

Research Article

DECISION MAKING FOR TACKING OF THAI NATIONAL TEAM SAILOR:  
PHENOMENOLOGICAL STUDY

การตัดสินใจกลับใบทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา

Received: January 17, 2023

Revised: March 10, 2023

Accepted: March 27, 2023

Kanapan Pachatikapanya<sup>1\*</sup> Chatkamon Singnoy<sup>2</sup> Tanida Julvanichpong<sup>3</sup>

Sukanya Chareonwattana<sup>4</sup> and Warakorn Supwirapakorn<sup>5</sup>

กัณพันธุ์ ปชาทิกปัญญา<sup>1\*</sup> ฉัตรกมล สิงห์น้อย<sup>2</sup> ธนิตา จุลวนิชพงษ์<sup>3</sup> สุกัญญา เจริญวัฒนะ<sup>4</sup> และวารากร ทรัพย์วิระปกรณ์<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Burapha University, Chon Buri 20131, Thailand

<sup>1-5</sup>มหาวิทยาลัยบูรพา

\*Corresponding Author, E-mail: 63910057@go.buu.ac.th

Abstract

The purpose of this research was to understand the situation of the decision to tack and to explain the phenomenon of the decision to tacking of the Thai national team sailor. The population was 5 skipper positions sailing athletes who represented the Thai national sailing team for the 19th Asian Games in China. The participants were the population. The data were collected by in-depth interview, observation and field notes. The result found that Thai national sailing athletes decided to tack by 5 main issues: 1) Deciding to tack against the wind according to the basic skill of tacking. 2) The decision to tacking against the wind from the psychological game (tactic). 3) Deciding to tack on the difference in situation (size of competition group (fleet), round of tournament and starting position) and athletes' physical fatigue. 4) The decision to tacking from the mental state of the athletes (anxious, pressure, expectation/fear of failure, and lack of confident). And 5) The decision to tacking due to the influence of those around him affects the thinking of the athletes. In addition, the sequence from the mental state of the athlete is stimulated, it can be divided into 2 issues include processing of confusing thought systems and a lack of focus in competitive games.

**Keywords:** Phenomenological Study, Decision Making, Tacking, Skipper Positions

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ในการตัดสินใจกลับใบทวนลมและเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในการตัดสินใจกลับใบทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือ นักกีฬาเรือใบตัวแทนนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทยในรายการเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 19 ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน ตำแหน่งนายเรือ จำนวน 5 ราย กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือ ประชากรของการศึกษา การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการจดบันทึกภาคสนาม ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาเรือใบทีมชาติมีการตัดสินใจกลับใบทวนลมจาก 5 ประเด็น ดังนี้ ประเด็นหลักที่ 1 การตัดสินใจกลับใบทวนลมตามทักษะพื้นฐาน ประเด็นหลักที่ 2 การตัดสินใจกลับใบทวนลมจากเกมทางจิตวิทยา ประเด็นหลักที่ 3 การตัดสินใจกลับใบทวนลมจากสถานการณ์ในการแข่งขัน (ขนาดของกลุ่มการแข่งขัน (ฟลีต) รอบการแข่งขัน และการออกสตาร์ท) และความเหนื่อยล้าทางกาย ประเด็นหลักที่ 4 การตัดสินใจกลับใบทวนลมจากสภาวะทางจิตใจ (ความตื่นเต้น ความกดดัน การคาดหวัง/กลัวแพ้ และความไม่มั่นใจในตนเอง) และประเด็นหลักที่ 5 การตัดสินใจกลับใบทวนลมจากอิทธิพลของบุคคลรอบข้างที่ส่งผลต่อการคิดของนักกีฬา นอกจากนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาวะจิตใจของนักกีฬาถูกกระตุ้น สามารถแบ่งได้ 2 ประเด็น ได้แก่ การประมวลผลของระบบความคิดที่ซับซ้อน (การคิดที่เยาะขึ้น หรือซับซ้อน) และการสูญเสียการจดจ่อในเกมการแข่งขัน

