต่อสู้เพื่อเป้าหมายทั้งอยากให้ตนและครอบครัวได้มีชีวิตที่ดี และทำเพื่อคนพิการที่ต้องประสบปัญหาที่ตนเจอตลอดการเป็นนักกีฬา

#### ผู้ให้ข้อมูลที่ 6

พีกิต (นามสมมติ) อายุประมาณ 25 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพีกิตสามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่างได้เพียงเล็กน้อย เนื่องจากพีกิตป่วยเป็นโปลิโอทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพีกิตประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับชาติ พีกิตมีลักษณะเป็นคนกระฉับกระเฉง ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรวดเร็ว มีความชัดเจนในตัวเอง พูดด้วยความมั่นใจ มีท่าที่เป็นกันเองกับผู้วิจัย พีกิตให้สัมภาษณ์ในบริเวณที่พักนักกีฬาของตนในการสัมภาษณ์พีกิตมีท่าที่ประหม่าเนื่องจากไม่เคยให้สัมภาษณ์มาก่อน

ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายตั้งแต่เล็กทำให้พีกิตขงเรียนในโรงเรียนปกติพบกับความยากลำบาก ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างมากกับการเรียน อีกทั้งการใช้ชีวิตในสังคมยังเป็นไปอย่างอยากลำบากจากสายตาของคนภายนอก พีกิตเริ่มต้นการเป็นนักกีฬาจากความชื่นชอบและอยากจะเป็นเลิศในการกีฬา จนเมื่อตนได้มาเป็นนักกีฬาอาชีพพีกิตมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้นคือการทำให้ชีวิตตนและครอบครัวได้ภาคภูมิใจและได้รับใช้ชาติ

ชีวิตการเป็นนักกีฬาของพีทเกิดเกิดความรู้สึกท้อแท้หลายครั้งจากการไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ เนื่องจากประสบการณ์และความสามารถที่ไม่มากของตน คู่แข่งที่แข็งแกร่ง และความใจร้อนของตน โดยส่วนใหญ่พีทจะต่อสู้กับจิตใจซึ่งเป็นอุปสรรคในการทำตามเป้าหมายของตนเอง ปัจจุบันพีทก็ยังพยายามทำหน้าที่ของตัวเองอย่างเต็มที่แม้จะมีความยากลำบากในจิตใจ และนอกจากเป้าหมายเพื่อตนเองและพีทก็ยังมีความอยากให้นักฟิสิกส์ได้มีชีวิตที่ดีขึ้น

### ผู้ให้ข้อมูลที่ 7

พีสอง (นามสมมติ) อายุประมาณ 35 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพีสองสามารถเคลื่อนไหวร่างกายท่อนล่างได้เพียงเล็กน้อย เนื่องจากพีสองป่วยเป็นโปลิโอทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพีสองประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับชาติ พีสองมีลักษณะเป็นคนใจเย็น ผ่อนคลาย ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความละเอียด พูดด้วยน้ำเสียงราบเรียบ พีสองมีท่าทางเป็นกันเองกับผู้วิจัย พีสองให้สัมภาษณ์ในบริเวณที่พักนักกีฬาของตน ในการสัมภาษณ์พีสองมีท่าทีประหม่า

พีสองเริ่มเล่นกีฬาในช่วงที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนคนพิการด้วยความรู้สึกสนุกและท้าทาย จนได้เมื่อเล่นกีฬาริริงจังมากขึ้น พีสองจึงผันตัวเป็นนักกีฬาอย่างเต็มตัว ความปรารถนาของพีสองคือการได้เป็นเลิศทางกีฬาและการมีรายได้ช่วยให้ชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้น แต่พีสองก็มีอุปสรรคปัญหาอยู่ที่อายุเริ่มมากขึ้นและความยากลำบากทางร่างกายที่มีมากกว่านักกีฬาคคนพิการคนอื่น พีสองพยายามหาทางที่จะพัฒนาทักษะที่จะช่วยให้ตนทำผลงานได้ดีขึ้น

ชีวิตการเป็นนักกีฬาของพีสองต้องพบกับความผิดหวังในหลาย ๆ ครั้ง เนื่องจากพีสองมีความพิการทางร่างกายมากกว่านักกีฬาคคนพิการคนอื่น ความรู้สึกท้อแท้ สงสัยในความสามารถของตนเองที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เป็นอาชีพ การได้เห็นเด็กรุ่นใหม่ประสบความสำเร็จมากกว่าตนที่เล่นมานานกว่า ซึ่งพีสองยังคงพยายามพัฒนาฝีมือ อดทนกับความยากลำบากในใจและความยากลำบากในการฝึกซ้อม เพราะตนมีความเชื่อว่าถ้าตนยังสู้ โอกาสที่จะทำสำเร็จยังคงมีอยู่

## ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

พี่แดง (นามสมมติ) อายุประมาณ 30 ปี มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย โดยพี่แดงไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายก่อนล่าง เนื่องจากในวัยทำงานพี่แดงประสบอุบัติเหตุทำให้สูญเสียความสามารถดังกล่าว ชีวิตด้านการกีฬาของพี่แดงประสบความสำเร็จด้วยการได้เหรียญรางวัลในระดับชาติ พี่แดงมีลักษณะท่าทีนิ่งเงียบ ซื่ออายุ พี่แดงเป็นคนพูดน้อย พี่แดงให้สัมภาษณ์ในบริเวณที่พักนักกีฬาของตน ในการสัมภาษณ์พี่แดงมีอาการประหม่าเนื่องจากเป็นคนซื่ออายุ และไม่เคยให้สัมภาษณ์มาก่อน

เมื่อพี่แดงต้องสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายก่อนล่าง พี่แดงรู้สึกเสียตายความฝันที่เคยวาดไว้ในกรเป็นการเป็นทหารได้รับใช้ชาติ โดยความปรารถนาในชีวิตของพี่แดงคือการได้มีเกียรติรับใช้ชาติด้วยการเป็นทหาร พี่แดงพยายามฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้ตนสามารถใช้ชีวิตอยู่ให้ได้ตามปกติ โดยมีแรงสนับสนุนหลักเป็นครอบครัวที่คอยช่วยให้กำลังใจ เมื่อสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ดีขึ้นพี่แดงตัดสินใจออกไปหางานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนแต่ก็พบกับอุปสรรคทางสังคมที่ทำให้ตนไม่สามารถหางานได้ พี่แดงได้มีโอกาสทบทวนถึงสิ่งที่ตนให้คุณค่าจึงตัดสินใจมาเป็นนักกีฬาเนื่องจากเห็นว่าสามารถเพื่อชาติได้เฉกเช่นเดียวกับการเป็นทหารและเป็นกีฬา ยังเป็นสิ่งที่ตนรัก

เส้นทางชีวิตของนักกีฬา พี่แดงค่อนข้างมีความสุขกับชีวิตการกีฬาแม้จะมีความยากลำบากในการทำผลงานให้ดี เนื่องจากประสบการณ์ที่ยังน้อยและทักษะทางการกีฬาที่อยู่ในช่วงพัฒนา พี่แดงรู้สึกกดดันเนื่องจากเพื่อนร่วมทีมมีประสบการณ์และความสามารถสูงทำให้ตนต้องอดทนพยายามฝึกซ้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้ตนมีชีวิตนักกีฬาคณพิการที่ประสบความสำเร็จ และสามารถทำในสิ่งที่ปรารถนาได้คือเกียรติของการได้รับใช้ชาติ ปัจจุบันพี่แดงยังพัฒนาความสามารถของตนให้ได้ใกล้เคียงกับคู่แข่งและเพื่อนร่วมทีม อีกทั้งยังได้มีโอกาสไปแข่งในต่างประเทศมากขึ้นเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคณพิการที่มีความมั่นใจจากผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคณพิการที่มีความมั่นใจจากผู้ให้ข้อมูลพบว่ามี 4 ประเด็นหลัก คือ (1) ต้นธารของความสำเร็จ



ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว, ความรักในสิ่งที่ทำ, เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ และการมีเป้าหมายที่ชัดเจน (2) ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้ตนมีแรงฝ่าฟันอุปสรรค, การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา, การมีมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา และการมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค (3) พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ และต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น และ (4) ภาวะจิตใจของความสำเร็จ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก และภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา ซึ่งสามารถแสดงประเด็นย่อยของ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

## 1. ต้นธารของความสำเร็จ

### 1.1 ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว

#### 1.1.1 ความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัว

#### 1.1.2 ความมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวภูมิใจ

### 1.2 ความรักในสิ่งที่ทำ

### 1.3 เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ

### 1.4 การมีเป้าหมายที่ชัดเจน

#### 1.4.1 กำหนดเป้าหมายทีละขั้นตามจังหวะของชีวิต

#### 1.4.2 ควบคุมตนเองให้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

## 2. ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรค

### 2.1 กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค

### 2.2 การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา

#### 2.2.1 การดูแลจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

#### 2.2.2 เพื่อนนักกีฬาคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

### 2.3 การมีมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา

- 2.3.1 การยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต
- 2.3.2 ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความคิดที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหา
- 2.4 การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค
  - 2.4.1 ความพ่ายแพ้ผลักดันให้เอาชนะ
  - 2.4.2 อดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก
- 3. พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง
  - 3.1 ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ
    - 3.1.1 เข้าใจความยากลำบากที่คนพิการเผชิญ
    - 3.1.2 การรับรู้ว่าคุณสมบัติความเข้าใจในคนพิการ
  - 3.2 ต้องการมีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น
    - 3.2.1 ประารถนาจะช่วยให้สังคมได้เกิดความเข้าใจคนพิการ
    - 3.2.2 ประารถนาจะช่วยเหลือเกื้อกูลคนพิการคนอื่นให้มีชีวิตที่ดีขึ้น
- 4. ภาวะจิตใจของความสำเร็จ
  - 4.1 ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก
    - 4.1.1 ภูมิใจในตัวเองจากความสำเร็จที่สร้างมา
      - 4.1.2 ขอขอบคุณทุกความช่วยเหลือเกื้อกูลกับชีวิต
        - 4.1.2.1 ขอขอบคุณผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล
        - 4.1.2.2 ขอขอบคุณโอกาสที่ได้รับจากการเล่นกีฬา
  - 4.2 ภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา
    - 4.2.1 พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้ทำในระหว่างการเดินทางของชีวิต
    - 4.2.2 ความสำเร็จก่อให้เกิดแรงใจในการก้าวไปข้างหน้า

## ประเด็นหลักที่ 1: ต้นธารของความสำเร็จ

ประเด็นหลักที่ 1 ต้นธารของความสำเร็จ เป็นข้อมูลที่บรรยายให้เห็นจุดเริ่มต้นที่เป็นของการประสบความสำเร็จในชีวิตของนักกีฬาคนพิการ ผลของการวิเคราะห์พบว่า ความสำเร็จในชีวิตนักกีฬาคนพิการเกิดจากความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งดีให้กับครอบครัว โดยที่นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลยังเห็นว่านักกีฬาเป็นอาชีพที่ตนชื่นชอบและสนุกที่ได้ทำ อีกทั้งการเป็นนักกีฬานั้นเป็นเหมือนการได้สร้างประโยชน์ให้กับประเทศชาติซึ่งเป็นหน้าที่อันทรงเกียรติ โดยความสำเร็จเหล่านี้เกิดขึ้นจากการนำความปรารถนาของตนมากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนซึ่งต้องอาศัยการควบคุมกำกับกับการกระทำของตนเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายสำเร็จ ซึ่งข้อมูลในประเด็นหลักที่ 1 ต้นธารของความสำเร็จแยกประเด็นย่อยได้ 4 ประเด็นคือ (1) มุ่งมั่นทำสิ่งที่ดีให้ครอบครัว (2) ความรักในสิ่งที่ทำ (3) เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ และ (4) การมีเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1.1 ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว

การมุ่งมั่นทำสิ่งที่ดีให้ครอบครัวเป็นแรงผลักดันหลักของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลพยายามทำตามเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จเพื่อครอบครัวของตน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัว และ (2) ความมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวภูมิใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.1.1 ความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัว

ความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัวของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล โดยครอบครัวซึ่งประกอบไปด้วย ตนเอง พ่อแม่ของตนและคนรัก คนรัก ลูก ผู้ให้ข้อมูลมีการมองไปถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อครอบครัวเมื่อตนมีชีวิตนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งที่มองเห็นมีทั้งครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีบ้านที่ดีให้ครอบครัวได้อยู่ สร้างรายได้ให้กับครอบครัว ได้ดูแลครอบครัว และไม่เป็นภาระให้กับครอบครัวมาช่วยเหลือ

“คือเป้าหมายกับความฝันมันมาคู่กันเลยนะคะ คือความฝันของพี่ส่วนมากพี่จะมีความฝันอยาก..เห็นน้องได้เรียนหนังสือ แล้วก็อยากเห็นน้องรับปริญญา อยากเห็นพ่อแม่ไม่ต้องทำงาน ให้เขาอยู่อย่างสุขสบาย คือเหมือนเรามีหน้าที่ทำงาน แล้วส่งเงินให้เขา แล้วให้

เขาก็ใช้อย่างมีความสุข คือความฝันเลย ฝันอยาก...มีที่ให้พ่อทำสวน เพราะในชีวิตพ่อก็มีแต่  
เช้า ๆ เขาตลอด ฝันอยากให้พ่อมีรถ เพราะว่าทุกวันเวลาจะเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องไปขอเขา ขอ  
เขาไปส่งเพราะเราไม่มีเงิน สมัยก่อน พี่ปลา ก็ไม่มีรถกระบะ รถอะไรไปโรงพยาบาลนะคะ  
จะต้องไปขอเขา ก็จ้างเขาไปส่งอะไรแบบนี้ นี่คือการฝัน 1 อยากมีที่ อยากมีบ้านที่สักหลัง  
แบบ...ชั้นแรกอยากมีบ้านก่อน เพราะว่าสมัยก่อนบ้านก็...มาจาก สมัยก่อนนะ ลำบาก...  
อยากมีบ้านให้พ่อแบบ ให้มันดูแบบ ดูดีขึ้น อยากมีบ้านไม้บ้านปูน 2 ชั้น นี่คือการฝัน  
อยากมีที่สวนให้พ่อได้ทำ ทำไร่ แล้วก็อยากให้พ่อไม่ต้องทำงาน อยากให้พ่อมีรถ ทั้งพ่อทั้งแม่  
พ่อก็ความฝันมันก็ต้องมีเป้าหมาย นี่คือพี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“มันเหนื่อยพอนั่นก็ลุกขึ้นมาสู้แล้วทุกวันนี้ก็คือสำคัญก็คือลูกทำอะไรไม่ได้”

“ตอนนั้นลูกฟังจะ 3 ขวบ ตอนผมพิการลูก 3 เดือน ตอนผมนอนอยู่บ้านได้ปีกว่า ๆ  
ลูกก็ยังฟังจะคลาน จน...พอผมได้ยินลูกร้องไห้แค่นั้นแหละ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลง คือผม  
ต้องไม่เอาสิ ผมจะคิดสั้นแบบนี้ไม่ได้ ผมจะต้องหาอะไรทำ ต้องพยายามให้มากกว่านี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ถ้าเรื่องลูกนี่อธิบายไม่ถูก ก็คือเรา เราก็รักเขานะ อยากให้เขามีอนาคตที่ดี ต้อง  
วางรากฐานให้เขาตั้งแต่วันนี้ ก็เลยคิดว่าถ้าตัวเองทำอะไรก็ไม่ได้จะทำอะไรให้ลูก ก็เลยแบบ...  
ห้ามทำอะไร ต้องสร้างไว้ให้เขาให้ได้ ทำให้เต็มที่ก็คือได้เท่าไรก็ได้...วันข้างหน้าก็จะได้ เขาจะได้  
สบาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เพื่อครอบครัวด้วย ทั้งเพื่อตัวเองด้วย เพื่อครอบครัว อันดับแรกก็คือ ถ้าเราประสบความสำเร็จ  
อะไรมันก็ มันจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น มีเงินมีทองใช้ มีอะไรก็เลี้ยงครอบครัวได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

### 1.1.2 ความมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวภูมิใจ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงถึงความมุ่งมั่นที่จะให้ครอบครัวเกิดความภูมิใจตัวเอง โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล พยายามทำตามเป้าหมายของตนให้ได้ เพื่อให้พ่อแม่ของตนได้เกิดความรู้สึกดีใจภูมิใจจากการทำเหรียญจากการแข่งขัน การได้มีชีวิตที่มีเกียรติมีศักดิ์ศรี การได้ทำตามเป้าหมายของพ่อแม่ได้สำเร็จ ทำให้นักกีฬาผู้ให้ข้อมูลมุ่งมั่นจะทำให้ดียิ่งขึ้น

“กลายเป็นว่าพอมันทำเหรียญได้ มันเริ่มแล้ว เราทำได้ แล้วเราอยากได้มันอีก พอเราได้ไป แล้วเราเอาไปให้พ่อแม่ดู ญาติพี่น้องเรามา พ่อกับแม่เราเอาเหรียญไปให้คนนั่นคนนี่ดู ซึ่งเราก็แบบ เอ่อ คงเป็นความสุขของแก มองแล้วเป็นความสุขของแก ก็ทำมันอีกไปเรื่อย ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็คือ คู่มืออีกอย่างหนึ่งก็คือพ่อแม่ภูมิใจนะแหละครับ ก็ถือว่า ให้แก่รู้สึกดีใจก่อน ที่ว่าแกยังมีชีวิตอยู่ โอเคนะครับสำหรับผม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ความฝันนะ จบปริญญาตรีพ่อแม่น่าจะภูมิใจนะ พี่สาวผมก็จบปริญญาตรีหมด ก็พยายามเรียน พยายามให้จบปริญญาตรีเหมือนกัน จะได้ให้พ่อแม่ภูมิใจ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

### 1.2 ความรักในสิ่งที่ทำ

ในส่วนของการรักในกีฬาที่นักกีฬาคคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายถึง ความสุขที่ตนมีจากการเล่นกีฬา สามารถอยู่กับกีฬาชนิดนั้นได้เป็นเวลานาน รู้สึกดีที่สามารถทำได้ จนถึงเกิดเป็นความรู้สึกว่าตนอยากจะทำต่อไปเรื่อย ๆ ด้วยความรู้สึกที่ท้อทาย สนุกสนาน อีกทั้งความชอบในสิ่งที่ทำยังช่วยให้ความยากลำบากที่ต้องเผชิญในการเดินทางเส้นทางนักกีฬาอาชีพนั้นง่ายขึ้น ไม่รู้สึกอยากจะทำอะไรเมื่อเจออุปสรรค ไม่รู้สึกเบื่อเมื่อต้องฝึกฝนซ้ำไปซ้ำมา