**คำสำคัญ:** การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา การตัดสินใจ การกลับใบทวนลม นายเรือ

## บทนำ (Introduction)

การแข่งขันเรือใบ (Yachting) เป็นกีฬาทางน้ำที่ตัดสินกันด้วยการวางแผนและการตัดสินใจที่เด็ดขาดและรวดเร็ว ทักษะในการเล่นเรือใบ การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างนายเรือกับลูกเรือ (กรณีที่เป็นเรือประเภทคู่) และรวมถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี นอกจากนี้ การแข่งขันเรือใบยังมีความท้าทายในการต่อสู้กับอุปสรรคทางธรรมชาติที่นักกีฬาต้องเผชิญหน้ากับความเร็วและความแรงของลมและคลื่น อันหมายถึงการเผชิญหน้ากับความแรงของกระแสน้ำ และการเปลี่ยนแปลงทิศทางของลมที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน ซึ่งเป็นสาเหตุที่อาจทำให้นักกีฬาต้องมีการปรับแต่งการบังคับเรือ และปรับเส้นทางให้เหมาะสมอยู่เสมอเพื่อให้เป็นผู้ชนะในการแข่งขัน

เทคนิคการกลับใบทวนลม (Tacking) เป็นการบังคับเรือที่มีความสำคัญในการเปลี่ยนทิศทางของเรือจากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่งโดยใช้ใบเรือเพื่อรับกระแสลมและใช้หางเสือเพื่อบังคับทิศทางเป็นเครื่องมือ นอกจากนั้นยังต้องใช้กระแสน้ำ (คลื่น) เพื่อพยุงเรือให้คงความเร็วเอาไว้ จากนั้นจึงบังคับเรือใบในทิศทางที่ต้องการ เนื่องจากกีฬาเรือใบสามารถแล่นไปได้ด้วยกระแสลมและกระแสน้ำที่ช่วยพยุงเรือไว้ ดังนั้นในการเล่นเรือใบทวนลม เรือจึงจำเป็นต้องตั้งหัวเรือไม่เกิน 45 องศาทิศทางลม หากตั้งหัวเรือเกินกว่านี้จะทำให้ใบไม่สามารถรับลมได้ ในท้ายที่สุดเรือก็จะหยุดวิ่ง (Jay, 2021) อย่างไรก็ตาม ในการแข่งขัน นักกีฬาจำเป็นต้องมีการแล่นเรือไปตามทิศทางที่สนามแข่งขันกำหนด ดังนั้น การกลับใบทวนลมจึงเกิดขึ้นเพื่อให้เรือวิ่งไปตามทิศทางของสนามการแข่งขัน และเพื่อคงความเร็วของเรือไว้ให้ได้มากที่สุด อีกทั้ง การควบคุมใบและเรือให้ไปตามทิศทางและเป้าหมายกำหนดยังเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เช่น ทิศทางของลมที่เปลี่ยนแปลงไป กระแสน้ำที่เปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศหรือภูมิประเทศในขณะนั้น ๆ หรือการกลับใบเพื่อป้องกันคู่ต่อสู้ เป็นต้น กล่าวได้ว่าโดยปกติแล้ว นักกีฬาจะไม่กลับใบเรือบ่อยครั้งมากเกินไปนัก โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่จำเป็น เนื่องจากการกลับใบหนึ่งครั้งทำให้ความเร็วของเรือลดลงอย่างน้อย 2 ช่วงลำเรือ (Kimball, 2010) อย่างไรก็ตามในการแข่งขันนักกีฬาเรือใบมักจะใช้เทคนิคการกลับใบทวนลมด้วยการตัดสินใจอย่างฉิวเฉียด เพราะมีปัจจัยจำนวนมากที่ส่งผลต่อความคิดและการตัดสินใจในขณะนั้น

การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันของมนุษย์นับตั้งแต่การตื่นนอนไปจนถึงการเข้านอน ทั้งนี้ Johnson (2006) ได้ให้เหตุผลว่า เนื่องจากการตัดสินใจด้านกีฬาส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีความผันแปร

และไม่คงที่อยู่เสมอ ดังนั้น การตัดสินใจในการกีฬาจึงมีผลกระทบจากปัจจัยภายใน นั่นคือแนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล อันนำไปสู่การประมวลผลอย่างทันทีทันใด และผลกระทบจากปัจจัยภายนอกซึ่งเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น โค้ช คู่แข่ง และผู้ตัดสิน นอกจากนี้ การตัดสินใจยังเป็นกระบวนการที่อธิบายในเรื่องกระบวนการของข้อมูล (Information Processing) ซึ่งเป็นการจัดกระทำต่อข้อมูลด้วยความต่อเนื่อง โดยเริ่มตั้งแต่การรับข้อมูลผ่านประสาทรับความรู้สึก การตีความข้อมูล การบันทึกข้อมูลในระบบความทรงจำ การเลือกการตอบสนอง จนกระทั่งการแสดงการตอบสนองต่อข้อมูลนั้น

ในการกีฬานั้น การตัดสินใจมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจว่าฝ่ายใดหรือใครคือผู้ชนะและ ผู้แพ้ ดังนั้น นักกีฬาผู้มีการตัดสินใจอย่างถูกต้องภายใต้แรงกดดันจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน (Kinrade et al., 2015) จากประสบการณ์ในการแข่งขันของผู้วิจัยซึ่งเป็นอดีตนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันในระดับสูง ผลลัพธ์ก็คือ นักกีฬาจะมีอาการตื่นตระหนกจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อีกทั้งยังส่งผลให้การตัดสินใจเกิดความผิดพลาดในการกลับใบทวนลม และทำให้เรือแล่นช้าลง อีกทั้งเรือของคู่แข่งก็อาจจะแซงนำได้ สถานการณ์ดังกล่าว นักกีฬาจึงตกเป็นฝ่ายรอง แต่มีเสียมีจำนวนมากขึ้น ในท้ายที่สุด ด้วยสถานการณ์ดังกล่าว นักกีฬาจึงเป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขัน ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามว่า “อะไรคือสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเรือใบตัดสินใจกลับใบทวนลมในสถานการณ์ ที่ไม่มีเหตุปัจจัยทางกายภาพอันจำเป็นต่อการกลับใบทวนลม?” จากคำถามดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการตัดสินใจกลับใบทวนลมของนักกีฬาเรือใบ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ในการตัดสินใจกลับใบทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย
2. เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในการตัดสินใจกลับใบทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย ภายใต้เงื่อนไขที่ไม่ได้เกิดจาก

ปัจจัยทางกายภาพ

### วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

#### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) คือ นักกีฬาเรือใบทีมชาติในตำแหน่งนายเรือผู้กำลังฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 19 ณ นครหางโจว สาธารณรัฐประชาชนจีน ปีพุทธศักราช 2565 จำนวน 5 ราย เนื่องจากนักกีฬาผู้ที่ทำการตัดสินใจกลับใบทวนลมคือ นักกีฬาที่เล่นอยู่ในตำแหน่งนายเรือ และนักกีฬาที่เป็นตัวแทนทีมชาติไทยที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 19 นั้นมีประเภทละ 1 ลำ จึงทำให้ประชากรของนักกีฬากลุ่มนี้มีจำนวน 5 ราย ทั้งนี้ เมื่อจำแนกตามประเภทของเรือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 19 จึงแบ่งประเภทได้ ดังนี้

1. เรือใบประเภท 470 (เรือใบประเภทคู่ มีผู้เล่นสองคน มีสามใบเรือ ตัวเรือมีขนาด 470 เซนติเมตร) ผู้ให้ข้อมูลจากเรือประเภทนี้มีจำนวน 1 คน
2. เรือใบประเภท 49er (เรือใบประเภทคู่ มีผู้เล่นสองคน มีสามใบเรือ ตัวเรือมีขนาด 4.99 เมตร เสากระโดงสูง 8.4 เมตร) ผู้ให้ข้อมูลจากเรือประเภทนี้มีจำนวน 1 คน
3. เรือใบประเภท 49fx (เรือใบประเภทคู่ มีผู้เล่นสองคน มีสามใบเรือ ตัวเรือมีขนาด 4.99 เมตร เสากระโดงสูง 7.5 เมตร) ผู้ให้ข้อมูลจากเรือประเภทนี้มีจำนวน 1 คน

4. เรือใบประเภท ILCA 7 (เรือใบเดี่ยว มีผู้เล่นเพียงคนเดียว ตัวเรือมีขนาด 4.2 เมตร มีพื้นที่ใบ 7.06 ตารางเมตร) ผู้ให้ข้อมูลจากเรือประเภทนี้มีจำนวน 1 คน

5. เรือใบประเภท ILCA 6 (เรือใบเดี่ยว มีผู้เล่นเพียงคนเดียว ตัวเรือมีขนาด 4.2 เมตร มีพื้นที่ใบ 5.76 ตารางเมตร) ผู้ให้ข้อมูลจากเรือประเภทนี้มีจำนวน 1 คน