“มันก็อยู่ในความสุข ถ้าเกิดว่า...ไม่รู้ละ ถ้ามันไม่สุข เราจะอยู่กับมันไม่ได้มาหลายปี ถูกไหม ไม่ว่าอะไรก็ตาม มันจะดูจิตใจไปหมด เลิกแล้ว ไม่ทำแล้ว ไม่เอาแล้ว ไม่รัก แต่นี่เราอยู่กับมันได้ เราอยู่กับมันได้เป็นปี ๆ หลาย ๆ ปี หลาย ๆ แมตซ์ มันต้อง...ใจเราต้องชอบนี่แหละ คือคุยกับตัวเอง สงสัยฉันจะชอบมันแหละมั้ง อะไรอย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“แต่ผมว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้เราชนะก็คือ เรา...แล้วเรามีความสุข เราได้มีความสุข เรา...ไปเรื่อย ๆ เราไม่ต้องกลัว เราไม่กลัวแพ้ ได้ก็ได้ ไม่ได้เราก็ไม่ได้อะไรแบบนี้ คือเรา...แล้วเรามีความสุข เราอย่าไปคิดว่าสิ่งนี้น่าจะเป็น นี่แหละที่ทำให้ได้เหรียญก็น่าจะ แต่ไม่รู้ว่าแมตซ์ต่อไปดีแล้วจะมีความสุขอีกไหม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“มันสนุกครับ มันสนุก มันบอกไม่ถูก ถามว่าเหนื่อยไหม มันก็เหนื่อย แต่วันไหน...ดีมันรู้สึกสนุก มันจะรู้สึก มันบอกไม่ถูกเหมือนกัน บางคนเห็นพวกผม... เหนื่อย เหนื่อยแล้วทำไมยังหัวเราะยังคุยกัน ก็...ดี มันก็จะสนุกของมันเอง มันก็ มันจะรู้สึกดีเวลา... คนดูก็สนุกครับ คน...ก็สนุก ตอนแข่งไม่สนุกหรอก บางทีตอนซ้อม ซ้อมหนัก ๆ บางทีเราทำ... ของเราได้จุดนี้เฉยแทนที่เรารู้สึกเหนื่อย เรากลับรู้สึกดี สนุก ยิ่งอยาก...หนักเข้าไปอีก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

### 1.3 เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ

ในส่วนของประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการที่นักกีฬาคนพิการมีแรงผลักดันเพื่อชาติมาจากการได้ทำเพื่อประเทศชาติในฐานะนักกีฬา โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงโอกาสที่ตนได้รับใช้ชาติ ทำเพื่อชาติ ตอบแทนคุณแผ่นดินหรือสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ ซึ่งเป็นโอกาสที่น้อยคนนักจะได้รับโอกาสที่ทรงเกียรตินี้ การได้รับโอกาสอันทรงเกียรตินี้เป็นแรงผลักดันให้กับนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลก้าวไปจนถึงความสำเร็จได้

“เราได้มันมาแบบว่า คนอื่นเขาไม่มีโอกาสเหมือนเรา โอกาสที่ทำได้ด้วย แถมทำเพื่อชาติด้วย คนปกติหรือคนพิการคนอื่น น้อง ๆ หรือรุ่นพี่ ๆ ที่เขาเติบโตมาก่อนเรา บางทีเขายังไม่ได้โอกาสนี้เลย”

“เขาเรียกว่าอะไร เงินที่จะเลี้ยงชีวิตเราและคนข้างหลัง มันไม่มีเลยนะต่อเดือน มันไม่มีเลยนะ แต่เราอะตัดสินใจที่จะเล่นกีฬาอย่างเดียว ทุกคนถามว่าเพราะอะไรถึงคิดแบบนั้น งานเนี่ยคือชีวิตเอ็งเลยนะ งานเนี่ยสามารถทำ เลี้ยงชีวิตแก่ได้ตลอดเลยนะ บอก รู้ แต่การที่คนเราจะทำเพื่อชาติ มันมีโอกาส มันไม่ใช่ทุกคนหรอก มันมีน้อย เพราะฉะนั้นโอกาสมาเราต้องคว้า ถึงแม้เงินเดือนนักกีฬาจะน้อยจะมีอุปสรรค เรื่องอุปกรณ์นั่นนั่นมีหลายอย่าง...ไม่ได้มายด์ตรงนั้นแต่มองว่า อะไรที่ทำได้แผ่นดินได้ ตอบแทนคุณแผ่นดินได้ อ้อยเราทำดีกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“อีกอย่างคือได้รับใช้ชาติด้วย เป็นหลัก ๆ คงจะคิดถึงครอบครัวแล้วที่ตามมาคือได้รับใช้ชาติ ตัวเองสามารถเป็นหน้าตาให้ประเทศชาติได้ เกียรติยศให้กับครอบครัว อันนี้คืออะไรที่ภูมิใจมาก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“อีกอย่างไปไหนเขาก็ยอมรับ เรามอง ถึงจะมองเป็นคนพิการ แต่ไอ้นี้เป็นนักกีฬาทีมชาติ ทำเพื่อชาติได้ ก็มองในทางที่ดีอีกอย่างหนึ่ง ทำให้เรามีแรงขึ้นมา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็ผม เหมือนกับว่าครอบครัวที่ผมเกิดมา ส่วนใหญ่เป็นชนชั้นแรงงานครับ มันเหมือนกับว่า คือ คนเวลาหัวหน้างานหรือยังเง เวลาเราเห็นพ่อแม่เราทำงาน เหนื่อย รับคำสั่งเหนื่อย เราก็เลยอยากทำอะไรที่ว่า อ่า ให้มันดูมีเกียรติมีศักดิ์ศรี แล้วก็อีกอย่างหนึ่งคือ สำหรับผม ธงหม่ตัวคือมีเกียรติที่สุดแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

## 1.4 การมีเป้าหมายที่ชัดเจน

ในประเด็นนี้กล่าวถึงการวางเป้าหมายให้มีความชัดเจนของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล เพื่อไปถึงยังความสำเร็จที่ตนได้ให้คุณค่า ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) กำหนดเป้าหมายที่ละชั้นตามจังหวะของชีวิตและ(2) ควบคุมตนเองให้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1.4.1 กำหนดเป้าหมายที่ละชั้นตามจังหวะของชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลมีการวางเป้าหมายที่ละชั้นตอน ตามจังหวะของสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เป้าหมายที่วางมีความเป็นรูปธรรม สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย มีการตรวจสอบขั้นตอนดำเนินงานตามเป้าหมายย่อยเพื่อไปสู่เป้าหมายใหญ่ ซึ่งคือความสำเร็จ หรือไม่ มีการติดตามพัฒนาการของแต่ละชั้นตอนผู้ให้ข้อมูล ซึ่งชั้นตอนนี้รวมถึงแผนการฝึกซ้อมพัฒนาความสามารถ พัฒนาทักษะใหม่ ทบทวนทักษะเดิม

“ใช่ ๆ แต่ ณ ในนั้น ครั้งแรกที่เข้ามาติดทีมชาติ เป้าหมายหลัก ๆ คือ ผมมีเป้าหมายหลักอยู่นะ ว่าผมต้องได้เหรียญพาราลิมปิกสักครั้งหนึ่ง คือ ถ้านักกีฬาในโลกถ้าเขาได้เหรียญพาราลิมปิกนี่คือ เขาก็จะสบายเพราะมันเป็นเงินระดับที่ค่อนข้างจะเยอะ ก็เลยตั้งเป้าไว้ที่ตรงนั้น ตั้งแต่ตัวเองเข้ามา... ก็มาได้ที่...ครั้งแรก คือเป้าหมายหลักเราก็เอาไว้ที่พาราลิมปิก แต่เราก็มีเป้าหมายแต่ละแมตช์ ๆ ผมคิดว่า ผมจะไปเป็นชั้นบันไดถ้าเราไม่ผ่านแมตช์เล็ก ๆ เราก็จะไม่มีตัวไปแมตช์ใหญ่ ๆ แมตช์พาราลิมปิกไม่ใช่ว่าคุณได้เหรียญที่นั่นที่แล้วจะไปได้ เขาก็มีการคิด ranking อะไรพวกนี้ สิ่งที่ต้องการคือเราต้องทำคะแนนให้ได้ ต้องทำคะแนนให้ผ่านเพื่อจะมีตัวไป”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เราเลือกเพื่ออนาคต เลือกเพื่อเป้าหมาย เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับเรา ก็เหมือนทุกอย่างเวลาที่เราจะทำอะไรก็ตาม แต่ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่เราเลือก มันพาให้เราไปถึงขั้นที่ 2 3 4 ได้ แต่ขั้นแรกก็โอเค เราเล่น กีฬาเพื่ออะไร เพื่ออยากติดทีมชาติ แต่ขั้นที่ 2 การที่เราติดทีมชาติแล้ว จะทำ



อย่างไรให้ทีมชาติเป็นระดับอาเซียน เอเชีย แล้วก็ระดับโลก เราก็ต้องเลือกกีฬาที่สามารถพาเรา  
ไปได้ด้วยตัวของเราเอง ฟุตบอลก็เลยเลือกกีฬานี้ล่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ในแต่ละปีมันจะมีแมตช์การแข่งขัน ไปเรื่อย ๆ นะ ของกีฬาพวกนี้ก็ เราจะไปแข่งก็  
ต้องมีการคัด มีการอะไรกัน แต่ละแมตช์ แต่ละอะไรอย่างนี้ มันก็ต้องมีการคัดตัวเพื่อเอานักกีฬา  
ไป มันก็ต้องคัดถึงจะได้ไปจ้ะ ตั้งแต่นั้นมามันก็มีติดบ้างไม่ติดบ้าง แล้วแต่ บางรายการก็ติดไปบ้าง  
บางรายการก็ไม่ติดไป”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

#### 1.4.2 ควบคุมตนเองให้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลสามารถเอาชนะใจตนเอง มีการกำกับควบคุมตนเองให้  
สามารถทำตามแผนการที่ตั้งไว้เพื่อให้เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ โดยผู้ให้ข้อมูลได้  
อธิบายถึงความอดทน ความขยัน ความมีวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบทางเลือก ความพยายาม การ  
ฝึกซ้อมซ้ำ ๆ และสม่ำเสมอ ตามแผนที่ได้วางไว้

“ถ้าใจว่าเราทำได้ทุกอย่างมันก็จะมาเองก็คือ ความขยัน ตรงต่อเวลา ความอดทน  
ความ...อดทนจากการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมมันมีอะไรบ้าง ตื่นเข้ามาต้องมีปิ่น ต้องเวท ต้อง... แล้ว  
ก็ต้องมีการนั่งสมาธิ คือ มือจะแตก มือจะเลอะยังไงต้องอดทน มันเหมือนทุกกีฬาค่ะ คือความ  
มุ่งมั่นความอดทน ความขยัน ความมีวินัย พี่ก็เอาทั้งหมดมาอยู่ เพราะเรามีความฝันและ  
เป้าหมายของเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“แต่ผมก็ยังทำวิธีเดิม ทำทุกแมตช์ แข่งผมก็ต้องทุกครั้ง ทุกแมตช์แข่งผมก็ต้องทำแบบนี้  
ทุกครั้งเพื่ออะไรรู้ไหม เพื่อเป้าหมายหลักของผม ผมจะทำ ตอนนี้อย่างไรตัวเองไม่ได้ แต่  
ผมก็ต้องพยายามทำ เพื่อมีโอกาสไปพาราลิมปิกเป้าหมายหลักของเรา เราจะต้อง ถึงตอนนั้นเรา

จะต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้ คิดไปเพื่อขนาดนั้น แล้วก็ค่อยทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่มันก็เป็นผลดี มันเหมือนเราพยายามทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“อย่าง...เราไม่สามารถทำได้ แต่ที่ประเทศอื่นเขาสามารถ เขาตัวเล็กกว่าเรา เขาสามารถ... เราก็เอามาคิด แล้วเราก็สามารถเหมือนจะพัฒนาตัวเองให้ถึงได้ เหมือนกับเขา เพราะตัวเราก็นานกว่าเขา มันเกี่ยวกับการปั่นรถด้วยประมานนี้ครับ เราก็มาฝึกของตัวเอง ฝึกตัวเอง ฝึกปั่นรถเข้าออก เขาทำได้เราก็น่าจะทำได้ เพราะเขาก็เป็น class เรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“แล้วก็จะแบ่งเวลาซ้อม คือพีก็แบ่งเวลาซ้อมนะ คือเหมือนกับรักษาสรรพภาพร่างกายไว้ ลักนิดลักหน้อยก็ยังดี ได้...ได้อะไร ที่นี้พอมาอยู่ตรงนี้ โอะ เข้าเย็น ๆ อยู่กับสนามต้องอยู่กับแดด คู่มือไม้แตกอะไรอย่างนี้ แต่ด้วยความที่แบบ มันทำทนายมันเป็นสิ่งที่เรารักอีกอย่างหนึ่ง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

## ประเด็นหลักที่ 2: ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรค

ประเด็นหลักที่ 2 ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรคเป็นข้อมูลที่นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงปัจจัยที่เข้ามาช่วยเหลือ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคทำให้ตนเองเอาชนะอุปสรรคได้ และก้าวต่อไปยังเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการได้รับการได้รับกำลังใจจากครอบครัวว่าเป็นแรงผลักดันให้ผู้ให้ข้อมูลเอาชนะอุปสรรค การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีม นักกีฬาทั้งเจ้าหน้าที่ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการกีฬาและเพื่อนร่วมทีม อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงปัจจัยจากภายในตนเองเกี่ยวกับการมองโลกและชีวิต และความมานะ อดทนเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งข้อมูลในประเด็นหลักที่ 2 ตัวช่วยในการฝ่าฟันอุปสรรค สามารถแยกประเด็นย่อยได้ 4 ประเด็น คือ (1) กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค (2) การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา (3) มุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา และ (4) การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 2.1 กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค

ประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับกำลังใจของครอบครัวที่ส่งมาให้แก่นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล จนกลายเป็นแรงที่ใจใช้ในการฝ่าฟันอุปสรรค โดยนักกีฬาคนพิการได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกำลังใจ การสนับสนุน จากคนในครอบครัว ตลอดจนการเป็นที่พึ่งพิงทางใจ

“คนรอบข้าง ครอบครัวเขาก็สนับสนุนนะ ส่วนมากเขาก็ให้กำลังใจแล้วก็สนับสนุน เหมือนให้กำลังใจ อย่างแรกคือให้กำลังใจ เรา ใจออกไปแล้วหลายครั้ง แต่ก็ยังแบบ ให้ลองดู ให้สู้ไป อะโรยแบบนี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็พักหนึ่งก็โทรไปหาแม่ แม่ก็บอกว่า มันก็มีแพ้มีชนะ เราก็มาค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ คิดเหมือนเปิดรับตัวเองใหม่อะไรแบบนี้ครับ ค่อย ๆ คิด คิดบวกครับ แล้วเหมือนเปิดรับของตัวเองใหม่ เราก็สามารถ เราก็เหมือนเดิมครับ ก็มีอยู่พักหนึ่ง เหมือนเสียความมั่นใจไป เราก็ต้องมาพัฒนาตัวเองให้ดีกว่านั้นครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ส่วนใหญ่ที่จะคุยกับที่บ้านนะ คุยทุกเรื่องเลย ไม่เว้นแม้แต่เรื่องเดียว แต่พี่ก็มาคิดว่าเราจะเอาภาระ เราจะเอาเรื่องไปให้ที่บ้านเครียดหรือเปล่า แต่ด้วยความที่เราเป็นคนตรงแบบนี้ เราคุยทุกเรื่องดีกว่า คนที่บ้านจะได้รับรู้ แล้วจะได้หาทางออก ช่วยเรา คือกลายเป็นว่าใช่ การที่เราคุยนี้แหละ หนึ่งมันได้ระบาย มันได้คุยกับครอบครัวของเราเอง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

## 2.2 การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา

ในประเด็นนี้กล่าวถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลกันของทีมนักกีฬา ผู้บริหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ทีมโค้ช เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนนักกีฬาคนพิการ ที่สนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) การดูแลจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา และ (2) เพื่อนนักกีฬาคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 2.2.1 การดูแลจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลว่า ความสำเร็จที่ตนสามารถคว้ามาได้นั้นส่วนหนึ่งมาจากโอกาสที่รับจากผู้สนับสนุนทางการกีฬา เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง หมอ นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด โค้ช ผู้ชักชวนเข้าสู่วงการกีฬา นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่า การมีพวกเขาช่วยให้มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ไม่โดดเดี่ยว รู้สึกโชคดีที่มีคนเคียงข้าง

“แต่ก็มีคนช่วยเหลือ ผู้ดูแลอีก ดึงมาปั๊บ ประคบน้ำแข็ง มันก็ใช้เวลาครึ่งชั่วโมง แล้วก็แข่งต่อ ครึ่งชั่วโมงแข่งต่อ มันก็จะมีคนดูแล เรื่องนักจิตนี่นะโอ้โฮ อยู่ข้าง ๆ ตลอด กลัวเราคุมสมาธิไม่ได้ กลัวเรามีความรู้สึกแบบ มันก็เป็นส่วนหนึ่งเหมือนกันนะคะ ให้สติเรา เราอยู่กับตัวเองไม่ได้ เวลาเราแข่ง เราจะอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้ ถ้าเรามีปัญหา อยู่ได้คะ เราไม่มีการบาดเจ็บเราอยู่กับโค้ช 2 คน แต่มันมีมีการบาดเจ็บ มันต้องช่วย หนึ่งในถ้าไม่มีนักจิตช่วยก็ไม่ได้ นะคะ...มันเป็นสิ่งที่ช่วยการที่นักกีฬาบาดเจ็บ มันจะเป็นส่วนหนึ่งที่เราท่อนะคะ ถ้าไม่มีอะไรกระตุ้นให้เราไม่คิดตรงนั้นของเราเพราะมัน สมมติว่าเราบาดเจ็บ ใจเราบอกว่าเราบาดเจ็บ มันจะบาดเจ็บ แต่มันก็ต้องไม่คิดมัน ต้องมีคนมาช่วยคุย เขาคุยอะไรของเขา แต่เราก็แบบ คือมา 4-5 คน คือ พี่ปลา มาทำไอน้ำมัน ความคิดมันไม่ออกแล้วว่าเจ็บอะไร วันนั้น 4-5 คน ยอมรับเลยการ... ตอนนั้นการกีฬาสุดยอดเยี่ยมเลย เขาไม่ให้เราอยู่คนเดียว เขามีคนดูแลเรา มีทั้งผู้ว่า นายกอยู่ข้างนอก แต่ข้างในเนี่ยเขาจะให้นักกายภาพมีหมอมีนักจิตมาอยู่กับเราเลยนะคะเขาก็ได้ไม่ได้ไม่รู้เขาก็มาอยู่”

“เราชื่นใจนะคะ มีความอบอุ่น คือเราเห็นเขาแล้วมีความอบอุ่น เรามีความว่า เออมีคนอยู่ข้าง ๆ เราอยู่ เราไม่ได้โดดเดี่ยว ไปข้างหน้าเดียวค่อยว่ากัน มันก็เลยเป็นอะไรที่นักกีฬาต้องการ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“พอช่วงหลัง ๆ พอกีฬาคนพิการเริ่มเป็นที่รู้จักของคนอื่น มันก็มีคนสนับสนุนมาช่วยเราเยอะมากขึ้น ทุกวันนี้เราก็ก้าวเทียบกันแล้ว ทีม...คนพิการโชคดีที่ได้ผู้ใหญ่ หลาย ๆ

คน ได้คนที่เขาอยากจะช่วย เราก็เลยสบาย ก็อย่าง สมมติว่า ไม่มีแมตซ์เก็บตัว เขาก็หาที่ซ้อมก็คือที่นี้แหละ เขาให้พักที่นี้เราก้ไปซ้อม จ่ายค่าที่พักให้ มีค่าอาหารให้ ก็ถือว่าโชคดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“คือ...ผมทำตรงนี้ คือผมทำมานานแล้วตั้งแต่ตอนที่เข้ามาทีมชาติใหม่ ๆ ตอนที่เข้ามาใหม่ ๆ โค้ชเขามีการสอน เขามีการเรียกเข้ามาคุยกัน เข้ามาคุยโค้ชก็จะสอนว่าไม่ต้องอะไรมากเราสนใจตัวเอง หรือนักกีฬาเก่ง ๆ ที่เขาพูดกัน เขาก็พูดมาว่าการเอาสนใจตัวเองคือเป้าหมายหลักของกีฬา...ผมก็ได้ยินแบบนี้มาผมก็เลยต้องลองทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ประจวบเหมาะกับเข้าศูนย์ฟื้นฟูฯ ครับ เพราะประสบอุบัติเหตุก็มีอาจารย์ท่านหนึ่งก็ค่อนข้างสนิทกันครับ เป็นเหมือนผู้ฝึกการเหมือนกัน เป็นผู้ฝึกการในศูนย์ท่านก็คุยกับผมว่า ‘ในเมื่อนายเป็นทหารไม่ได้ เป็นนักกีฬาก็ช่วยชาติได้เหมือนกันนะ’ ก็เลยเข้ามาเป็นนักกีฬา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