### พื้นที่ศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และการสังเกต กับผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นนักกีฬาที่เข้าฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน โดยใช้พื้นที่ฝึกซ้อมภายในบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งโดยปกตินักกีฬาชุดทีมชาติจะเก็บตัวฝึกซ้อมที่

- 1) อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี
- 2) เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี
- 3) อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง
- 4) อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ณ สถานที่ที่ฝึกซ้อมเป็นประจำของนักกีฬา โดยจะเลือกพื้นที่บริเวณที่มีความเป็นส่วนตัว เก็บข้อมูลได้ปลอดภัยเสียรบกวน และสะดวกต่อผู้เข้าร่วมวิจัยในการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และการเก็บข้อมูลในสถานที่แข่งขันเป็นการเข้าไปสังเกตการแข่งขัน และการสัมภาษณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นในรายการที่แข่งขันภายในประเทศ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจดบันทึกภาคสนาม จากวิธีการดังกล่าวจึงนำไปสู่เครื่องมือที่ใช้จำนวน 3 ชิ้น ได้แก่

1. แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการตัดสินใจในการกลับใบทวนลมจำนวน 1 ชุด ตัวอย่างคำถาม เช่น “ขณะแข่งขันท่านมีการตัดสินใจกลับใบทวนลมจากเหตุผลใดบ้าง และทำไมถึงทำเช่นนั้น”
2. เครื่องบันทึกเสียงจำนวน 1 เครื่อง และกล้องถ่ายรูป จำนวน 1 เครื่อง
3. สมุดบันทึกภาคสนาม

### คุณภาพของเครื่องมือ

ในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกลับใบทวนลม จากนั้นได้ทำการพบปะพูดคุยกับนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อใช้เป็นแนวประกอบ การสร้างและปรับปรุงข้อคำถาม เมื่อสัมภาษณ์ได้ 1 รายแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมเพื่อแก้ไขปรับปรุงจนได้ข้อคำถามที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. การเข้าสู่พื้นที่การวิจัย
  - 1.1 การติดต่อไปยังสมาคมกีฬาแข่งเรือใบแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตในการเข้าไปดำเนินการวิจัย โดยเฉพาะการสัมภาษณ์และการสังเกตผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักกีฬาที่กำลังเก็บตัวฝึกซ้อมตั้งแต่วันที่ 10 กรกฎาคม 2565 - 31 ตุลาคม 2565
  - 1.2 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล หากนักกีฬานุญาตนักวิจัยจึงชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทำวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยพยายามสร้างสัมพันธภาพตั้งแต่การพบปะกันครั้งแรกด้วย

2. ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลเพื่อการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ และมีการจดบันทึกสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นในระหว่างการสัมภาษณ์และการเข้าสนามวิจัย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ณ บริเวณสถานที่ฝึกซ้อมของนักกีฬาและบริเวณใกล้เคียง การสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยใช้ระยะเวลา 30-60 นาที

สำหรับการยุติการสัมภาษณ์นั้น เมื่อผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลที่ได้นั้นมีความสมบูรณ์ครบถ้วนแล้วจึงทำการยุติการสัมภาษณ์ในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้นำไฟล์เสียงจากเครื่องบันทึกเสียงถ่ายโอนเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการถอดเทปการสัมภาษณ์

#### คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารว้วิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการ G-HU096/2565 เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2565

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) ตามแนวคิดของ Smith (2011) ซึ่ง Srichannil (2020) ได้สรุปขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัย ไว้ดังนี้

1. ผู้วิจัยถอดเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ แล้วพิมพ์ให้ออกมาเป็นตัวอักษร และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2. ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมของข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการบันทึกประเด็นสำคัญ ซึ่งมีทั้งการบันทึกเชิงแนวคิดผ่านการตีความด้วยองค์ความรู้และประสบการณ์ของผู้วิจัย ซึ่งมักจะเป็นการบันทึกเนื้อหาและความหมายที่ไม่ได้ปรากฏชัดจากข้อมูล แต่ทำให้เข้าใจผ่านการตีความของผู้วิจัย (Conceptual Comments) และการบันทึกเชิงบรรยายเพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ปรากฏชัดของผู้ให้ข้อมูล (Descriptive Comments)

3. ผู้วิจัยจับประเด็นสำคัญที่ได้ให้เป็นใจความสำคัญ (Theme) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สั้นกระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย ในขั้นตอนนี้ข้อมูลบางประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้องกับใจความอื่น ๆ หรือไม่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัยอาจถูกตัดออก

4. จากนั้นผู้วิจัยนำใจความสำคัญของผู้ให้ข้อมูลรายอื่นมาวิเคราะห์พร้อม ๆ กันเพื่อจัดหมวดหมู่ตามใจความสำคัญร่วมกัน จนสามารถสรุปเป็นใจความสำคัญหลักหรือประเด็นหลักได้

#### การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Trustworthiness) โดยใช้ข้อเสนอแนะของ Morrow (2007) เพื่อตรวจสอบคุณภาพและความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัยครั้งนี้มีประสบการณ์ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย อีกทั้งยังมีการสร้างความคุ้นเคยก่อนการสัมภาษณ์เพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าประสบการณ์ของตนได้อย่างเต็มที่และตรงไปตรงมา

2. ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยต้องมีการตรวจสอบและยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักไปด้วย โดยใช้ทักษะการทวนความ การสรุปความ และให้ข้อมูลกลับแก่ผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

3. ผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัยที่สามารถตรวจสอบได้ (Audit Trail) ตั้งแต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง การจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม การสัมภาษณ์ เทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ บันทึกการถอดรหัสความ บันทึกการจัดกลุ่มประเด็น และการอ้างอิงคำพูดของผู้ให้ข้อมูลในรายงานผลการวิจัย (Direct Quotes) เพื่อสามารถตรวจสอบขั้นตอนการวิจัยได้

4. ผู้วิจัยมีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยการสัมภาษณ์ลูกเรือ/ผู้ร่วมทีม และโค้ช อีกทั้งยังได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและประเด็นการวิจัยที่ศึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสามท่านที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและมุมมองเกี่ยวกับการทำความเข้าใจปรากฏการณ์อย่างต่อเนื่อง

## ผลการวิจัย (Results)

### ตอนที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีจำนวนทั้งสิ้น 5 ราย โดยผู้วิจัยใช้รหัส 01- 05 แทนชื่อ และนามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีคุณลักษณะดังตารางต่อไปนี้

Table 1

Characteristics of the main informant athlete

คุณลักษณะของนักกีฬาผู้ให้ข้อมูลหลัก

คนที่	ชื่อสมมติ	อายุ (ปี)	เพศ	ประเภทเรือ	ประสบการณ์การเล่น (ปี)
1	01	30	ชาย	470	20
2	02	29	หญิง	49fx	21
3	03	28	ชาย	49er	18
4	04	19	หญิง	ILCA6	11
5	05	21	ชาย	ILCA7	11

### ตอนที่ 2 ประสบการณ์การตัดสินใจกลับไบทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย

ในการแข่งขันเรือใบการกลับไบทวนลมเป็นทักษะซึ่งมีความสำคัญ อันจะส่งผลต่อความเร็วและทิศทางของเรือ นักกีฬาแต่ละคนก็จะมีประสบการณ์ในการตัดสินใจกลับไบทวนลมที่เหมือนและแตกต่างกันออกไป ซึ่งนักกีฬามีการรับรู้ในประสบการณ์การตัดสินใจกลับไบทวนลมตามหัวข้อดังต่อไปนี้

#### ประเด็นหลักที่ 1 การตัดสินใจกลับไบทวนลมตามทักษะพื้นฐานในการกลับไบทวนลม

การตัดสินใจกลับไบทวนลมตามทักษะพื้นฐานในการกลับไบทวนลม เป็นทักษะพื้นฐานในการกลับไบทวนลม (เทคนิค) ที่กระทำเพื่อให้เรือวิ่งไปในทิศทางที่ต้องการ และจะกระทำเมื่อกระแสลมหรือกระแสน้ำเปลี่ยน ดังคำสัมภาษณ์ “ส่วนใหญ่หลักๆตัดสินใจจากลมเปลี่ยน เพราะลมเปลี่ยนคือสาเหตุอันดับหนึ่ง ที่ต้องแก้<sup>1</sup> อันดับที่สองคือมาจากการที่เราต้องคุมเกมคู่แข่งเราก็เลยต้องแก้กตามกลุ่มตามเกมเค้า” (รหัส 01)