## 2.2.2 เพื่อนนักกีฬาคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การได้รับความเกื้อกูลจากเพื่อนร่วมทีมเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปจนสำเร็จ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายว่า การดูแลช่วยเหลือนั้นเป็นทั้งกำลังใจ ส่งแรงเชียร์ ให้คำแนะนำ เรียนรู้จากกันและกัน ผู้ให้ข้อมูลมีการให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬาคือคนอื่นในทีมด้วยเช่นกัน เช่น คำแนะนำในการเล่นกีฬา จุดบกพร่องของทักษะทางการกีฬา ซึ่งทำให้เกิดเป็นแรงผลักดัน เกิดพัฒนาการทางกีฬา เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกันในทีม

“ใช่ ๆ สำหรับตัวผมนะ คนที่...ไม่เก่งเท่าผมก็ช่าง คนที่...ด้อยกว่าผม แต่เขามาแนะนำให้ผมฟัง ผมก็จะฟังรับฟัง แล้วลองไป.....จริงไหม เราทำเหมือนที่เขาบอก มันก็จริงอย่างที่เขานะ”

“ทั้งโค้ชทั้งเพื่อนที่...ด้วยกันก็สำคัญ บางคนเขาก็จำ อย่างเราจำเพื่อนว่า ช่วงที่เพื่อนเรา...ดี ๆ ก็...ด้วยกันทุกวัน เราก็ต้องจำกันได้ ถ้าผิดเพี้ยนเมื่อไหร่ก็เตือนกันแล้ว แบบนี้นะ โค้ชเข้ามา โค้ชก็จะมาแนะอีก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ส่วนมากก็พยายามเรียนรู้ตลอด เพราะถ้าเราไม่ เหมือนถ้าเราทำตัวแบบ รู้ไปหมด เราก็จะไม่รู้อะไรเข้ามา เราก็พยายามรับสิ่งใหม่ ๆ มาเรื่อย ๆ แล้วก็ฟังพวกพี่ๆ เขา ฟังเยอะ ๆ ฟังพี่เขาบอกอะไรมันก็มี เราก็อาจจะฟังบ้างไม่ฟังบ้างมันก็มีครับ แต่ส่วนมากถ้าเราฟังแล้วก็มาลองทำดู เราก็ดี เป็นผลกับตัวเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“อย่างบางทีผม...ตก พวกพี่เขามาช่วยคิดเหมือนกันครับ ก็...นายเป็นอะไรหรือเปล่า ทำ...นาย ทำ...นายเป็นอย่างไรบ้าง ก็ช่วยกันคิดครับ ก็เลย พอช่วยกันคิดช่วยกันแก้ ในทีมก็เหมือน...มันก็ดีครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

## 2.3 การมีมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา

ในประเด็นนี้กล่าวถึง นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลซึ่งเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ ซึ่งเกี่ยวกับการได้เข้าใจสังขรณ์ความเป็นไปของโลกและเรียนรู้ เข้าใจ ให้ตนอยู่กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบได้ ยอมรับตัวตนของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) การยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และ (2) ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.3.1 การยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ประเด็นนี้กล่าวถึงมุมมองของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สภาพแวดล้อมที่กระทบกับจิตใจ ชีตจำกัดของร่างกาย ความไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกาย ความรุ่งโรยของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงในการแข่งขันและความสำเร็จที่ได้มาจาก ความพยายาม

“กีฬามันก็ไม่มีอะไรแน่นอน สักวันเราก็ต้องแก่ตัว ถึงเรา...วันนี้ได้ สักวันเราก็ต้อง แก่ต้องเลิก กีฬามันไม่อยู่ยืนเท่าอายุเราหรอก อายุเราไม่รู้ว่าเป็นยังไง บางทีบางคน...เจ็บเส้น มันทันทีจะบ่งบอกแล้วว่าข้อกระดูกมันเริ่มจะเสื่อม เพราะเราใช้มันทุกวัน ทั้ง ๆ ที่อายุไม่เยอะ แต่มันปวด มันเมื่อย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็ขึ้นมาตั้งแต่ที่ว่าเราแข่งแล้วเรา เราไม่ชนะ หรือไม่อะไรอย่างนี้ ไม่ประสบความสำเร็จ ก็เลยทำให้เรามองอย่างนี้ สุดท้ายเราเข้าใจ ถ้าเราจะไปให้ถึงจุดนั้นได้ มัน เหมือนกับต้อง ต้องคิดให้บวกไว้”

“เราก็ดู แล้วก็...คนที่ประสบความสำเร็จเขาก็ใช้โอกาสใช้เวลาเหมือนกันอะไรอย่าง นี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“พอรอบ 2 เข้ารอบ 8 เข้ารอบ 4 ทุกกรอบต้องออกมารักษาระดับตัวเองคือแบบเป็น ประสบการณ์เลย ที่เราไม่คิดไม่ฝันว่าเราจะเจอเหตุการณ์แบบนี้ ล่าสุดนี้เอง พี่ก็เลยมีมุมมอง ว่าเออ...สังขารมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

### 2.3.2 ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความคิดที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหา

นักกีฬาคนพิการแสดงถึง มุมมองของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลที่ได้บรรยายถึง การตระหนักถึงคู่แข่งที่อยู่ภายในตน ความรู้สึกขี้เกียจ เบื่อ ความโกรธ ทศนคติของตนในการแข่งขัน การกดดันตัวเองเพื่อชัยชนะ ความเครียดในการแข่งขัน ความท้อแท้ที่มีต่อเป้าหมาย การโอนอ่อนไปตามคนอื่นที่มากเกินไป ความมั่นใจจนไม่ยอมรับฟังใคร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลทางลบกับศักยภาพทาง

กีฬาของผู้ให้ข้อมูล หรือการตระหนักถึงสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมีติดตัวอยู่แล้วให้ชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งการตระหนักถึงสิ่งที่ภาวะที่จะทำได้ดี วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเอง การตั้งสติให้อยู่กับปัจจุบัน การปล่อยวางปัญหาที่เจอ ตระหนักถึงความสามารถที่มีทัศนคติทางบวกต่อชีวิต ซึ่งการตระหนักรู้เหล่านี้ทำให้เกิดความพร้อมทางจิตใจในการเผชิญปัญหา หรือแข่งขันให้ได้อย่างเต็มศักยภาพ

“ผมก็เป็นทุกวันนี่ผมคือ เราจะฆ่าเขาอย่างเดียวกลับมากี่จะ...เขา จะฆ่าเขาอย่างเดียว บางทีมันเป็นวิธีการที่ผิดเขาบอกว่าจะ...ยังไงก็ได้ให้เราได้...ต่อ ...ไปยังไงก็ได้ให้เราได้...ต่อ หมายความว่า เราก็ต้อง...ก่อน ของเรานี้สิ่งสิ่งนี้ไป ตายเอง จริง ๆ ก็เกมส์เพื่อน รักษา ช่วงเกมส์ไม่ได้ก็เรียบบร้อย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เราได้บุททางไว้แล้วมันไม่มาจะยากเท่าเดิม แต่ผมกลัวปัญหาอย่างเดียวก็คือ กลัวตัวเองจะมั่นใจเกินไป มั่นใจตัวเองเกินไปผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเชื่อคน กลัวตรงนี้ กลัวจะไม่ค่อยยอมรับใครฟังคำใคร ตอนมาใหม่ ๆ นี่คือ เป็นคนที่ไม่ค่อยฟังใครนะ แต่เราก็ต้องฟังเพราะว่าเรายังไม่รู้อะไรเลย เนี่ยคือสิ่งที่ผมกลัวต่อไป แต่ก็พยายามอยู่นะ พยายามจะทำตัวให้มันเหมือนเดิม ให้ความคิดมันเหมือนเดิมต้องยอมรับ แต่มันก็มีบ้างบางครั้ง คนที่นิสัยเป็นแบบนี้คือปกติตั้งแต่สมัยไม่พิการก็เป็นคนที่แบบมั่นใจในตัวเอง มั่นใจในความสามารถตัวเอง เชื่อในความคิดตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ความรู้น้อย แต่ก็ยังเชื่อในความคิดตัวเอง ฟังคนเหมือนกับไม่ค่อยเชื่อคนอะ ต้องลองทำดูต้องไปเจอเองถึงจะเชื่อ อะไรแบบนี้ ตอนนี่ผมกลัวจะกลับไปเป็นแบบนี้ ผมก็ได้แต่วางแผนล่วงหน้าไว้แหละ เรื่องแบบนี้ แต่ผมก็จะพยายามจะไม่ให้มันเกิด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็เกือบถูกรอบ บางทีสุด ๆ จริง ๆ ก็เลิกคิดครับ เลิกคิดไปเลย กินข้าว นอน รีเซ็ทใหม่ ไม่คิดแล้ว มันยิ่ง...บางครั้งมันยิ่งคิดยิ่งเหนียวครับ ก็เลยบางครั้งก็เลยต้องหยุดคิดแล้วก็...”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8



“มีทาง แต่เราหาไม่เจอเพราะอะไร เพราะตอนนั้นม่่วแต่ไปเครียด โอ้ย นู่นนั่นนี่อยู่กับตัวเองจนแบบ หูอื้อ งง มึน งง อยู่อย่างนั้น โดยที่ เออ ถ้าใจนิ่งปล่อยวาง มีสติบ้าง เออ อ้อ มันต้อง เขาจะให้ฉันทำอย่างนี้ ๆ มั่วแต่ไปเครียดกับมัน ทำอะไรไม่ได้ นั่ง...อีน นั่งเครียด นั่งร้องไห้ พุดซ้ำ พุดซากอะไรก็ไม่รู้ ก็บอกแล้ว ปล่อยวางบ้างก็ดี วางแล้วมันจะเห็นทางออก ถ้าไม่วางนี่คือ หนัก หนัก เพราะปัญหามันหนักอยู่แล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

## 2.4 การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค

นักกีฬาคนพิการแสดงถึง ปัจจัยส่งเสริมที่อยู่ภายในตนของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลซึ่งเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ ประเด็นที่เกี่ยวกับการอดทนต่อสู้กับอุปสรรคปัญหา หรือแรงผลักดันที่ต้องการจะเอาชนะหลังจากความพ่ายแพ้ในชีวิต ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ความพ่ายแพ้ผลักดันให้เอาชนะ และ (2) อดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.4.1 ความพ่ายแพ้ผลักดันให้เอาชนะ

นักกีฬาคนพิการแสดงถึง ภาวะของจิตใจที่ผ่านความพ่ายแพ้ทำให้เกิดเป็นแรงผลักดันที่จะเอาชนะอุปสรรคที่ตนพ่ายมาให้ได้ โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายว่า ประสบการณ์ความพ่ายแพ้ที่มีช่วยให้นักกีฬามีจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น ไม่นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาบั่นทอนจิตใจในทางกลับกัน นักกีฬาคนพิการนำมาเป็นแรงผลักดันให้มีความตั้งใจที่เข้มแข็งขึ้นในการฝึกฝนพัฒนาทักษะ เพื่อเติมเต็มความปรารถนาให้เป็นจริง

“ด้านจิตใจด้วย จิตใจก็ทำให้เราเข้มแข็ง ถึงจะแพ้จะอะไรก็ยังทำให้ร่างกายคิดที่จะสู้คิดอะไรอย่างนี้ เสริมสร้างจิตใจ เราแข่งชันบ่อย ๆ มีประสบการณ์จิตใจเข้มแข็ง มีสมาธิ มีอะไร มันก็ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ ก็เวลาชีวิตประสบความสำเร็จก็ทำให้เราสู้เหมือนเล่นกีฬานี้ เล่นกีฬาที่ต้องแก้ปัญหา ชีวิตเมื่อเจอปัญหาที่ต้องแก้ปัญหาเหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็มันมีความรู้สึกว่า ความฝันยังไม่ได้อย่างที่...มันยังไม่ครบใจคะ คือ อย่างที่แต่ละชั้น แต่ละชั้นถึงแม้ขั้นแรกเราได้จริง ๆ มันได้ตามเป้าหมายเราจริง ๆ ก็คือ เป้าหมายเหรียญทองโอลิมปิกคนพิการ เราได้แล้วแต่มันยังไม่ได้ตามความฝันที่เราฝันอย่างนี้คะ เราก็สร้างเป้าหมายต่อ พอตั้งเป้าหมายต่อที่ 2 พี่ไม่ได้ พอพี่ไม่ได้ เท่ากับความฝันที่พี่ตั้งใจไว้ยังไม่ครบ พี่ก็ตั้งเป้าหมายต่อ พอพี่ได้ปั๊บ... เอาแล้ว ครบแล้ว สุดท้ายมันก็ครบ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็ทำได้อยู่นะวันนั้น...ก็มันบวกดวงเข้าไปด้วยครับ มันต้องมีดวงด้วย ฝีมือด้วย เพราะว่า...ไม่รู้ ผมคิดว่ามันน่าจะมีดวงด้วยแหละ แมตซ์ที่ไป...ผมซ้อมหนักมาก หนักแบบสุด ๆ เลย แต่ไม่ได้อะไรเลย แมตซ์ถัดมานี้ก็ซ้อมหนัก แต่อย่างว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ใหม่ครับ แมตซ์ที่ไป...ที่ไป...ก็เป็นประสบการณ์ให้เราฝึกเรียน มาที่นี้มันก็เลยแข็งขึ้นหน่อย ทำได้สำเร็จ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

#### 2.4.2 อุดหนุน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก

ประเด็นนี้กล่าวถึง ภาวะของจิตใจเมื่อพบกับอุปสรรคที่ยากต่อการก้าวผ่าน นักกีฬาคคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายถึงประสบการณ์นี้คือ การทุ่มเท พยายาม อุดหนุน แรงฮึดที่จะเอาชนะกับความน่าเบื่อ ความยากลำบาก ความเหนื่อยล้า สุขภาพร่างกายที่โรยรา อาการบาดเจ็บที่คอยบั่นทอนนักกีฬาในการพัฒนาตนให้แข็งแกร่งขึ้น หรือ การเอาชนะอุปสรรคจากสังคมภายนอกที่เข้ามาบั่นทอนจิตใจในการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ

“อุปสรรคจากการบาดเจ็บ พอเราเจ็บ รักษาอย่างไรก็ไม่หาย แต่เราก็ต้องเล่น อยู่ที่ใจคะ มันเป็นอย่างนี้คะนักกีฬา มัน...อย่างเช่น ล่าสุดที่ผ่านมาก็เผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคของเรา... ก่อนแข่งคือเรื่องของเรื่องพี่ไม่สบายหลายครั้ง อาจจะเป็นเพราะคลออดลูกคือพี่ที่พี่คลออดลูกพี่เล็กเล่นกีฬามา 2 ปี ...แต่ปรากฏว่าร่างกายเขาไม่ได้สมบูรณ์เหมือนก่อนที่เราจะท้อง มันก็เลยเกิดอาการบาดเจ็บที่แขน บาดเจ็บครั้งแรก ก็ฝืน เพราะความคิดว่าเราไหว บาดเจ็บครั้งที่ 2 ก็ฝืน รักษาแค่กายภาพ พอสุด ๆ ...สุดท้าย...ร่างกายมันต้านไม่ไหว

เอ็นก็เลยมีการฉีก เอ็นฉีกพีก็ยกแขนที่จะจับดาบไม่ได้เลย จะต้องไปรักษาไป X-ray MRI ถึงรู้ว่ามีการฉีกของเอ็นต้องฉีดยาเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บก่อนเดินทาง ต้องส่ง MRI ผลที่ว่าเรามีสารโคปอยู่ในตัวนะ ก็ต้องส่งไป แต่เราส่งตามกติกาที่ไม่มีปัญหา แต่พี่ต้องฉีดยาในการแข่งที่... นี่คือนิสัยอุปสรรคประสบปัญหาของพี่เลยเรื่องการแข่ง การฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ด้วยที่ว่า...ความฝันเพื่อลูกเป้าหมายที่จะต้องทำให้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ถามว่าท้อไหม สำหรับผม ผมยังฮึดนะ ยิ่งแบบ ฮึด... มันบอกไม่ถูกครับ ยิ่งโดนบ่อยยิ่งเหมือนกับว่า เรายังต้องรู้เยอะกว่าคนปกติ คือ ใช้อยู่เรา ร่างกายเราไม่ได้ ความรู้เราต้องเยอะกว่า เหมือนฮึดให้เรียนเยอะ ศึกษายเยอะ.....ต้องเหนือ เราต้องเหนือครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“กดดันสุด อุปสรรคเยอะมาก ปัญหาเริ่มเร็ว เยอะมาก เรารู้ว่าตัวเรา....ปัญหานี้มากกว่าสุขอีกนะ แต่ด้วยความที่แบบ เราอยู่ตรงนี้แล้ว ฉันทจะสู้ ฉันทจะอยู่ ฉันทจะทำให้ได้ ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“พยายามซ้อมทุกวัน มันก็มีบางวันที่มันคึกขึ้นมาอยากจะ... แต่บางที่มันก็ไม่มี บางทีเจอแดดมันก็ร้อน ...มันก็นัก บางทีเรา...ได้ เหมือน...5 รอบ เราก้...ได้ 2 รอบเอง แดดมันแรงเราก้เหนื่อย มันก็หมด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

### ประเด็นหลักที่ 3: พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง

ประเด็นหลักที่ 3 พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง เป็นข้อมูลที่บรรยายให้เห็นแรงใจของนักกีฬาคณพิการผู้ให้ข้อมูลที่ยากจะทำเพื่อคนพิการคนอื่น ๆ อยากจะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้คนพิการมีชีวิตที่ดีขึ้น โดยนักกีฬาคณพิการผู้ให้ข้อมูลมีความตระหนักในความยากลำบากจากปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลเคยมีประสบการณ์มาเจอกันเหมือนกันคนพิการคนอื่น ๆ ผู้ให้ข้อมูลจึงเข้าใจปัญหาที่คน

พิการต้องเผชิญอย่างดี ทั้งความยากลำบากในการใช้ชีวิตในสังคมภายนอกสังคมคนพิการที่ยังขาดความเข้าใจในชีวิตคนพิการอยู่หลายส่วน ความยากลำบากเหล่านี้เป็นแรงผลักดันจากภายในตนที่จะช่วยเหลือให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการให้สังคมได้เกิดความเข้าใจในชีวิตคนพิการ โดยสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำอยู่นั้นเป็นเหมือนกับกระบอกเสียงให้คนพิการ และพยายามช่วยสร้างโอกาสให้กับคนพิการคนอื่นโดยใช้โอกาสของความเป็นนักกีฬาของตน ซึ่งข้อมูลในประเด็นหลักที่ 3 พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง แยกประเด็นย่อยได้ 2 ประเด็นคือ (1) ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ และ (2) ต้องการช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 3.1 ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ

ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้ประสบกับอุปสรรคปัญหาที่กระทบกับชีวิตมาก่อนทำให้เกิดเป็นความเข้าใจประกอบประสบการณ์ความยากลำบากของผู้พิการคนอื่น ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) เข้าใจความยากลำบากที่คนพิการเผชิญ และ (2) การรับรู้ว่าสังคมขาดความเข้าใจในคนพิการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.1.1 เข้าใจความยากลำบากที่คนพิการเผชิญ

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจในความยากลำบากของคนพิการจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทั้งการขาดการสนับสนุน ความรู้สึกโดดเดี่ยวหลังจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเจ็บปวดจากบาดแผลทางกายจากความพิการ ความรู้สึกความสงสารชีวิตของตนพิการที่มากกว่าตน คนพิการที่มีต้นทุนชีวิตน้อย ความยากลำบากจากการหาเลี้ยงชีพเมื่อยังไม่ได้เป็นนักกีฬา ความรู้สึกเป็นภาระแก่ครอบครัว ท้อแท้จนอยากจบชีวิตตนเอง ประสบการณ์เหล่านั้นเด่นชัดทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเห็นอกเห็นใจคนพิการคนอื่น ๆ จึงอยากจะเป็นผู้ขับเคลื่อนให้เกิดเปลี่ยนแปลงในสังคม

“นั่นแหละมันเป็นสิ่งที่...ที่ทุกข์ทรมาน คืออยากตายอย่างเดียว หาวิธีฆ่าตัวตาย...ยังไม่ยังมีปัญญาเลย อยากตาย คือเหมือนสมัยนั้น ช่วงแรกสัก 2-3 เดือนแรก จะนั่งไม่ได้เลย เพราะกระดูกข้างหลังหักค่ะ ทับเส้นประสาท เลยทำให้ครึ่งท่อนเลย ไม่มีความรู้สึก แล้วก็

ช่วงนั้นเหมือนหลังมันหัก เราก็ต้องตัดกระดูกสะโพกไปต่อ มันแตกอย่างนี้มันเลยทำให้เรารู้ว่า ขณะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้แล้วจะมีปัญญาช่วยครอบครัวได้ยังไงต่อไป”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“อย่าว่าแต่คนอื่นเลยตัวเราเอง ตัวผมเองยังมองคนพิการคนอื่น ๆ ที่ผมไม่รู้จักนะ บางที่เราไปเห็นเราก็สงสาร มันมีความรู้สึกสงสารอย่างคนตาบอด ผมยังสงสารคนตาบอด ผมมีความรู้สึกว่าเขาลำบากกว่าเรา เขาตามองไม่เห็นเขาน่าจะลำบากกว่าเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ทุกคนพร้อมอยากจะสู้ แต่มันขาด เยอะมาก ขาดเยอะมาก จนว่า ถึงบอกไปว่า รุ่นที่จะต้องวางรากฐานให้คนรุ่นหลัง ถ้าไม่อย่างนั้น การสนับสนุนจากองค์กร ทำอะไรกันไม่เป็น ไม่เกิด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

### 3.1.2 การรับรู้ที่สังคมขาดความเข้าใจในคนพิการ

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ที่สังคมยังขาดความเข้าใจการใช้ชีวิตของคนพิการ เมื่อเกิดความไม่เข้าใจในชีวิตคนพิการทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถึงการไม่เห็นคุณค่าในตัวคนพิการ เทียบเท่ากับกีฬาประเภทอื่น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความกลัวว่าคนพิการจะทำให้เกิดปัญหาในสังคม หรือการรับรู้ที่คนพิการในสังคมถูกกลั่นแกล้ง กีดกัน ความไม่เข้าใจชีวิตคนพิการของคนในสังคมทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่า สังคมตัดสินคนพิการว่าเป็นคนไร้ความสามารถ ไม่เปิดโอกาสให้คนพิการได้แสดงความสามารถ อีกทั้งยังรับรู้ที่คนพิการเป็นภาระให้กับสังคม ซึ่งการรับรู้ที่สังคมขาดความเข้าใจในคนพิการนี้เป็นภาระทางใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกอัดอั้น เครียด ท้อแท้ บั่นทอนคุณค่าในจิตใจของคนพิการ

“แต่เราต้องมาเจอแบบนี้ พี่เจอมา หลายปีมาก ซ้ำ ๆ เจอหัวหน้าที่สนับสนุนด้วย แล้วสนับสนุนจนดี ดีใจหายเลย ดีจนดีเลย แต่คนที่ไม่ เราต้องมา อธิบาย ชี้แจง เขาต้องการอะไร เราต้องหาให้หมดทุกสิ่งอย่าง เพราะเขาคิดว่า ไม่ได้มาเล่นกีฬาจริง เพราะเขาบอกว่า

ไม่รู้เธอเล่นกีฬาจริงหรือเปล่า มันเป็นอุปสรรค คือชีวิตที่คือครอบครัว คือ ทุกคนที่เชื่อว่ามัน ต้องมีปัญหาส่วนตัว แล้วก็ต้องเจอเรื่องแบบนี้บ่อย ๆ มัน เหมือนกับ อะไรอะ ทั้บมมาก เลย แบบครอบครัวก็แยกอยู่แล้ว เจออย่างนี้ แยกเข้าไปอีก ตอนที่ออกจากงานก็ เครียดนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็อย่าง บางครั้งคนตัดสินใจภายนอก คนปกติตัดสินใจภายนอก ‘ดูสภาพนายแล้ว จะเป็นได้หรือ’ แต่เขาไม่ได้ลอง ไม่ได้... บางครั้งผมไปเรียนเกี่ยวกับ ผมเรียนเกี่ยวกับ... บาง คน... ทั้งที่สาขานี้ไม่ต้องใช้ร่างกายเลย ใช้ความคิดอย่างเดียว เขาก็ยังไม่ค่อยเปิดใจเท่าไร”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ความแตกต่างของคนก็คือ ไม่เห็นค่าของคนพิการ มองแบบเฉย มองผ่าน แต่ถ้า เป็นนักบอลมา กรีดกรีดกัน..... น่าจะเป็นอย่างนั้นน้อยใจ แต่ก็ไม่รู้บอกไม่ถูกเหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

### 3.2 ความต้องการมีส่วนช่วยเหลือให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความปรารถนาจะให้คนพิการในสังคมได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ความปรารถนาเหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ความยากลำบากของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล ความต้องการที่จะช่วยเหลือคนพิการในสังคมคือการได้ช่วยเป็นกระบอกเสียงให้กับคนพิการให้สังคมได้เกิดความเข้าใจและการทำสิ่งที่จะเป็นโอกาสให้คนพิการในสังคมได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ปรารถนาจะช่วยให้สังคมได้เกิดความเข้าใจคนพิการ และ (2) ปรารถนาจะสร้างโอกาสให้กับคนพิการคนอื่นให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.2.1 ปรารถนาจะช่วยให้สังคมได้เกิดความเข้าใจคนพิการ

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลของประสบการณ์ความยากลำบากของผู้ให้ข้อมูลที่แปรเปลี่ยนเป็นความปรารถนาที่อยากจะเป็นสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมคนพิการให้สังคมได้รับรู้ ในฐานะนักกีฬาที่ได้เป็นที่รู้จักมากขึ้น โดยใช้กีฬาเป็นสื่อกลาง ช่วยให้สังคมเข้าใจว่า คนพิการทำได้

มากกว่าที่เข้าใจ ไม่ใช่ภาระของสังคม ต้องการให้สังคมได้หันมาให้โอกาส ให้การสนับสนุนทั้งงบประมาณและอุปกรณ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตของคนพิการดีขึ้น

“คือคนพิการนี้ไม่อยากได้ความสงสารหรอก คิดว่า ให้โอกาสได้แสดงความสามารถ ให้โอกาส คือยังไง ไม่อยากให้ใครมาสงสาร ไม่อยากให้ใครมาช่วยเหลือ แต่ถามว่าเราหยังไหม ไม่ได้หยัง เพียงแต่ว่าเราเชื่อมั่นว่าเราสามารถทำได้”

“มันเป็นโอกาสที่เราจะได้ออกสู่สังคม มากขึ้นแล้วก็ มันทำให้คนยอมรับเรามากขึ้น ในฐานะที่เราเป็นคนพิการเนี่ย...สังคมก็ โดยส่วนใหญ่ สังคมก็มองว่า คนพิการเนี่ยจะเป็นภาระ ก็หาเนี่ยมันสามารถทำให้เราออกมาสู่สังคม ทำให้สังคมมองเราว่า เราไม่ใช่ภาระของสังคม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็มาเล่นกีฬาที่คือจุดนี้ครับ สำหรับคนพิการที่ว่าไม่เล่นกีฬา หรือว่ากำลังเรียนอยู่ สำหรับผมเป็นนักกีฬานะครับ เหมือนกับว่า สามารถพูดออกไปแล้วมีคนฟังเยอะกว่าคนพิการปกติ เนี่ยครับ จุด ๆ นี้ที่ว่ามาเป็นนักกีฬาด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“อุปกรณ์ อุปกรณ์สนับสนุนงบประมาณ อยากจะให้คนที่เห็นคุณค่าของนักกีฬาคนพิการ ไม่ว่าจะประเภท...นะ ประเภทอื่นด้วย อยากจะให้สื่อต่าง ๆ ช่วย เหมือนกับหาสปอนเซอร์พุดง่าย ๆ คือนักกีฬาเราจะได้ ไปรุ่งเรื่องทำชื่อเสียงให้ได้เยอะ ๆ ทุกคนพอมีกำลังใจมันไปได้สวยนะ ไม่รู้พี่มองอย่างนั้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

### 3.2.2 ประรณนาจะสร้างโอกาสให้กับคนพิการคนอื่นให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการที่จะทำประโยชน์ไว้ให้กับคนพิการจากสิ่งที่ตนสามารถทำได้ เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีตำแหน่งและมีโอกาสมากกว่าคนอื่น โดยเพิ่มโอกาสให้นักกีฬา

คนพิการคนอื่นและทำความปรารถนาของตนให้เป็นจริงไปพร้อมกัน ช่วยเหลือคนที่พิการที่อาจจะดูแลตนเองไม่ได้ด้วยความต้องการของตน ช่วยสร้างระบบอำนวยความสะดวกในการเป็นนักกีฬาให้กับนักกีฬารุ่นหลัง ต่อยอดความรู้ที่ได้สะสมมาจากการเป็นนักกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬารุ่นต่อไป เพื่อให้เกิดเป็นความสุข ความสะดวก มีคุณภาพชีวิตที่ดี ให้นักกีฬาคนพิการรุ่นหลังได้พัฒนาไปมากกว่าตน

“พี่เล่นสุดแรง จนหมดประโยชน์แล้ว ไม่รู้นะ ที่ตั้งส่วนตัวนะ ก็หมดประโยชน์กับตัวเอง เราไม่มีประโยชน์แล้ว เราไม่มีแรงที่จะเล่นกับมันแล้ว เราหมดแล้ว แต่เราก็อยากอย่างที่บอกเราก็อยากสร้างอะไรไว้ให้กับคนรุ่นหลังดีกว่า เพราะเดี๋ยวเราก็หมดแรงหมดวาระไป”

“เขาเรียกว่าอะไร มันจะไม่เกิดรอยยิ้มในสังคม มันจะไม่เกิดความสุขในสังคม มันก็จะอยู่อย่างนี้ อัจฉริชยา แดกตัน นุ่นนั่นนี่ เรารู้ว่าคนประเภทนี้มีอยู่ทุกที่ หลีกหนีไปก็เท่านั้นมันมีหมด มันจะได้เป็นการแก้ปัญหาด้วย รุ่นพี่ทำให้รุ่นน้อง จะได้เป็นการแก้ปัญหาเปิดช่องทางไว้ให้กับรุ่นหลังและคนปัจจุบัน พวกเพื่อน ๆ พี่ ๆ คนปัจจุบัน พอเขารับรู้เรื่องราวของเราก็ เออเปิดทางให้แล้ว รู้แล้ว ผู้ใหญ่เขาต้องทำอย่างไรกับเรา แล้วเราจะปฏิบัติยังไงกับเขา นุ่นนั่นนี่ มันมีทางออกแล้ว ทำไว้ให้แล้ว มันก็เกิดสิ่งดีกับสังคมนั่นแหละ พี่มองนะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เอาเวลาที่จุดที่เราเลิกแล้วมาทำสิ่งที่เราเรียนมา ช่วยจัดการเกี่ยวกับนักกีฬาคนพิการ เราก็ช่วยได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“มีกีฬาเนี่ย มันทำให้ชีวิตดีขึ้นเยอะ เกือบทุกคนอะ คนพิการ นอกจากถ้ามีอาชีพ ขยายห่วยส่วนใหญ่ ขนาดตอนนี้ก็หันมาเล่นกีฬาทั้งหมดแล้ว พอขยายห่วยเสร็จ ไม่กี่วันก็มาเล่นกีฬา มันน่าจะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นได้เยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4



## ประเด็นหลักที่ 4: ภาวะจิตใจของความสำเร็จ

ประเด็นหลักที่ 4 ภาวะจิตใจของความสำเร็จ เป็นข้อมูลที่บรรยายถึงความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล เมื่อสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ เป้าหมายที่สำเร็จในประเด็นหมายถึงเป้าหมายสูงสุดและขั้นตอนย่อยที่ต้องทำให้สำเร็จ เมื่อนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลทำได้สำเร็จเกิดเป็นภาวะจิตใจในฐานะที่ตนคือบุคคลหนึ่งที่สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จทั้งความรู้สึกภูมิใจ ดีใจในตนเองที่สามารถทำได้สำเร็จ ความรู้สึกขอบคุณผู้ให้ความช่วยเหลือตนจนประสบความสำเร็จ และขอบคุณโอกาสในชีวิตที่ได้รับจากการกีฬาที่ได้ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลและครอบครัวได้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ปรารถนา ภาวะหลังจากทำได้สำเร็จอีกส่วนหนึ่งคือภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬาอาชีพ ความสำเร็จนี้ทำให้เกิดความพึงพอใจจากสิ่งที่ลงทุนเพื่อความสำเร็จในการกีฬา และแรงผลักดันในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นจากความสำเร็จ ซึ่งข้อมูลในประเด็นหลักที่ 4 ภาวะจิตใจของความสำเร็จ แยกประเด็นย่อยได้ 2 ประเด็นคือ (1) ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก และ (2) ภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา ซึ่งรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 4.1 ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับภาวะจิตใจในฐานะบุคคลที่สามารถทำได้เสร็จได้เกิดเป็นภาคภูมิใจ ดีใจ รู้สึกดีกับตัวเอง และความรู้สึกขอบคุณความช่วยเหลือจากครอบครัว ทีม ผู้เกี่ยวข้อง และโอกาสที่ได้รับจากการกีฬา ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ภูมิใจในตัวเองจากความสำเร็จที่สร้างมา และ (2) ขอบขอบคุณความช่วยเหลือที่เกี่ยวกับชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 4.1.1 ภูมิใจในตัวเองจากความสำเร็จที่สร้างมา

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าไม่เป็นภาระให้กับสังคม ความรู้สึกภูมิใจในความสามารถที่มีทำให้ตนไม่รู้สึกแตกต่างจากคนปกติ เกิดเป็นความสุข เกิดเป็นความประหลาดใจจนความสุขที่สามารถทำได้ ปีติยินดีกับชีวิต รู้สึกมีเกียรติมีศักดิ์ศรี ความรู้สึกดีเมื่อต่อสู้

มาถึงจุดที่น้อยคนจะมาถึงได้ ภูมิใจที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นได้ ความสำเร็จเหล่านี้นำมาซึ่งความเพิ่มพูนของการเห็นคุณค่าในตน ช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ ไม่อับอายในตัวตนที่เป็น

“เชื้อหมปัจจุบันที่ไม่เคยอายในความพิการ ที่กลับภาคภูมิใจในความพิการตัวเอง ไปห้างไปดูหนังไปอะไรไปได้ทุกอย่างไปคอนเสิร์ตก็ไม่ได้มีปัญหา ขับรถไปค่ะ ขับรถเอง คือเวลาไปอย่างนี้ ไปห้างก็ไปเอง ยืมส่งฯ ใครเห็นก็ยืมให้ เมื่อก่อนก้มหน้าก้มตาอย่างเดียวแต่วันนี้แบบส่งฯตัวเอง ก็ถือว่าถึงว่าเราจะพิการแต่เราดูแลตัวเองได้ แต่คนอื่นไม่รู้หรอก ทั้ง ๆ ที่เราดูแลแม่แต่พ่อแม่ คนบางคนเดินได้ อาจจะไม่ดูแลพ่อแม่เท่าเราก็มี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ผมว่าอย่างหนึ่งคือ อย่างว่าเนอะ เราตั้งเป้าหมายแล้วเราก็ทำสำเร็จแล้ว คือตอนนี้ก็เหมือนเราใช้ชีวิตแบบ ความรู้สึกเหมือนคนปกติอะ แต่ว่าเราไม่ได้พิการ เราเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวตอนที่เดินได้ แล้วเรามาเป็นภาระครอบครัวที่หนึ่งตอนที่เราพิการ เราไม่คิดไม่ฝันว่าความพิการ เราจะกลับไปเป็นหัวหน้าครอบครัวได้ มันก็รู้สึกดีครับ รู้สึกเหมือนกับว่า ไปไหนมาไหนไม่อายใคร ภูมิใจ เราพิการ เรายังสามารถเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เลี้ยงแม่ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“พอไปแข่งแล้ว มันก็ทำได้ดีเลยแหละ ผมออกไปในสนามใหม่ ๆ ผมรู้สึก เหมือนเรานอนหรือฝันหรือเปล่า เพราะเราก็ติดมาไม่กี่ครั้ง ครั้งแรก แล้วเราก็สามารถไปถึงจุดนี้ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“มันกลายเป็นคำพูดไม่ได้นะ มันภูมิใจ ครอบครัวภูมิใจ ครอบครัวเห็นเหรียญ ครอบครัวเห็น...เหรียญพระราชทานที่เราไปทำมาได้ เออวางไว้ที่หิ้งพระ ทุกคนภาคภูมิใจ ถึงคนอื่นไม่รู้ ครอบครัวเรารู้ เรารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งคนส่วนนั้น เขาไม่ค่อยมองตรงนั้น มั้งว่า เออถ้าเราพิการก็จริง แต่เราอยากใช้ความพิการให้เป็นประโยชน์มากที่สุด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

#### 4.1.2 ขอบคุนทุกความช่วยเหลือเกื้อกูลกับชีวิต

ประเด็นนี้กล่าวถึงความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อความช่วยเหลือ โอกาสที่ได้รับ จากบุคคลที่คอยอยู่เคียงข้าง ทั้งครอบครัว เพื่อน ทีม คนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา หรือการกีฬาที่ทำให้ตนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) ขอบคุนผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล และ (2) ขอบคุนโอกาสที่ได้รับจากการเล่นกีฬา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 4.1.2.1 ขอบคุนผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุนพ่อแม่ ภรรยา ญาติพี่น้อง กลุ่มคนที่สามารถพึ่งพิงได้ เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬาในประเทศไทย นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้สนับสนุนภายนอกองค์กร เจ้าหน้าที่และเพื่อนคนพิการในศูนย์ฟื้นฟูคนพิการ ทีมนักกีฬาคนพิการ โค้ช ที่ช่วยสนับสนุนในการกีฬา สอนทักษะการใช้ชีวิต คอยให้การสนับสนุนช่วยชีวิต เป็นที่พึ่งยามยาก