#### ประเด็นหลักที่ 2 การตัดสินใจกลับไบทวนลมจากเกมทางจิตวิทยาในการกลับไบทวนลม

การตัดสินใจกลับไบทวนลมจากเกมทางจิตวิทยาในการกลับไบทวนลม เกมทางจิตวิทยาในการกลับไบทวนลม หรือเรียกอีกอย่างว่า “แท็คติก” เป็นการกลับไบทวนลมเพื่อหลอก หรือบีบบังคับคู่แข่งซึ่งจะส่งผลต่อรูปเกมการแข่งขัน เช่น ถ้ากระแสลมมาจากทางขวาของสนามแข่งขัน นักกีฬาทุกคนย่อมต้องการบังคับเรือให้ไปในทางขวาของสนามแข่งขัน เพื่อที่จะได้รับกระแสลมก่อนคู่แข่ง หากถูกควบคุมจากเรือลำอื่นจะทำให้ไม่สามารถแล่นเรือไปในทางขวาอย่างที่ต้องการได้ เนื่องจากเมื่อถูกควบคุมจากเรือลำอื่นจะทำให้กระแสลมที่ได้รับนั้นลดลง ส่งผลให้เรือช้าลง นอกจากนั้นยังมีผลต่อความคิด อารมณ์และความรู้สึกของผู้เล่นฝ่ายตรง

<sup>1</sup> หมายถึง การกลับไบทวนลม

ข้าม คำสัมภาษณ์ “คือ บางทีเรือใบอะมันเล่นเกมจิตวิทยาเนอะ เหมือนแบบว่าเราล่อให้เค้าไปทางไม่ดี หรือเราโดนเขาหลอกอย่างงี้มันก็จะมีผลได้ แบบถ้าเรารู้ว่าเขาดี แต่เราโดนเขาแหกที่เป็นการโดนบีบให้ไปทางซ้าย เราก็อาจจะยังไม่แหก เพราะถ้าเราไปทางซ้ายละเรากลับมาเราจะยิ่งห่างเขา” (รหัส 01)

### ประเด็นหลักที่ 3 การตัดสินใจกลับใจทวนลมจากสถานการณ์ต่าง ๆ และความเหนียวลำทางกาย

นักกีฬาได้ให้ความหมายของการกลับใจทวนลมจากจากสถานการณ์ที่แตกต่างกันตามประสบการณ์การรับรู้ของตนไว้ดังนี้

#### 1. สถานการณ์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจกลับใจทวนลม มี 3 สถานการณ์ ได้แก่

1) ขนาดของกลุ่มการแข่งขัน (ฟลิต) เมื่อกลุ่มการแข่งขันมีขนาดเล็กจะเพิ่มความยากของการตัดสินใจ เนื่องจากความเข้มข้นของการแข่งขันจะเพิ่มมากขึ้น จึงต้องใช้ความระมัดระวังในการตัดสินใจในแต่ละครั้ง คำสัมภาษณ์ “ถ้าแข่งฟลิต<sup>2</sup> เล็กๆ มันจะเครียดขึ้น เพราะทุกแท็กมันสำคัญจริง ๆ เพราะกลุ่มเล็กก็ต้องคุมทุกคน และมันมียาก ทำให้ตัดสินใจยากขึ้น” (รหัส 05)

2) รอบการแข่งขัน เรือใบเป็นกีฬาที่นับแต้มเสีย ใครแต้มเสียน้อยกว่าจะเป็นผู้ชนะ ซึ่งเมื่อการแข่งขันดำเนินมาถึงรอบท้ายๆ ของการแข่งขัน ก็จะมีคะแนนสูงขึ้นทำให้มีการตัดสินใจยากขึ้นตามไปด้วย คำสัมภาษณ์ “ละจิตใจเราเนี่ยพอถึงการแข่งขันรอบท้ายๆ มันก็จะยิ่งตื่นเต้น มันจะตื่นเต้นต่างจากรอบแรกๆ ถ้ารอบหลังเนี่ยมันจะทั้งตื่นเต้นทั้งกดดัน ซึ่งส่วนใหญ่ความกดดันมาจากคะแนน เพราะรอบแรกๆ มันก็คือเราแค่ตื่นเต้นกับการแข่งขันรอบแรก แต่คือเรายังไม่รู้ผลไม่ว่าเราต้องคุมใครฝีมือใครเป็นยังไง เราก็เล่นตามสภาพลม ตามคู่ต่อสู้ไปก่อน แต่รอบหลังคือเราต้องมาดูว่าคู่ต่อสู้เป็นใคร การแท็กแต่ละครั้งหรือคุมแต่ละครั้งมันก็เลยสำคัญมาก ละก็ตื่นเต้นมากกดดันมาก” (รหัส 02)