“แต่ว่าพวกน้ำ ๆ พวกอะไร เขาก็ หลาน สะใภ้ หรืออะไรจ้ะ พี่..ชายของตรงนั้นะ หาทำเลให้ คือเราพยายามหาทางออกให้ตัวเอง แล้วเราก็จะพูดกับครอบครัวเสมอ มันเหมือนกับว่า มีปัญหาด้วยกำลังใจมันอยู่ด้วย แล้วรู้เลยว่าเวลามีปัญหาใครอยู่กับเรา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเขาช่วยเรายังไง แล้วเราจะขอบคุนเขายังไง คือมันเหมือนมันสอนเราไปในตัวเลยอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เมื่ยมดหนทางปั๊บ ผมก็ต้องโทรไปหาญาติพี่น้องเท่าที่ทำได้ ต้องหาคนที่เราพอจะรู้จักแล้วพึ่งได้ เขาก็ช่วยได้บ้าง 4-500 บางคนที่พัน ในช่วงที่เราไม่มีเงินพวกนี้สำคัญมาก ทำให้เรารอดตายได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“หลายๆ คนโชคดี อย่างเด็กรุ่นใหม่ที่มา...หลัง ๆ โชคดีที่ ตอนนี้ทีม...แข็งแรง แข็งแรงมาก คือใช้คำว่าแข็งแรงมาก เพราะว่า ของเราผู้สนับสนุนที่ดีแล้วก็มีพี่ๆ ที่เขาช่วย คือเขามีเงิน เขามาช่วยเราแบบไม่คิดอะไร เขามาทำอาหารให้เราแบบฟรี ๆ พี่...เขามีเงินตั้งไม่รู้เท่าไร ทำไม่ถึงมาช่วยเรา ถือว่าเป็นโชคดีที่เขาอยากมาช่วย ยังมีคนสนับสนุนอยู่ ที่มากพอที่ทำให้เราพัฒนาได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“แต่อย่างของผมดีหน่อย ตอนผมยังไม่ติดพวกพี่เขาก็ยังมาให้ฝึกซ้อมด้วย มันก็เลย ถือว่าเป็นความโชคดีของผมด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

#### 4.1.2.2 ขอบคุณโอกาสที่ได้รับจากการเล่นกีฬา

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุณกีฬาที่มอบชีวิตที่ดี ให้ชีวิตใหม่ ประสบการณ์ที่ล้ำค่าที่หาไม่ได้โดยง่าย กีฬาได้มอบจิตใจที่แข็งแกร่งให้ อีกทั้งกีฬา ยังได้มอบร่างกายที่แข็งแกร่งให้กับนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล

“ถ้าเรายังรักกีฬานั้นนะคะ แต่ว่าคิดว่าชีวิตทั้งชีวิตก็จะอยู่กับกีฬานี้ เพราะกีฬานี้ให้ชีวิตใหม่เรา ให้ชีวิตใหม่เราเลย เขาถือว่าเป็นชีวิตใหม่เลยและเป็นชีวิตที่ดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เหมือนเลเวลสูงสุดแล้วถ้าถึงจุดนี้ ก็เก่งอะผมว่า เราแข่งไม่ได้เหรียญ แต่เราได้เห็นเกมส์ที่เขาแข่งระดับโลกนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็หลายคนก็พูดเหมือน ๆ กันว่า ถ้าทุกวันนี้อยู่บ้านไม่รู้ว่ทุกวันนี้ชีวิตจะเป็นอย่างไร ต้องขอบคุณความพิการที่ทำให้มีทุกวันนี้ หลายคนแกร่งขึ้นเยอะเพราะความพิการ เพราะว่าถ้าอยู่บ้านก็ไม่รู้ว่ อาจจะติดยงติดยาอะไรเราก็ไม่รู้เนอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“อันดับแรกก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงก่อน ทำให้รู้สึกว่ายแบบปี ๆ หนึ่งเราว่ายไม่กี่ครั้ง เหมือนกับเราออกกำลังกายนะ นี่แหละกีฬาทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อก่อนไม่ได้เล่นกีฬา เมื่อก่อนก็มีปีหนึ่งครั้งสองครั้ง แต่พอมาเล่นกีฬาก็ ปีหนึ่งครั้งหนึ่งบ้าง หรือบ้างครั้งก็ไม่มีเลย การว่ายน้ำ การป่วยของร่างกาย มันก็หลาย ๆ อย่าง ด้านร่างกายด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

#### 4.2 ภาวะจิตใจในฐานะนักศึกษา

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับภาวะจิตใจในฐานะนักศึกษาที่พึงพอใจในผลงาน ความสำเร็จ จากการได้ลงทุนไป เมื่อเกิดความสำเร็จและพึงพอใจ นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวถึงความรู้สึกท้อแท้ แรงผลักดันในการเป็นนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ (1) พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้ทำในระหว่างการเดินทางของชีวิต และ (2) ความสำเร็จ ก่อให้เกิดแรงใจในการก้าวไปข้างหน้า ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 4.2.1 พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้ทำในระหว่างการเดินทางของชีวิต

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกคุณค่า ภูมิใจในการทุ่มเท ความมุ่งมั่น อดทนพยายาม ความตั้งใจ การยอมรับในสิ่งที่ทำ ทั้งต่อการฝึกซ้อม การทำให้ได้ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ในแต่ละการแข่งขัน ผลงานในตอนจบการแข่งขัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยทำให้ความเหนื่อยล้าของนักศึกษาคณพิการผู้ให้ข้อมูลคลายลงพร้อมกับจิตใจที่พองโตขึ้น

“แต่ไม่ได้เสียใจอะไรที่ได้เหรียญเงิน ถือว่า มาถึงขั้นนี้แล้วก็แบบ ยอมรับเลย ไปดู สถิติเข้าโรงพยาบาลฟี่ลี ก่อนจะไป... เข้าโรงพยาบาล 2 รอบ เจ็บแขนพัก MRI เอ็นฉีก ชัดเจนเลยว่า เจ็บจริง ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็ถือว่าที่เราทำมามันคุ้มแล้ว คือบางครั้ง มัน บางครั้งมันก็คิดนะ บ่นมาทั้งปี เพื่อให้...กว่านาทีเดียว คือ...วันละหลายชั่วโมง ...ทั้งปี เพื่ออะไร เพื่อให้...ที่สุด เรามาจุด ...เวลา ได้เหรียญมาถามว่าคุ้มไหม คุ้มมาก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“แต่ว่าที่สำคัญกว่าตรงนี้ก็มียู่ ซึ่งมันเป็นรอบเก็บคะแนนเราก็จะตั้งเป้าตัวเองไว้ ถ้าได้ตามเป้ามาตรฐานมันก็โอเค... แต่ที่สำคัญกว่านี้คือ การแข่งขันในระดับ เขาเรียกรอบดวล แพ็คต้ออก เขาจะจัดอันดับตอนที่เรากลับคะแนนรอบแรกใช้ใหม่... ผมนี่อาจอยู่อันดับ... บางครั้งก็อันดับ 2 บางครั้งก็อันดับ 5 บางครั้งก็อันดับ 8 คะแนนเท่าเดิมแต่คนอื่นเขา มากกว่าเรา อันดับก็ไม่คงที่ แต่ถ้าผมได้... ผมโอเคแล้วอยู่อันดับไหนก็ช่าง แต่ผมทำได้ มาตรฐานผมแล้ว แล้วผมอยู่อันดับไหนก็ช่าง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

#### 4.2.2 ความสำเร็จก่อให้เกิดแรงใจในการก้าวไปข้างหน้า

ในประเด็นนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกท้าทาย แรงฮึดแรงผลักดัน เกิดเป็นความมั่นใจในศักยภาพ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การตั้งเป้าหมายต่อไป การได้ต่อยอดความฝัน ความคิดที่จะมุ่งไปข้างหน้าให้ชีวิตดีขึ้น จากความสำเร็จที่นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลทำได้ อีกทั้งความสำเร็จนี้สามารถเป็นพลังที่ใช้ในยามที่เกิดความท้อแท้ในอาชีพ

“ก็ช่วย...ทำไมตอนเริ่มเล่นมันดีทุกอย่าง อยากรบชนะ ไปแข่งไหนก็ได้หมด มีแรง มี นั้น ตอนแรก แต่มาตอนนี้คิดว่า เราทำตอนนั้นมันมาได้ ทำไมทุกวันนี้เราจะทำมันไม่ได้ ไขเปลาละ.....บางทีก็ดูในเฟซบุ๊กภาพความทรงจำเก่า ๆ โขว์เหรียญโขว์อะไรก็เออ.....ไฉยังจำ ตอนนั้นได้ ก็พยายามทำให้มันดีทุกวัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ตอนนี้ผมก็อยากขึ้นไปให้สูงกว่าเดิมครับ ตอนนี้อยู่ที่ 16 แล้วครับ ของโลกครับ ผมก็อยากขึ้นไปให้ถึงแบบที่สูง ๆ ครับ ตอนนี้อยากขึ้น top 10 ผมว่าความสามารถผมก็น่าจะถึง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

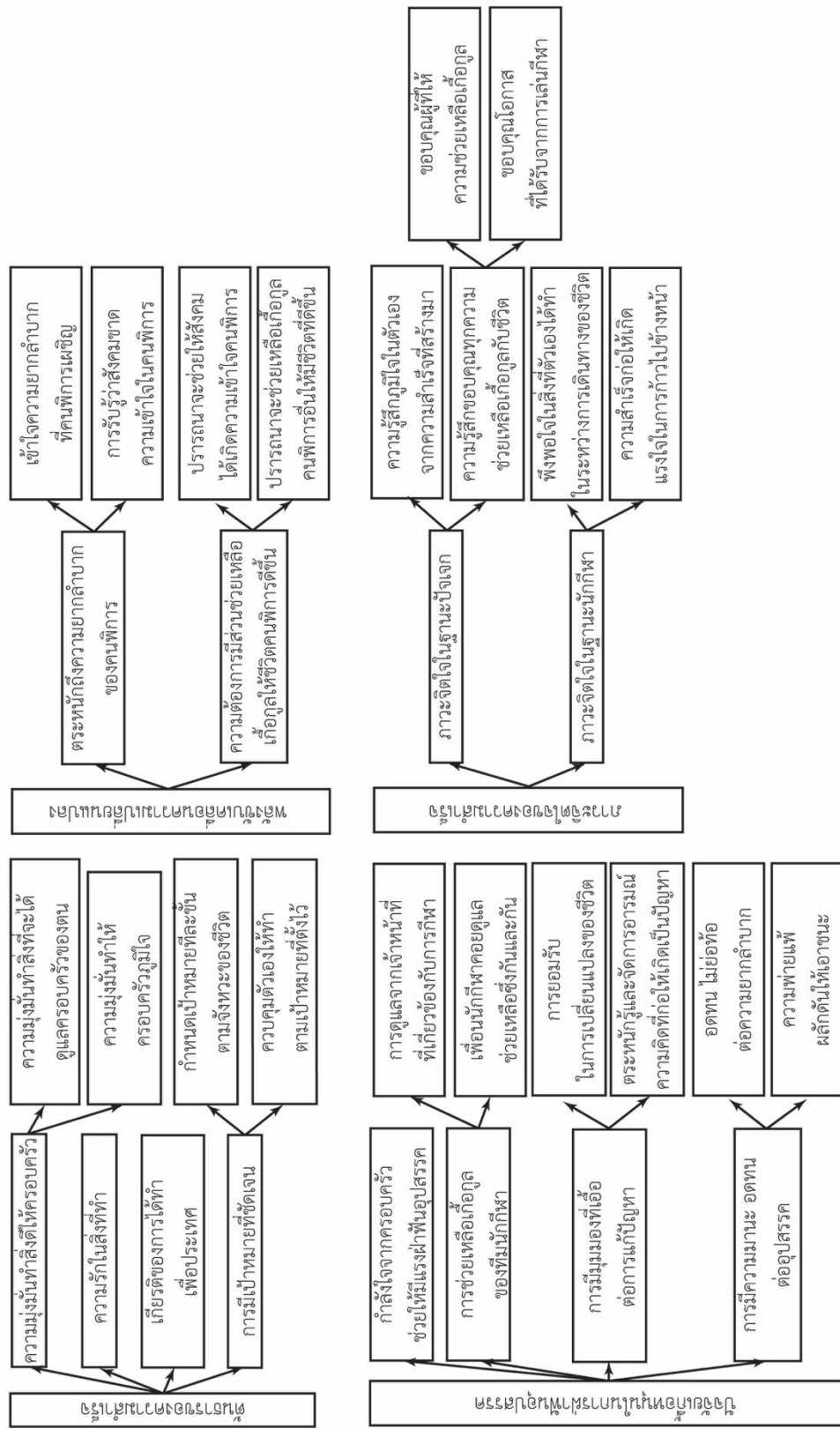
“บางครั้ง...จน อีกนิดเดียวผมฮีทสโตรก ขึ้น แต่พอดีมันหมด ช่วงระยะมันหมดพอดีก็เลยได้พัก ยังคิดว่า จะไหวหรือ แต่พอผ่านจุดนั้นแล้วมาอีกอาทิตย์หนึ่งก็รู้สึกของตัวเอง...สบายขึ้นนะ คือ จุดเราขึ้นไปอีกครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“มันก็ภูมิใจแล้วก็ มันก็ทำให้...เราอยากเล่นกีฬาขึ้นไปอีก อย่างเล่นไป ทดสอบตัวเองไปเรื่อย ๆ อะไรอย่างนี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

จากประเด็นหลักที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดสามารถแสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 2 ภาพรวมประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลที่มีความหมาย



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจหมาย โดยรายละเอียดสรุปผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจหมาย

#### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย คือ นักกีฬาคนพิการชายและหญิง จากสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 8 คน ใช้การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผู้วิจัยเข้าสู่ผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีคะแนนความมั่นใจอยู่ในระดับสูงหรือมีค่าเฉลี่ยเกินว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ 73 โดยผู้ให้ข้อมูลมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.93 ( $SD = .23$ ) จากคะแนนเต็ม 5

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย ประมาณรายละ 60 นาที

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim transcribe) ออกเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่ถอดความเป็นตัวอักษรพร้อมกับการฟังข้อมูลเสียงซ้ำ ผู้วิจัยอ่านข้อมูลซ้ำหลายครั้งเพื่อทำความเข้าใจข้อมูลอย่างถ่องแท้ หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มทำการถอดรหัสข้อความ (coding) จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน โดยนำข้อความประโยคสำคัญซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกมาเป็นแนวทางในการถอดรหัสข้อความตามรูปแบบของการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological coding) หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่จากความสัมพันธ์ระหว่างรหัสข้อความหรือความคล้ายคลึงกันเป็นหมวดหมู่ย่อย (subcategory) และหาความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ย่อยเป็น หมวดหมู่ (category) ประเด็นย่อย (subtheme) และเป็นประเด็นหลัก (theme) จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักที่พบทั้งหมด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยการปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และการร่วมตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงของโครงสร้างและผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากให้ผู้ให้ข้อมูล (member checking)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ” เป็นการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจผ่านนักกีฬาคนพิการ ที่มีผลการวิจัยแบ่งเป็น 4 ประเด็นหลัก คือ (1) ต้นธารของความสำเร็จ ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว ความรักในสิ่งที่ทำ เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ และ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน (2) ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหา ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้ตนมีแรงฝ่าฟันอุปสรรค การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา การมีมุมมองที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา และการมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค (3) พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ และ ต้องการมีส่วนร่วม

ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น และ (4) ภาวะจิตใจของความสำเร็จ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ภาวะจิตใจในฐานะปัจเจก ภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา ดังอธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลมีจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่ความสำเร็จจากสิ่งสำคัญ 3 ประการ ประการแรกคือ ความต้องการทำสิ่งดีให้กับครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ คนรัก บุตรชายหรือบุตรสาว โดยผู้ให้ข้อมูลความปรารถนาที่จะทำให้ครอบครัวได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามการอธิบายของผู้ให้ข้อมูล คือ การหารายได้จากการทำงาน รายได้จากอาชีพอื่น ๆ ทั้งการเป็นลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว เพื่อให้กับครอบครัวใช้เป็นค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้อย่างสะดวกสบาย โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลหลายคนได้กล่าวถึงพื้นฐานสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวที่ไม่ค่อยดีนัก หรือการได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัวในด้านอื่น เช่น ค่าเล่าเรียน ค่ารักษาพยาบาล การได้มีบ้านที่ปลอดภัย มั่นคงเหมาะแก่การอยู่อาศัย หรือการมีพาหนะเพื่อใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ตามแต่ความจำเป็นของแต่ละครอบครัว นอกเหนือจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัว นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลยังมีการดูแลความรู้สึกของคนในครอบครัว โดยมุ่งมั่นให้ครอบครัวได้รู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน โดยความสำเร็จของผู้ให้ข้อมูลหมายความว่า ตนมีความสามารถ ศักยภาพที่จะดูแลตัวเองและผู้อื่นได้ โดยที่ความพิการไม่ได้เป็นอุปสรรค การได้ดูแลครอบครัวจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญไม่ว่าผู้ให้ข้อมูลจะเป็นคนที่พิการตั้งแต่กำเนิดหรือพิการในภายหลัง ประการที่สองคือ ความรู้สึกชอบความเป็นสุข ความรู้สึกทำหายในกีฬาที่ตนเองได้เลือก ประการที่สามคือ การได้ทำเพื่อประเทศชาติ การได้เป็นนักกีฬาทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสได้ตอบแทนชาติอันเป็นที่รัก โดยนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักว่าตนอยู่ในที่ทรงเกียรติ การได้ทำเพื่อชาติทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อจุดหมายที่จะนำไปสู่ความสำเร็จความเด่นชัดภายในใจผู้ให้ข้อมูลได้ทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นด้วยการวางแผนการ ขั้นตอน สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และพยายามกำกับควบคุมตนให้ทำตามแผนอย่างเคร่งครัดอาศัยความอดทน พยายาม ความรับผิดชอบเป็นตัวช่วย แม้ว่าจะมีความยากลำบาก

เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีแผนการและเป้าหมายที่ชัดเจนแล้วสิ่งที่จะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จมาจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตน โดยปัจจัยภายนอกตนนั้นคือการได้รับการสนับสนุนทางใจ คำแนะนำต่าง ๆ ที่ครอบครัวได้ให้กับผู้ให้ข้อมูลได้ หรือการแสดงให้เห็นว่า

ครอบครัวสามารถเป็นที่พึ่งพิงให้ได้ยามยากลำบาก ประกอบกับที่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งมีครอบครัวเป็นเหมือนแรงผลักดันสำคัญ เมื่อได้รับแรงใจจากครอบครัวยิ่งทำให้ตนมีแรงผลักดันที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ความช่วยเหลือจากทีมนักกีฬา ซึ่งประกอบไปด้วยหลายภาคส่วน ทั้ง ผู้สนับสนุน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โค้ช เพื่อนร่วมทีม เพื่อนร่วมอาชีพ ต่างเป็นเหมือนแรงสนับสนุนให้กับผู้ให้ทั้งทางจิตใจและทางกายภาพ การสนับสนุนทางจิตใจ จะเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่วนการสนับสนุนทางกายภาพมีทั้งด้านเงินทุน ด้านที่พัก อุปกรณ์ การออกไปแข่งขันในสนามต่าง ๆ และด้านทักษะศักยภาพทางการกีฬาช่วยเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความสำเร็จมากยิ่งขึ้น นอกจากความช่วยเหลือจากภายนอกแล้ว ปัจจัยภายในตัวผู้ให้ข้อมูลก็มีส่วนช่วยให้ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ ทั้งการมองความเป็นไปของชีวิตอย่างเข้าใจทำให้สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอนหรือความจริงของชีวิตที่ไม่อาจฝันได้ดียิ่งขึ้น หรือการเข้าใจ ตระหนักรู้ยอมรับกับภาวะภายในทั้งความคิด ความรู้สึก สิ่งนี้อาจทำให้เกิดเป็นปัญหาในอนาคต ประสบการณ์ที่หล่อหลอมความเป็นตัวเอง ก็ทำให้นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลเลือกวิธีการหรือใช้ชีวิตกับสิ่งที่ตนเป็นได้อย่างสอดคล้องมากขึ้น และปัจจัยภายในที่เข้ามาเกี่ยวข้องคือจิตใจที่แข็งแกร่งของนักกีฬาคนพิการ จิตใจที่แข็งแกร่งที่เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตน ซึ่งเป็นทั้งแรงผลักดัน การอดทน ทู่เมเท ความพยายามให้ตนเอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เข้ามาบั่นทอนจิตใจ

เมื่อปัจจัยทุกอย่างประกอบกัน ทั้งการมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จเพื่อคนสำคัญและประเทศ ทั้งการได้รับการสนับสนุนทางกีฬา อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจที่เข้มแข็ง ทั้งหมดทำให้ผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ความรู้สึกที่เด่นชัดขึ้นมาภายหลังผู้ให้ข้อมูลประสบความสำเร็จสามารถอธิบายได้ 2 รูปแบบคือ ความรู้สึกในฐานะบุคคลที่ประสบความสำเร็จ และความรู้สึกในฐานะนักกีฬา ความรู้สึกในฐานะบุคคลที่ประสบความสำเร็จคือ ความภูมิใจ ความเป็นสุข ความรู้สึกยินดีต่อชีวิตจนเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล ความรู้สึกขอบคุณความช่วยเหลือหรือโอกาสในชีวิตที่ให้ทำตนผ่านวันเวลาที่ยากลำบาก ในกลุ่มความรู้สึกในฐานะนักกีฬา ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ความรู้สึกคุ้มค่า พึงพอใจ ยอมรับกับผลงานที่ลงทุนลงแรงไป และแรงผลักดันจากการประสบความสำเร็จในการกีฬาทำให้เกิดเป็นความมั่นใจ มีแรงกระตุ้น จะพัฒนาตน ต่อยอดความฝันหรือประสบความสำเร็จมากขึ้น

เมื่อผู้ให้ข้อมูลต่อสู้กับอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกบ่มเพาะจนกลายเป็นความรู้สึกรักอยากช่วยเหลือคนพิการคนอื่น ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความต้องการจะทำให้สังคมคนพิการเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นจากจุดที่ตนสามารถช่วยเหลือได้ ซึ่งเกิดจากความเข้าใจในประสบการณ์ความยากลำบากก่อนที่ตนจะมีชีวิตที่ดี ผู้ให้ข้อมูลจึงอยากจะเป็นใช้ตำแหน่งนักกีฬาที่ตนมีเป็นกระบอกเสียงให้เกิดความเข้าใจในชีวิตคนพิการที่ได้รับผลกระทบจากความไม่เข้าใจนี้รวมทั้งพยายามสร้างโอกาสที่จะเอื้อให้ชีวิตของคนพิการรุ่นหลังได้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

จากปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยได้พบจากการศึกษาความมุ่งมั่นหมายในนักกีฬาคนพิการ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความมุ่งมั่นหมาย คือ บุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงความรัก ความยึดมั่น ความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ไม่เปลี่ยนใจโดยง่ายเมื่อเจอสิ่งที่น่าสนใจกว่า หรือเมื่อเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเป้าหมายที่มี จนก่อให้เกิดความอดทนพยายาม ไม่ย่อท้อ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจในเป้าหมาย อีกทั้งบุคคลยังทุ่มเท พยายามหาทางให้ตนไปถึงเป้าหมายแม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในระหว่างการทำเป้าหมายให้สำเร็จ โดยเป้าหมายจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลได้เกิดความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญกับชีวิตหรือสิ่งที่บุคคลให้คุณค่า

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมุ่งมั่นหมาย ด้วยการแบ่งเป็น 5 ประการ ได้แก่

- ประการที่ 1 ต้นธารของความสำเร็จ
- ประการที่ 2 การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค
- ประการที่ 3 ปัจจัยที่ส่งเสริมความมุ่งมั่นหมาย
- ประการที่ 4 ผู้ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง
- ประการที่ 5 ความรู้สึกของความสำเร็จ

## ประการที่ 1 ต้นธารแห่งความสำเร็จ

ผลการวิจัยพบว่าต้นธารของความสำเร็จ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ (1) ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว (2) ความรักในสิ่งที่ทำ (3) เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ และ (4) การมีเป้าหมายที่ชัดเจน ประเด็นเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบด้านความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) ของความมุ่งมั่นหมาย (grit) คือความมุ่งมั่นกับเป้าหมายที่ตนให้คุณค่า ไม่ละทิ้งเป้าหมายเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก อีกทั้งข้อมูลที่ได้ยังมีความสอดคล้องกับทฤษฎีความเข้มข้นของแรงจูงใจ (Motivational Intensity Theory) ซึ่งประกอบด้วย ความสำคัญของการประสบความสำเร็จ (importance of success) และ การรับรู้ระดับความยากในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ (perceived difficulty of attaining the goal) คือการทุ่มเทความพยายามตามระดับความสำคัญของเป้าหมาย

ผลการวิจัยในประเด็นหลักที่ 1 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงจิตใจที่มีความมุ่งมั่น ทุ่มเท แน่วแน่กับเป้าหมายของตนเองเพื่อทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ โดยเป้าหมายของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูล คือ การได้ทำสิ่งที่ดีให้ครอบครัว การได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และการได้ทำประโยชน์เพื่อประเทศชาติ ประเด็นย่อยเรื่องความมุ่งมั่นทำสิ่งที่ดีให้ครอบครัว นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายถึงความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัว โดยกล่าวว่า “ตอนนั้นลูกพี่จะ 3 ขวบ ตอนผมพิการลูก 3 เดือน ตอนผมนอนอยู่บ้านได้ปีกว่า ๆ ลูกก็ยังพี่จะคลาน จน...พอผมได้ยืนลูกร้องไห้แค้นนั้นแหละทุกอย่างมันเปลี่ยนเลย คือผมต้องไม่เอาสิ ผมจะคิดสั้นแบบนี้ไม่ได้ ผมจะต้องหาอะไรทำ ต้องพยายามให้มากกว่านี้” นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 อธิบายถึง ความมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวภูมิใจ โดยกล่าวว่า “อ้อ ๆ ด้วยความชอบ กลายเป็นว่าผมมันทำเหรียญได้ มันเริ่มแล้ว เราทำได้ แล้วเราอยากได้มันอีก พอเราได้ไป แล้วเราเอาไปให้พ่อแม่ดู ญาติพี่น้องเรามา พ่อกับแม่เราเอาเหรียญไปให้คนนู้นคนนี่ดู ซึ่งเราก็แบบ เอ้อ คงเป็นความสุขของแก มองแล้วเป็นความสุขของแก ก็ทำมันอีกไปเรื่อย ๆ”

ประเด็นย่อยเรื่อง ความรักในสิ่งที่ทำ นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 กล่าวว่า “มันก็อยู่ในความสุข ถ้าเกิดว่า...ไม่รู้ละ ถ้ามันไม่สุขอะไร เราจะอยู่กับมันไม่ได้มาหลายปี ถูกไหม ไม่ว่าอะไรก็ตาม มันจะดูชัดใจไปหมด เลิกแล้ว ไม่ทำแล้ว ไม่เอาแล้ว ไม่รัก แต่เนี่ยเรายูกับมันได้ เรายูกับมันได้ เป็นปี ๆ หลาย ๆ ปี หลาย ๆ แมตซ์ มันต้อง...ใจเราต้องชอบนี่แหละ คือคุยกับตัวเอง สงสัยฉันจะชอบมันแหละมั้ง อะไรอย่างนี้”

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายถึง ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนการที่ตั้งไว้ โดยกล่าวว่า “ถ้าใจว่าเราทำได้ทุกอย่างมันก็จะมาเองก็คือ ความขยัน ตรงต่อเวลา ความอดทน ความ... อดทนจากการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมมันมีอะไรบ้าง ตื่นเช้ามาต้องมีปั่น ต้องเวท ต้อง... แล้วก็ต้องมีการนั่งสมาธิ คือ มือจะแตก มือจะและยังงี้ต้องอดทน มันเหมือนทุกกีฬาอะ คือความมุ่งมั่นความอดทน ความขยัน ความมีวินัย พี่ก็เอาทั้งหมดมาอยู่ เพราะเรามีความฝันและเป้าหมายของเรา”

จากข้อมูลของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้พบว่าประเด็นหลักที่ 1 ต้นธารของความสำเร็จ มีความสอดคล้องกับความมุ่งมั่นหมาย (Grit) ในองค์ประกอบ ความรักในสิ่งที่ทำ (Passion) ที่มีต่อเป้าหมายในระยะยาวของบุคคล อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับทฤษฎีความเข้มข้นของแรงจูงใจ (Motivational Intensity Theory) (Brehm & Self, 1989) โดยมีการอธิบายว่า ความสำคัญของการประสบความสำเร็จ (Importance of success) เป็นความพยายามที่บุคคลจะทุ่มเทเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลมีความสอดคล้องทั้งสองทฤษฎี คือ นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายเพื่อครอบครัว เพื่อตนเอง และเพื่อประเทศซึ่งเป้าหมายเหล่านี้มีความชัดเจนเป็นขั้นตอน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความมุ่งมั่น จิตใจที่พร้อมจะทุ่มเทร่างกายแรงใจ ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคทำตามขั้นตอนที่ตั้งไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อที่จะให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดี ให้ตนเองได้ประสบความสำเร็จมากขึ้นไป หรือได้สร้างประโยชน์ให้ชาติได้มีชื่อเสียง เมื่อประสบการณ์ชีวิตของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลมีความเข้มข้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลมองย้อนกลับไปจึงพบว่าประสบการณ์เหล่านั้นมีความยากลำบากเนื่องจากสิ่งที่ทุ่มเทไป ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบด้าน การรับรู้ระดับความยากในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ (Perceived difficulty of attaining the goal) (Silvia et al., 2013)

## ประการที่ 2 มานะ อดทนต่ออุปสรรค

ผลการวิจัยพบว่าประเด็นย่อย การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค จากประเด็นหลักที่ 2 ปัจจัยเกื้อหนุนในการฝ่าฟันอุปสรรค ประเด็นนี้แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบด้านความอดทนพยายาม (Perseverance) ของความมุ่งมั่นหมาย (grit) คือ ความแน่วแน่ที่มีต่อเป้าหมาย หรือความอดทนพยายาม ต่อเป้าหมายที่ตนเลือกไม่ละทิ้งเป้าหมายเมื่อเกิดความยากลำบาก อีกทั้งข้อมูลที่ได้ยังมีความสอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อแบบงอกงาม (Growth Mindset) คือ ความเชื่อว่าพัฒนาการจะเกิดขึ้นเมื่อได้พยายาม

ผลการวิจัยในประเด็นย่อยในหัวข้อการ มีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค ในประเด็นหลักที่ 2 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายการมีจิตใจแข็งแกร่ง อดทนต่อสู้กับการเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบาก หรือ ประสบการณ์ความพ่ายแพ้ที่บั่นทอนจิตใจจนเกิดเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลลุกขึ้นมาต่อสู้จนเอาชนะได้

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 อธิบายถึง ความพ่ายแพ้ผลักดันให้เอาชนะ โดยกล่าวว่า “ด้านจิตใจด้วย จิตใจก็ทำให้เราเข้มแข็ง ถึงจะแพ้จะอะไรก็ยังไม่ทำให้ร่างกายคิดที่จะสู้คิดอะไรอย่างนี้ เสริมสร้างจิตใจ เราแข่งขันบ่อย ๆ มีประสบการณ์จิตใจเข้มแข็ง มีสมาธิอะไร มันก็ไปปรับใช้กับ ชีวิตประจำวันได้ ก็เวลาชีวิตประสบความสำเร็จแล้วเราก็ทำให้เรารู้เหมือนเล่นกีฬานี้ เล่นกีฬาที่ต้อง แก้ปัญหา ชีวิตเมื่อเจอปัญหาก็ต้องแก้ปัญหาเหมือนกัน” และนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายถึง อดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก โดยกล่าวว่า “อุปสรรคจากการบาดเจ็บ พอเราเจ็บ รักษาอย่างไรก็ไม่หาย แต่เราก็ต้องเล่น อยู่ที่ใจ ค่ะ มันเป็นอย่างนี้คะนักกีฬา มัน...อย่างเช่น ล่าสุดที่ผ่าน มาที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคของเรา .... ก่อนแข่งคือเรื่องของเรื่องที่ไม่สบายหลายครั้ง อาจจะเป็นเพราะคลอดลูก คือพี่ที่คลอดลูกพี่เล็กเล่นกีฬามา 2 ปี...แต่ปรากฏว่าร่างกายเขาไม่ได้ สมบูรณ์เหมือนก่อนที่เราจะท้อง มันก็เลยเกิดอาการบาดเจ็บที่แขน บาดเจ็บครั้งแรก ก็ฝืน เพราะ ความคิดว่าเราไหว บาดเจ็บครั้งที่ 2 ก็ฝืน รักษาแค่กายภาพ พอสุด ๆ ...สุดท้าย...ร่างกายมันต้านไม่ ไหว เอ็นก็เลยมีการฉีก เอ็นฉีกพี่ก็ยกแขน...ไม่ได้เลย จะต้องไปรักษาไป X-ray MRI ถึงรู้ว่ามีการฉีก ของเอ็นต้องฉีดยาเพื่อรักษาอาการบาดเจ็บก่อนเดินทาง ต้องส่ง MRI ผลที่ว่าเรามีสารโคปอยู่ ในตัวนะ ก็ต้องส่งไป แต่เราส่งตามกติกาที่ไม่มีปัญหา แต่พี่ต้องฉีดยาในการแข่งที่... นี่คืออุปสรรคประสบ ปัญหาของพี่เลยเรื่องการแข่ง การฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ด้วยที่ว่า...ความฝันเพื่อลูกเป้าหมายที่ จะต้องทำให้ได้”

จากข้อมูลของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้พบว่า มีความสอดคล้องกับความอดทนพยายาม (Perseverance) ในตัวแปรความมุ่งมั่นหมายโน คือการอดทนพยายาม ยืนหยัด ทรหด หรือความตั้งใจ แน่วแน่อยู่ในแผนการที่เลือกเพื่อทำตามเป้าหมายระยะยาวให้สำเร็จ หรือการไม่ละทิ้งงานที่กำลังทำ อยู่เมื่อเจอกับความยากลำบาก (Duckworth, 2016) อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อ แบบงอกงาม (Growth Mindset) (Dweck, 2006) ที่มีความเชื่อว่าตัวตนสามารถเกิดการ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ซึ่งเป็นผลจากความพยายามที่จะพัฒนาตนผ่านประสบการณ์ของ



บุคคล เมื่อบุคคลมีแนวคิดความเชื่อแบบองกามจะทำให้ในกายภาคหน้า ประสบการณ์ของบุคคลจะเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดพัฒนาการในชีวิต เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความล้มเหลวพ่ายแพ้ บุคคลพวกนี้อาจจะรู้สึกเศร้า เสียใจ แต่จะไม่กระทำการตีตราตนเองว่าเป็นคนที่ไม่สามารถทำได้สำเร็จหรือไม่ รู้สึกว่าจะไม่ยอมแพ้ ต่ออุปสรรค บุคคลที่มีความเชื่อสอดคล้องกันทฤษฎีนี้ พร้อมจะรับความเสี่ยงเผชิญหน้ากับความท้าทาย อีกทั้งจะมีการรับรู้ข้อมูลและความสามารถของตนอย่างเป็นปัจจุบันและตรงไปตรงมา

### ประการที่ 3 สิ่งที่ส่งเสริมความมั่นใจ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมความมั่นใจ ประกอบด้วย ประเด็นย่อย 3 ประเด็นจากประเด็นหลักที่ 2 คือ (1) กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค (2) การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา และ (3) มุมมองต่อโลกและชีวิต ประเด็นเหล่านี้มีความสอดคล้องกับปัจจัยส่งเสริมความมั่นใจตามที (Doskoch, 2005) คือ การได้รับโอกาส การเรียนรู้ประสบการณ์แปลกใหม่ การมีตัวแบบเป็นคนที่มีความอดทนพยายาม ทุ่มเทเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ การได้ลงมือทำในสิ่งที่ชอบ และเกิดความท้าทาย การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความผิดหวัง ความล้มเหลว และการส่งเสริมให้มองโลกในแง่บวก

ผลการวิจัยในประเด็น 2 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงกำลังใจ การสนับสนุน เป็นที่พึงพิงทางใจ คำแนะนำคำสอนจากครอบครัว เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โค้ช เพื่อนนักกีฬา สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดพัฒนาทางการกีฬาของผู้ให้ข้อมูล และพัฒนาการทางด้านจิตใจ คือการมีประสบการณ์เกี่ยวกับโลก ยอมรับและเข้าใจความคิดและอารมณ์ จัดการความคิดทางลบด้วยการมองในเชิงบวก เรียนรู้กับความพ่ายแพ้ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่นการมองโลกในแง่บวก ประเด็นย่อยเรื่อง กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวว่า “ก็พักหนึ่งก็โทรไปหาแม่ แม่ก็บอกว่า มันก็มีแพ้มีชนะ เราก็มาค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ คิดเหมือนเปิดรับตัวเองใหม่อะไรแบบนี้ครับ ค่อย ๆ คิด คิดบวกครับ แล้วเหมือนเปิดรับของตัวเองใหม่ เราก็สามารถ เราก็เหมือนเดิมครับ ก็มีอยู่พักหนึ่ง เหมือนเสียความมั่นใจไป เราก็ต้องมาพัฒนาตัวเองให้ดีกว่านั้นครับ”

ประเด็นย่อยเรื่อง การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายถึง การดูแล เพื่อนนักกีฬาคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยกล่าวว่า “ก็ส่วนมากก็พยายาม

เรียนรู้ตลอด เพราะถ้าเราไม่ เหมือนถ้าเราทำตัวแบบ รู้ไปหมด เราก็จะไม่รู้อะไรเข้ามา เราก็พยายามรับสิ่งใหม่ ๆ มาเรื่อย ๆ แล้วก็ฟังพวกพี่ๆ เขา ฟังเยอะ ๆ ฟังพี่เขาบอกอะไรมันก็มี เราก็อาจจะฟังบ้าง ไม่ฟังบ้างมันก็มีครับ แต่ส่วนมากถ้าเราฟังแล้วก็มาลองทำดู เราก็ดี เป็นผลกับตัวเรา”

ประเด็นย่อยเรื่อง มุมมองต่อโลกและชีวิต นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 อธิบายถึงความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต โดยกล่าวว่า “ก็หามันก็ไม่มีอะไรแน่นอน สักวันเราก็ต้องแก่ตัว ถึงเรา...วันนี้ได้ สักวันเราก็ต้องแก่ต้องเลิก ก็หามันไม่อยู่ยืนเท่าอายุเราหรอก อายุเราไม่รู้ว่าเป็นยังไง บางทีบางคน...เจ็บเส้น มันก็จะบ่งบอกแล้วว่าข้อกระดูกมันเริ่มจะเสื่อม เพราะเราใช้มันทุกวัน ทั้ง ๆ ที่อายุไม่เยอะ แต่มันปวด มันเมื่อย”

ประเด็นย่อยเรื่อง การยอมรับและตระหนักรู้ในตนเอง นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 อธิบายถึง การยอมรับในตนเอง โดยกล่าวว่า “การชอบไม่ชอบ ต้องลองดูก่อน เห็นไหม พอเราได้ลอง เราได้คำตอบกับตัวเอง เรามาได้ ถ้าเกิดว่าเราลองแล้วมันไปไม่ได้ พี่ก็หยุดแล้วตั้งแต่แมตช์แรกแล้ว ตั้งแต่อินโดแล้ว หยุด ไม่เล่น เพราะอะไร เงินเดือนมันสูง ตำแหน่งมันสูง” นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 อธิบายถึง ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความคิดที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหา โดยกล่าวว่า “ผมก็เป็นทุกวันนี่ผมคือ เราจะฆ่าเขาอย่างเดียวกลับมากี่จะ...เขา จะฆ่าเขาอย่างเดียว บางทีมันเป็นวิธีการที่ผิดเขาบอกว่าจะ...ยังไงก็ได้ให้เราได้...ต่อ ...ไปยังไงก็ได้ให้เราได้... หมายความว่า เราก็ต้อง...ก่อนของเราที่สิ่งสิ่งนี้ไป ตายเอง จริง ๆ ก็เกมส์เพี้ยน รักษาช่วงเกมส์ไม่ได้ก็เรียบร้อย”

จากข้อมูลของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้พบว่า กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค การช่วยเหลือเกื้อกูลของทีมนักกีฬา และมุมมองต่อโลกและชีวิต ซึ่งมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมความมั่นใจคือการได้มีโอกาสออกไปเผชิญสถานการณ์ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ มีประสบการณ์เกี่ยวกับโลกมากขึ้น คนที่สนับสนุนเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ มีตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับความพยายาม ความทุ่มเท เนื่องจากกีฬาเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมีความชอบ และความสนุก กีฬาก็ทำให้เกิดความรู้สึกทำทนาย ในการกีฬาจะได้สอนให้ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์การแพ้ชนะ ซึ่งตัวนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกทางลบด้วยวิธีต่าง ๆ รวมทั้งการคิดเชิงบวกด้วย ดังนั้นในการเป็นนักกีฬาอาชีพทำให้ผู้ให้ข้อมูลเหมือนนำตัวเองเข้ามาสู่สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการส่งเสริมความมั่นใจ

#### ประการที่ 4 พลังขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ประกอบประเด็นย่อย 3 ประเด็นจากประเด็นหลักที่ 2 คือ ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ และต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น ประเด็นนี้ความสอดคล้องกับ

แนวคิดการแบ่งแยกคนโดยใช้ความไม่พิการเป็นมาตรฐาน (Ableism) โดยทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้คือ ทฤษฎีการกดขี่คนพิการ (Disability oppression theory)

ผลการวิจัยในประเด็นหลักที่ 4 นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง แรงใจที่อยากจะทำเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนพิการคนอื่น โดยความต้องการจะขับเคลื่อนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นมาการสั่งสมของประสบการณ์ความยากลำบากในการใช้ชีวิตของตัวนักศึกษาคคนพิการผู้ให้ข้อมูล จนเกิดเป็นความเข้าใจอุปสรรคที่คนพิการต้องเผชิญอยู่ ประเด็นย่อยเรื่อง ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 อธิบายถึง เข้าใจความยากลำบากที่คนพิการเผชิญ โดยกล่าวว่า “นั่นแหละมันเป็นสิ่งที่...ที่ทุกข์ทรมาน คืออยากตายอย่างเดียว ทหาวิธีฆ่าตัวตาย...ยังไม่ยังมีปัญญาเลย อยากตาย คือเหมือนสมัยนั้น ช่วงแรกสัก 2-3 เดือนแรกจะนั่งไม่ได้เลย เพราะกระดูกข้างหลังหักค้ำ ทับเส้นประสาท เลยทำให้ครึ่งท่อนเลย ไม่มีความรู้สึก แล้วก็ช่วงนั้นเหมือนหลังมันหัก เราก็ต้องตัดกระดูกสะโพกไปต่อ มันแตกอย่างนี้มันเลยทำให้เรารู้ว่า ขณะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้แล้วจะมีปัญญาช่วยครอบครัวได้ยังไงต่อไป” นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 อธิบายถึง สังคมขาดความเข้าใจในคนพิการ โดยกล่าวว่า “ก็อย่าง บางครั้งคนตัดสินใจภายนอกคนปกติตัดสินใจภายนอก “ดูสภาพนายแล้วจะเป็นได้หรือ” แต่เขาไม่ได้ลอง ไม่ได้...บางครั้งผมไปเรียนเกี่ยวกับ ผมเรียนเกี่ยวกับ...บางคน...ทั้งที่สาขานี้ไม่ต้องใช้ร่างกายเลย ใช้ความคิดอย่างเดียว เขาก็ยังไม่ค่อยเปิดใจเท่าไร”

ประเด็นย่อยเรื่อง ต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 อธิบายถึง ปรารถนาจะช่วยให้สังคมได้เกิดความเข้าใจคนพิการ โดยกล่าวว่า “มันเป็นโอกาสที่เราจะได้ออกสู่สังคม มากขึ้นแล้วก็ มันทำให้คนยอมรับเรามากขึ้น ในฐานะที่เราเป็นคนพิการเนี่ย...สังคมก็ โดยส่วนใหญ่ สังคมก็มองว่า คนพิการเนี่ยจะเป็นภาระ ก็หาเนี่ยมันสามารถทำให้เราออกมาสู่สังคม ทำให้สังคมมองเราว่า เราไม่ใช่ภาระของสังคม” นักศึกษาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

อธิบายถึง ปรารถนาจะสร้างโอกาสให้กับคนพิการคนอื่นให้มีชีวิตที่ดีขึ้น โดยกล่าวว่า “เขาเรียกว่าอะไร มันจะไม่เกิดรอยยิ้มในสังคม มันจะไม่เกิดความสุขในสังคม มันก็จะอยู่อย่างนี้ อิจจาริชยา แดกดัน นั่นนั่นนี่ เรารู้ว่าคนประเภทนี้มีอยู่ทุกที่ หลีกหนีไปก็เท่านั้นมันมีหมด มันจะได้เป็นการแก้ปัญหาด้วย รุนพี่ทำให้รุ้น้อง จะได้เป็นการแก้ปัญหา เปิดช่องทางไว้ให้กับรุ้น้องและคนปัจจุบัน พวกเพื่อน ๆ พี่ ๆ คนปัจจุบัน พอเขารับรู้เรื่องราวของเราก็ เออเปิดทางให้แล้ว รู้แล้ว ผู้ใหญ่เขาต้องทำอะไรกับเรา แล้วเราจะปฏิบัติยังไงกับเขา นั่นนั่นนี่ มันมีทางออกแล้ว ทำไว้ให้แล้ว มันก็เกิดสิ่งดีกับสังคมนั้นแหละ พี่มองนะ”

จากข้อมูลของนักกีฬาคคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้พบว่า ประเด็นหลัก ผู้ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการแบ่งแยกคนโดยใช้ความไม่พิการเป็นมาตรฐาน (Ableism) ซึ่งมีความเชื่อว่าร่างกายที่สมบูรณ์ คือการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ความพิการจึงเป็นภาวะที่มนุษย์ถูกลดคุณค่า (Campbell, 2008) หรือการจำแนกมนุษย์ที่มีความพิการทางร่างกายและจิตใจออกจากการมีส่วนร่วมหรือโอกาสในระบบของสังคมและกิจกรรมทางสังคม (Castañeda & Peters, 2000) โดยทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้คือ ทฤษฎีการกดขี่คนพิการ (Disability oppression theory) โดยได้ถูกอธิบายเป็น 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 คือ การแพร่กระจายอย่างเป็นระบบของการเลือกปฏิบัติต่อคนที่มีความพิการ โดยส่วนที่ 1 มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดการแบ่งแยกคนโดยใช้ความไม่พิการเป็นมาตรฐาน และ ส่วนที่ 2 คือ กระบวนการต่อสู้ของคนพิการที่ได้จุดพลังภายในและปลดปล่อยตนเองจากความรู้สึกถูกกดขี่ คนพิการทำให้ความยุติธรรมเกิดขึ้นและสร้างโอกาสให้คนพิการมีส่วนร่วมในระบบของสังคม อีกทั้งยังเอื้อให้เกิดความเชื่อมโยงกับคนในสังคมในฐานะมนุษย์คนหนึ่งอย่างเท่าเทียม โดยทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึง แรงกระตุ้นภายในของคนพิการที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เห็นด้วยต่อแนวคิดการแบ่งแยกคนโดยใช้ความไม่พิการเป็นมาตรฐาน ซึ่งเป็นเอื้อให้เกิดพฤติกรรมการแก้ไข (Fixing) หรือ ทำให้ถูกต้อง (Correcting) ความเชื่อในสังคม

### ประการที่ 5 ภาวะจิตใจของความสำเร็จ

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกของความสำเร็จ ประกอบประเด็นย่อย 2 ประเด็นจาก คือ ภาวะจิตใจในฐานะบุคคล และภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความหมายและความรู้สึก

ผลการวิจัยในประเด็นหลักที่ 5 นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึง ภาวะจิตใจของความสำเร็จ นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายถึงความรู้สึกภูมิใจ ดีใจ เป็นสุข ความรู้สึกขอบคุณต่อความช่วยเหลือและโอกาสในชีวิต ความรู้สึกพอใจในผลงาน จากความสำเร็จที่ตนสามารถตามแผนที่ตั้งไว้ ประเด็นย่อยเรื่อง ภาวะจิตใจในฐานะบุคคล นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 อธิบายถึงความภูมิใจในตัวเองจากความสำเร็จที่สร้างมา โดยกล่าวว่า “ผมว่าอย่างหนึ่งคือ อย่างว่าเนอะ เราตั้งเป้าหมายแล้วเราก็ทำสำเร็จแล้ว คือตอนนี้ก็เหมือนเราใช้ชีวิตแบบ ความรู้สึกเหมือนคนปกติอะ แต่ที่เราไม่ได้พิการ เราเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวตอนที่เดินได้ แล้วเรามาเป็นภาระครอบครัวที่หนึ่งตอนที่เราพิการ เราไม่คิดไม่ฝันว่าความพิการ เราจะกลับไปเป็นหัวหน้าครอบครัวได้ มันก็รู้สึกดีครับ รู้สึกเหมือนกับว่า ไปไหนมาไหนไม่อายุใคร ภูมิใจ เราพิการ เรายังสามารถเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เลี้ยงแม่ได้”

ประเด็นย่อยเรื่อง ความรู้สึกขอบคุณทุกความช่วยเหลือเกี่ยวข้องกับชีวิต นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 อธิบายถึง ขอบขอบคุณผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับชีวิต โดยกล่าวว่า “แต่ว่าพวกนี้ ๆ พวกอะไร เขาก็ หลาน สะใภ้ หรืออะไรก็...ชายของตรงนี้นะ หาทำเลให้ คือเราพยายามหาทางออกให้ตัวเอง แล้วเราก็จะพบกับครอบครัวเสมอ มันเหมือนกับว่า มีปัญหาด้วยกำลังใจมันอยู่ด้วย แล้วรู้เลยนะว่าเวลามีปัญหาใครอยู่กับเรา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเขาช่วยเรายังไง แล้วเราจะขอบคุณเขายังไง คือมันเหมือนมันสอนเราไปในตัวเลยอะ”

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 อธิบายถึงขอบคุณโอกาสที่ได้รับจากการเล่นกีฬา โดยกล่าวว่า “ก็หลายคนก็พูดเหมือน ๆ กันว่า ถ้าทุกวันนี้อยู่บ้านไม่รู้ว่าทุกวันนี้ชีวิตจะเป็นอย่างไร ต้องขอบคุณความพิการที่ทำให้มีทุกวันนี้ หลายคนแกร่งขึ้นเยอะเพราะความพิการ เพราะว่าถ้าอยู่บ้านก็ไม่รู้ว่า อาจจะต้องตายอะไรเราก็ไม่รู้เนอะ”

ประเด็นย่อยเรื่อง ภาวะจิตใจในฐานะนักกีฬา นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 อธิบายถึงพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้ทำในระหว่างการเดินทางของชีวิต โดยกล่าวว่า “ก็ถือว่าที่เราทำมามันคุ้มแล้ว คือบางครั้ง มัน บางครั้งมันก็คิดนะ ...มาทั้งปี เพื่อให้กว่า...นาทีเดียว คือ...วันละหลายชั่วโมง ...ทั้งปี เพื่ออะไร เพื่อให้...ที่สุด เรามาจุด ...เวลา ได้เหรียญมาถามว่าคุ้มไหม คุ้มมาก”

นักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 อธิบายถึง ความสำเร็จก่อให้เกิดแรงใจในการก้าวไปข้างหน้า โดยกล่าวว่า “ก็ช่วย....ทำไมตอนเริ่มเล่นมันดีทุกอย่าง อยากร.. ไปแข่งไหนก็ได้หมด มีแรง มีนั่น ตอนแรก แต่มาตอนนี้คิดว่า เราทำตอนนั้นมันมาได้ ทำไมทุกวันนี้เราจะทำมันไม่ได้ ใช้เปล่าละ

.....บางทีก็ดูในเฟซบุ๊กภาพความทรงจำเก่า ๆ โห้วเหวี่ยงโย้วอะไรก็เออ.....ใช้อย่างจำตอนนั้นได้ ก็พยายามทำให้มันดีทุกวัน”

จากข้อมูลของนักกีฬาคนพิการผู้ให้ข้อมูลได้พบว่า มีสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาว่า ความมั่นใจส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (Hofer & Chasiotis, 2003; Judge et al., 2005; Rapkin & Fischer, 1992) อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Singh และ Jha (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความมั่นใจ (Grit) ความสุข (Happiness) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (Positive affect) และอารมณ์ทางลบ (Negative affect) ในนักศึกษาพบว่าความมั่นใจ อารมณ์ทางบวกและลบส่งผลต่อความสุข และความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาคนพิการที่มีจิตใจมุ่งมั่นช่วยชนะพบว่า ช่วยชนะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในชีวิต (กสิณชาญ ถ้ำเสือ, 2552) จากการศึกษาของ Kleiman, Adams, Kashdan, และ Riskind (2013) พบว่าความมั่นใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) อีกทั้งคนที่มีความมั่นใจและความรู้สึกขอบคุณจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ของบุคคลได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

1. จากผลการวิจัยพบว่าการตระหนักและเข้าใจถึงคุณค่า สิ่งสำคัญในชีวิตที่ทำให้นักกีฬาคนพิการมีแรงผลักดันในการฝ่าฟันอุปสรรค ดังนั้นผู้ที่ทำงานในด้านการดูแลจิตใจคนพิการอาจมุ่งเน้นในการสำรวจและพัฒนาสิ่งที่สำคัญกับคนพิการให้เกิดความชัดเจน
2. จากผลการวิจัยพบว่าการเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นขั้นตอนช่วยเป็นแรงผลักดันให้เกิดความสำเร็จ ดังนั้นผู้ดูแลจิตใจคนพิการอาจช่วยคนพิการตั้งเป้าหมายและสนับสนุนให้คนพิการค่อย ๆ ทำตามเป้าหมายทีละขั้น เพื่อสร้างให้เกิดแรงผลักดันในการต่อสู้ไปอย่างไม่หยุดยั้ง
3. นักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจสามารถไปถึงเป้าหมายได้ ซึ่งการมีความรักในสิ่งที่ทำ และความอดทนพยายามเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาคนพิการสามารถฝ่าฟันอุปสรรคมาได้ จึงควรมีการส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งอาจเป็นการพัฒนามุมมองที่เอื้อต่อการจัดการปัญหา หรือการ

ส่งเสริมให้คนพิการได้พัฒนาแนวความเชื่อแบบองกามในตัวบุคคล หรือได้ตระหนักชีวิตที่สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องเมื่อบุคคลใส่ใจ และทุ่มเทพยายามอย่างเต็มที่

4. จากการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการกีฬาซึ่งผู้ให้ข้อมูลทำงานอยู่ช่วยส่งเสริมและเกื้อหนุนให้คนพิการเอาชนะและฝ่าฟันอุปสรรคได้ การส่งเสริมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่มีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับคนพิการได้มีส่วนร่วมมากขึ้นในการช่วยเหลือคนพิการให้มีชีวิตที่ดี

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การจัดกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ตามความสนใจของคนพิการ เพื่อช่วยส่งเสริมการให้คุณค่า หรือกิจกรรมที่ทำให้คนพิการเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ผลทางบวกกับชีวิตของคนพิการมากขึ้น

2. การรณรงค์ให้คนทั่วไปได้ตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับถึงความแตกต่าง ความหลากหลายของกลุ่มคน เพื่อให้เกิดการความเข้าใจและปฏิบัติตนต่อคนพิการและคนกลุ่มอื่นที่แตกต่างอย่างเท่าเทียม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้พบว่าความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาคนพิการฝ่าฟันอุปสรรคทั้งทางร่างกายและการกีฬา ในอนาคตหากมีการศึกษาความมั่นใจ ความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับ การพัฒนาหรือเพิ่มความมั่นใจในตัวบุคคล

2. เนื่องจากการศึกษาเรื่องความมั่นใจยังมีจำนวนไม่มาก ควรมีการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความมั่นใจในกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ซึ่งอาจเป็นกลุ่มนักกีฬาอาชีพในสาขาวิชาต่าง ๆ

3. การวิจัยครั้งนี้พบประเด็นเรื่องการท้อแท้ในชีวิตของบุคคลที่เพิ่งจะประสบกับความพิการ จึงควรมีการศึกษา เพิ่มเติมในประเด็นเรื่องความท้อแท้ ความสิ้นหวังในชีวิตเพื่อนำความรู้ไปพัฒนาการให้ความช่วยเหลือต่อไป

### ข้อจำกัดในการวิจัย

1. จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความมั่นคงหมาย จึงทำให้มีข้อจำกัดในการอภิปรายผลการวิจัยในบริบทเฉพาะของสังคมไทย
2. ตัวแปรความมั่นคงหมายเป็นตัวแปรใหม่จึงยังไม่มีการศึกษาค่าเฉลี่ยในประเทศไทย ดังนั้นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจึงใช้ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานจากกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น





## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

เนตรชนก สุนา. (2556). เจตคติของคนพิการต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจ. *วารสารวิทยาลัยราชสุดา เพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ*, 9(12), 4-21.

กสิณชาญ์ ถ้ำเสื่อ. (2552). *ภาวะจิตใจมุ่งช่วยเหลือของนักกีฬาคนพิการ*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กองวิชาการ กรมประชาสงเคราะห์. (2534). *การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการ จัดบริการสวัสดิการให้กับคนพิการและคุณภาพของกรมประชาสงเคราะห์: กรณีบริการใน รูปแบบสถาบัน*. เอกสารวิชาการลำดับที่ 250 เล่มที่ 12/2534.

คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคน พิการแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2555-2559*.

ดารณี สุวพันธ์, ยิ่งสุมาลย์ เจาะจิตต์, และ กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ. (2555). การตรวจประเมินและ วินิจฉัยความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย. *คู่มือการวินิจฉัยและตรวจประเมิน ความพิการ ตามประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่อง ประเภท และหลักเกณฑ์ความพิการ (พิมพ์ครั้งที่ 2, น. 43-51)*. กรุงเทพมหานคร: กรมส่งเสริมและ พัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ.

พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2550, 27 กันยายน). *ราชกิจจานุเบกษา*.

พัชรา ลิ้มอำไพ. (2537). *ผลการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ บุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการพูดเขียน*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มณฑิยา บุญตัน. (2555). *การบูรณาการคนพิการเข้าสู่สังคมกระแสหลักและประชาคมอาเซียน*. รายงานฉบับสมบูรณ์การศึกษาบูรณาการความร่วมมืองานวิชาการระดับระดับชาติด้านคน พิการ และการจัดสัมมนาวิชาการระดับชาติด้านคนพิการครั้งที่ 4 ประจำปี 2555 (น. 55-58). กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์. (2552). *อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียน  
แควร์.

สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจความพิการ พ.ศ. 2555*.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี.

สุภางค์ จันทวานิช. (2557). *การวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Albrecht, G. L., & Devlieger, P. J. (1999). The disability paradox: High quality of life  
against all odds. *Social Science and Medicine*, 48(8), 977-988.

Brehm, J. W., & Self, E. A. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of  
Psychology*, 40, 109-131.

Campbell, F. (2008). Refusing able(ness): A preliminary conversation about ableism.  
*M/C Journal*, 11(3), 1-13.

Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "Doing" in the study of  
personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.

Castañeda, R., & Peters, M. L. (2000). Ableism: Introduction. In M. Adams, W. J.  
Blumenfeld, R. Castaneda, H. W. Hackman, M. L. Peters, & X. Zuniga (Eds.),  
*Readings for diversity and social justice* (pp. 319-323). NY: Routledge.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009).  
Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building  
resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi:10.1037/a0015952

Doskoch, P. (2005). The winning edge. *Psychology Today*, 38(6), 42-52.

- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. NY: Simon and Schuster.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2010). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*, *2*(2), 174-181. doi:10.1177/1948550610385872
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087-1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality Assessment*, *91*(2), 166-174.
- Dunn, D. S., Uswatte, G., & Elliott, T. R. (2009). Happiness, resilience, and positive growth following physical disability: Issues for understanding, research, and therapeutic intervention. In S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 651-664). NY: Oxford University.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, *41*(10), 1040-1048. doi:10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. NY: Random House.
- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gendolla, G. H. E., & Richter, M. (2010). Effort mobilization when the self is involved: Some lessons from the cardiovascular system. *Review of General Psychology*, *14*(3), 212-226. doi:10.1037/a0019742

- Gilman, R., Easterbrooks, S. R., & Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. *Social indicators research*, *66*, 143-164.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European review of social psychology*, *4*(1), 141-185.
- Gore, J. S., & Cross, S. E. (2006). Pursuing goals for us: Relationally autonomous reasons in long-term goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(5), 848-861. doi:10.1037/0022-3514.90.5.848
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(5), 890-898.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, *83*(4), 508-517.
- Hofer, J., & Chasiotis, A. (2003). Congruence of life goals and implicit motives as predictors of life satisfaction: Cross-cultural implications of a study of Zambian male adolescents. *Motivation and Emotion*, *27*(3), 251-272.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A., & Locke, E. A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of applied psychology*, *90*(2), 257-268.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, *47*(5), 539-546.

- Klinger, E. (1977a). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota press.
- Klinger, E. (1977b). The nature of fantasy and its clinical uses. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 14, 223-231.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (3rd ed.). NY: Addison-Wesley.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology bulletin*, 25(8), 980-990.
- Oliveira, R. A. G., Milliner, E. K., & Page, R. (2004). Psychotherapy with physically disabled patients. *American journal of psychotherapy*, 58(4), 430-441.
- Phillips, J. M., & Gully, S. M. (1997). Role of goal orientation, ability, need for achievement, and locus of control in the self-efficacy and goal--setting process. *Journal of applied psychology*, 82(5), 792-802.
- Rapkin, B. D., & Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging*, 7(1), 138-149.
- Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True Grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. *Teachers College Record*, 116(3), 1-27.
- Silvia, P. J., Eddington, K. M., Beaty, R. E., Nusbaum, E. C., & Kwapil, T. R. (2013). Gritty people try harder: Grit and effort-related cardiac autonomic activity during an active coping challenge. *International Journal of Psychophysiology*, 88(2), 200-205. doi:10.1016/j.ijpsycho.2013.04.007

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*(2), 40-45.

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 306-312. doi:10.1080/17439760.2014.898320





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3202  
 ที่ จว 1035/2559 วันที่ 23 ธันวาคม 2559  
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นี้สิด/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 177.1/59 เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นใจ (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN DISABILITY ATHLETE WITH GRIT) ของ นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน คณบดีบริหาร
จึงเรียนมาเพื่อโปรด
<input checked="" type="radio"/> ทราบ
<input type="radio"/> ทพิจารณา
ลงชื่อ.....

*ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์*  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
 กรรมการและเลขานุการ  
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
 กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*เรียน คณบดีจิตวิทยา (คณบดี)*  
*เพื่อโปรดทราบ, เห็นสมควร*  
*[Signature]*  
 26 ธ.ค. 59

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 228/2559

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 177.1/59 : ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นคง  
ผู้วิจัยหลัก : นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ  
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม...  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริศา ทศนประดิษฐ)  
ประธาน

ลงนาม...  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 22 ธันวาคม 2559

วันหมดอายุ : 21 ธันวาคม 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย..... 177.1/59  
วันที่รับรอง..... 22 ธ.ค. 2559  
วันหมดอายุ..... 21 ธ.ค. 2560

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

### ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย... ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นคง .....  
 ชื่อผู้วิจัย... นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ .....ตำแหน่ง... นิสิต .....

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) ..... คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศด  
 พรหม ชั้น 7 ถนน พระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 .....

(ที่บ้าน) ... 2/2 ถนน รชมชัยชาญยุทธ ซอย 46 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด 45000 ....  
 โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ... 02-218-1184 ... ต่อ ..... โทรศัพท์ที่บ้าน .....

โทรศัพท์มือถือ ... 083- 332-3757 ... E-mail : ..... jilaosuphap@gmail.com .....

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่  
 ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูล  
 ต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่วุ่นวายได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความ  
 มั่นหมาย

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

- กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาในครั้งนี้คือ นักกีฬาคนพิการทั้งชายและหญิงที่มีความ  
 มั่นหมาย มีอายุตั้งแต่ 20 – 60 ปีโดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าดังนี้ คະแนนความมั่นคงอยู่ใน  
 ระดับสูงคือ มีคะแนนความมั่นคงโดยรวมตั้งแต่ 3.66 ขึ้นไป มีความสามารถในการ  
 เข้าใจและสื่อสารได้ อีกทั้งมีความสนใจและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย มีเกณฑ์การคัดออก  
 ดังนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอาการทางจิตเวชที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ และผู้เข้าร่วมการ  
 วิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยจนจบได้
- การวิจัยนี้มีผู้มีส่วนร่วมการวิจัย จำนวนทั้งหมด 8 – 12 คน หรือจนข้อมูลอิ่มตัว
- ผู้วิจัยทำการติดต่อสมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อ  
 ขอความอนุเคราะห์ในการเข้าดำเนินการวิจัย

4. กระบวนการวิจัยดำเนินการโดยตัวผู้วิจัยเอง โดยเริ่มต้นชี้แจงจุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้แก่  
 กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยจะแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทำ โดยใช้เวลาในการตอบมาตรวจวัด  
 ประมาณ 10 นาที และเก็บคืนทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการทำแล้ว ทั้งนี้แบบสอบถามที่ผู้ให้ข้อมูลทำเสร็จจะ  
 ถูกบรรจุลงในซองสีน้ำตาลอย่างมิดชิด และหลังจากนำไปวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่  
 ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำไปทำลายทิ้งทันที

เมื่อผู้ร่วมการวิจัยผ่านการคัดกรองข้อมูลเบื้องต้นผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์รายบุคคลแบบกึ่ง  
 โครงสร้าง โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที การสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอ  
 อนุญาตบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง สมบูรณ์ ตามที่ผู้ร่วมการวิจัยให้ ผู้วิจัยอาจขออนุญาต  
 สัมภาษณ์ผู้ร่วมวิจัยเพิ่มเติมจำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ครบถ้วนตาม  
 ความเป็นจริง โดยสถานที่ใช้เก็บข้อมูลทุกครั้งคือ สมาคมนักกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรม

ราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสะดวกกับผู้ร่วมการวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยเป็นเวลา 2 ปี โดยผู้วิจัยจะทำลายเทปบันทึกเสียง เอกสารการสัมภาษณ์ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด

5. การให้ข้อมูลแก่ผู้ร่วมการวิจัยทำการ โดยผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายด้วยตนเอง หากผู้ร่วมการวิจัยไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ผู้วิจัยจะทำการอธิบายวัตถุประสงค์และอำนาจสิทธิของผู้ร่วมวิจัยให้ฟัง

6. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม หากพบว่าผู้ใดไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ/แนะนำ ผู้วิจัยจะแนะนำผู้ร่วมการวิจัยให้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือสถานที่ที่ผู้ร่วมการวิจัยสะดวก

7. การวิจัยนี้อาจเกิดอันตรายหรือความเสี่ยงทางด้านจิตใจแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คือ การวิจัยอาจทำให้เกิดความประหลาดทางจิตใจ จากการระลึกถึงประสบการณ์ความยากลำบากในชีวิต หากเกิดภาวะดังกล่าว ผู้วิจัยจะการยุติการสัมภาษณ์การวิจัย และดำเนินการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้ร่วมการวิจัย อีกทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับศูนย์ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

8. ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของคนพิการที่มีความมั่นใจหมายและประยุกต์ใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนารูปแบบในการดูแลจิตใจของนักกีฬาคนพิการ

9. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โฉนดการถอนตัวจากการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ร่วมการวิจัย เนื่องจากการนัดหมายกับผู้วิจัยจะเป็นการแจ้งส่วนตัว และข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บความลับจากเจ้าหน้าที่คัดกรอง

10. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

11. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

12. การเข้าร่วมการ โครงการวิจัยนี้มีของที่ระลึก คือ กระตักน้ำ

13. “หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 177-1/59  
ปีที่รับรอง 22 ธ.ค. 2559  
วันหมดอายุ 21 ธ.ค. 2560

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้ร่วมการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นคงหมาย

ชื่อผู้วิจัย นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ

ที่อยู่ติดต่อ 2/2 ถนน รณชัยชาญยุทธ ซอย 46 ตำบล ในเมือง อำเภอ เมือง จังหวัด ร้อยเอ็ด 45000 โทรศัพท์ 083-332-3757

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม คอบแบบสอบถามความมั่นคงหมาย และเข้าร่วมการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามความมั่นคงหมายเป็นเวลา 10 นาที และการสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยการสัมภาษณ์อาจมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ครบถ้วนตามความเป็นจริง การสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง สมบูรณ์ ตามที่ผู้ร่วมการวิจัยให้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นเวลา 2 ปี ข้อมูลจะถูกเก็บไว้อย่างมีขีดจำกัดผ่านการเข้ารหัสผ่านที่มีเพียงแก่ผู้วิจัยเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยจะทำการทำลายเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล โฉนดการถอนตัวจากการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ร่วมการวิจัย เนื่องจากการนัดหมายกับผู้วิจัยจะเป็นการแจ้งส่วนตัว และข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บความลับจากเจ้าหน้าที่คัดกรอง

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202

E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(จิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ)

ผู้วิจัยหลัก



ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ร่วมการวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย..... 177-7159 .....

วันที่รับรอง..... 22 ธ.ค. 2559 .....

วันหมดอายุ..... 21 ธ.ค. 2560 .....

พยาน



ภาคผนวก ข

แบบวัดความมั่นคงภัยฉบับสั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### มาตรวัด โครงการวิจัยเกี่ยวกับความมั่นคง

มาตรวัดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย "ประสบการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการที่มีความมั่นคง" ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย X หรือ O ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบที่ท่านเลือกตอบไม่มีข้อถูกและผิด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

	ไม่ตรงกับตัวท่านที่สุด	ไม่ตรงกับตัวท่าน	ทั้งตรงและไม่ตรงกับตัวท่าน	ตรงกับตัวท่าน	ตรงกับตัวท่านที่สุด
1 ฉันมักวางเป้าหมายไว้ หากแต่มักเลือกไปทำสิ่งอื่นแทน	1	2	3	4	5
2 บางครั้งความคิดใหม่ ๆ ทำให้ฉันไขว้เขวจากสิ่งที่ทำอยู่	1	2	3	4	5
3 ในแต่ละปีความสนใจของฉันมักเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ คุณภาพของมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



## ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (N = 60)

กลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	20	33.3
	หญิง	40	66.7
อายุ	20 – 29 ปี	46	76.7
	30 – 39 ปี	12	20.0
	40 – 49 ปี	1	1.7
	50 – 59 ปี	1	1.7
อาชีพ	นิสิต/นักศึกษา	30	50.0
	พนักงานบริษัท	24	40.0
	ธุรกิจส่วนตัว	4	6.7
	ว่างงาน	2	3.3

## ตารางที่ 5

ข้อความเดิม ข้อความที่ได้รับการปรับแก้ และดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

	ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับแก้	ค่า IOC
1	ฉันมักวางเป้าหมายไว้ หากแต่ฉันมัก เลือกทำสิ่งอื่นแทน	ฉันมักวางเป้าหมายไว้ หากแต่ฉัน เลือกไปทำสิ่งอื่นแทน	.67
2	ความคิดหรือโครงการใหม่ๆ บางครั้ง ทำให้ฉันไขว่เขวจากสิ่งที่ทำอยู่	บางครั้งความคิดใหม่ๆ ทำให้ฉัน ไขว่เขวจากสิ่งที่ทำอยู่	.67
3	ในแต่ละปีความสนใจของฉันมัก เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ	-	1



## ตารางที่ 6

ผลการทดลองใช้และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัด Grit ฉบับสั้น

ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n =17)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t-test กลุ่มสูง-ต่ำ	ค่า CITC	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์
		M	SD	M	SD			
1	-	3.765	0.903	2.176	0.951	-4.992***	.493	/
2	-	3.118	0.993	1.706	0.686	-4.824***	.460	/
3	-	3.353	1.320	1.882	0.857	-3.852**	.262	/
4	-	3.647	1.320	1.941	0.556	-4.911***	.467	/
5	-	3.882	1.219	1.765	0.664	-6.291***	.606	/
6	+	4.235	0.664	2.529	0.717	-7.194***	.644	/
7	+	4.176	0.636	2.882	0.781	-5.297***	.591	/
8	+	3.824	1.425	2.412	0.939	-3.411**	.324	/
9	+	4.294	0.849	2.471	0.874	-6.169***	.558	/
10	+	3.765	0.831	2.588	0.939	-3.867**	.312	/

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .



ภาคผนวก ง

ตารางสรุปประเด็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ประเด็น หลัก Theme	Sub theme	Sub Category	Sub Theme category ref.	Theme name	จำนวนรหัสข้อมูล														
					DA1	DA2	DA3	DA4	DA5	DA6	DA7	DA8							
1	0	0	0	1.0.0.0	ต้นธารของความสำเริง														
1	1	0	0	1.1.0.0	ความมุ่งมั่นทำสิ่งดีให้ครอบครัว														
1	1	1	0	1.1.1.0	ความมุ่งมั่นที่จะได้ดูแลครอบครัว	9	11	6	7	3	3	2	1						
1	1	2	0	1.1.2.0	ความมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวภูมิใจ														
1	2	0	0	1.2.0.0	ความชอบในสิ่งที่ทำ	1		2	2	2	3	1	3						
1	3	0	0	1.3.0.0	เกียรติของการได้ทำเพื่อประเทศ	1													
1	4	0	0	1.4.0.0	การมีเป้าหมายที่ชัดเจน														
1	4	1	0	1.4.1.0	กำหนดเป้าหมายที่ละขั้นมุ่งหวังของชีวิต	7	5	4				7	9	4					
1	4	2	0	1.4.2.0	ควบคุมตนเองให้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	13	4	11	4	8	9	8	6						
2	0	0	0	2.0.0.0	ตัวช่วยในการฝ่าฟันอุปสรรค														
2	1	0	0	2.1.0.0	กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้มีแรงฝ่าฟันอุปสรรค	5		2	3	10	8	3	3						
2	2	0	0	2.2.0.0	การดูแลซึ่งกันและกันของพี่น้องกีฬา														
2	2	1	0	2.2.1.0	การดูแลจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา	8	3	3	3	4	2	2	2						
2	2	2	0	2.2.2.0	เพื่อนนักกีฬาคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	10	1	4	3	3	4	3	1						
2	3	0	0	2.3.0.0	การมีมุมมองที่เื่อดต่อการแก้ปัญหา														
2	3	1	0	2.3.1.0	การยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของชีวิต	2	3		2		3	7	3						
2	3	2	0	2.3.2.0	ตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความคิดที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหา	8	3	5	5	10	5	3	2						
2	4	0	0	2.4.0.0	การมีความมานะ อดทนต่ออุปสรรค														

ประเด็น หลัก Theme	Sub theme	Sub Category	Sub Theme category ref.	Theme name	จำนวนรหัสข้อมูล								
					Da1	DA2	DA3	DA4	DA5	DA6	DA7	DA8	
2	4	1	0	2.4.1.0.	ความพ่ายแพ้กลายเป็นแรงผลักดันให้เอาชนะ	5	4			1	1	2	1
2	4	2	0	2.4.2.0	การมีจิตใจที่อดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก	1	15	1	2	8	11	7	3
3	0	0	0	3.0.0.0	ผู้ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง								
3	1	0	0	3.1.0.0	ตระหนักถึงความยากลำบากของคนพิการ								
3	1	1	0	3.1.1.0	เข้าใจความยากลำบากที่คนพิการเผชิญ	4	8	4	3	9	8	3	4
3	1	2	0	3.1.2.0	การรับรู้ว่าสังคมขาดความเข้าใจในคนพิการ				1	3	3		3
3	2	0	0	3.2.0.0	ต้องการมีส่วนร่วมช่วยเหลือให้ชีวิตคนพิการดีขึ้น								
3	2	1	0	3.2.1.0	ปรารถนาจะช่วยให้สังคมได้เกิดความเข้าใจคนพิการ				5	1			3
3	2	2	0	3.2.2.0	ปรารถนาจะสร้างโอกาสให้กับคนพิการคนอ่อนแอให้มีชีวิตที่ดีขึ้น	1			1	10	2		
4	0	0	0	4.0.0.0	ความรู้สึกลึกซึ้งของความสำเร็จ								
4	1	0	0	4.1.0.0	ความรู้สึกลึกในฐานะบังเจก								
4	1	1	0	4.1.1.0	ความภูมิใจกับตัวเองจากความสำเร็จที่สร้างมา	8	8	8	5	11	5	1	4
4	1	2	0	4.1.2.0	ความรู้สึกลึกซึ้งขอบคุณทุกคนช่วยเหลือเกื้อกูลกับชีวิต								
4	1	2	1	4.1.2.1	ความรู้สึกลึกซึ้งต่อคนที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล	1			6	6			1
4	1	2	2	4.1.2.2	ความรู้สึกลึกซึ้งขอบคุณโอกาสที่ได้รับจากการเล่นกีฬา	1	4		2	2			2
4	2	0	0	4.2.0.0	ความรู้สึกลึกในฐานะบังเจก								
4	2	1	0	4.2.1.0	พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองได้ทำในระหว่างการเดินทางของชีวิต	2	5			1	2	1	1
4	2	2	0	4.2.2.0	ความสำเร็จก่อให้เกิดแรงใจในการก้าวไปข้างหน้า	3	6	6	3	1	3	4	5

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายจิราวัฒน์ เหล่าสุภาพ เกิดวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2535 ที่จังหวัดร้อยเอ็ด สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา (เกียรตินิยมอันดับสอง) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556 เข้ารับการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2557

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่ [jilaosuphap@gmail.com](mailto:jilaosuphap@gmail.com)