3) การออกสตาร์ท การออกสตาร์ทที่ไม่ดีจะทำให้ตัดสินใจกลับใจทวนลมได้ยากขึ้น เนื่องจากไม่มีอิสระในการเล่น เพราะต้องคอยหลีกเลี่ยง<sup>3</sup>จากเรือลำอื่นที่ทำการออกสตาร์ทไปได้ก่อน จึงจะทำการตัดสินใจกลับใจทวนลมได้อย่างอิสระ คำสัมภาษณ์ “ละพอสตาร์ทไม่ดีมันก็เล่นยากมากเลย ก็ต้องหนีขี้ลมอย่างเดียว แล้วกว่าที่เราจะมาเล่นตามแผนได้ ละมันมองอะไรไม่เห็นเลย มองเห็นแต่เรือลำอื่น แต่ว่าพอเราไปอยู่ข้างหน้า เราก็แค่ต้องแท็กไปกับกลุ่มทุกอย่างมันก็ง่ายขึ้น มันก็มีบางเที่ยวที่หนูทำได้ ละมันก็ออกมาดี แต่ว่าหลายเที่ยวอะหนูทำไม่ได้ ละหนูก็อยู่กลางฟลิตก็มั่วไปหมด ทีนี้มันก็จะเริ่มคิดหนักละในการตัดสินใจจะแท็กหรือไม่แท็กอะ เราแท็กเราก็เสีย แต่ถ้าเราอยู่ต่อเราก็เสีย แล้วเรายังแท็กมากแค่นั้นมันก็ยังเสียมากขึ้นไปอีก” (รหัส 04)

#### 2. ความเหนียวลำทางกายส่งผลต่อจิตใจและการตัดสินใจกลับใจทวนลม

ถึงแม้ว่าการกลับใจทวนลมควรกระทำเมื่อปัจจัยทางกายภาพมีการเปลี่ยนแปลง และการกลับใจทวนลมในแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงความจำเป็นเพื่อให้การตัดสินใจนั้นดำเนินไปอย่างถูกต้อง แต่เมื่อร่างกายเกิดความเหนียวลำก็จะทำให้นักกีฬามีการตัดสินใจกลับใจทวนลมผิดพลาด เพราะจดจ่ออยู่กับความเหนียวแล้วสมองก็มีการสั่งการน้อยลง คำสัมภาษณ์ “ละก็จะมีเรื่องความเหนียวเวลาเราแท็กบ่อย ๆ อย่างเงี้ย เราเหนียว สมองก็จะเริ่มสั่งการช้าลงก็จะตื้อ ทำไรไม่ถูก” (รหัส 03)

### ประเด็นหลักที่ 4 การตัดสินใจกลับใจทวนลมจากสภาวะทางจิตใจของนักกีฬา

#### 4.1 สภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นในระหว่างแข่งขัน

สภาวะจิตใจที่ถูกกระตุ้นในขณะที่แข่งขันส่งผลต่อการตัดสินใจกลับใจทวนลมของนักกีฬา โดยนักกีฬามีการรับรู้และอธิบายสภาวะจิตใจ ไว้ดังนี้

<sup>2</sup> หมายถึง กลุ่มการแข่งขัน

<sup>3</sup> หมายถึง กระแสลมที่รับจากเรือลำอื่น ซึ่งจะได้รับปริมาณของลมที่น้อยลงและแปรปรวนจะส่งผลทำให้เรือวิ่งช้าลง

## 1) ความตื่นเต้น

ความตื่นตัวในระดับที่สูงมากเกินไปจนกลายเป็นความตื่นเต้น ซึ่งถ้านักกีฬาควบคุมความตื่นเต้นของตนไม่ได้ ก็จะส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬาและการแข่งขัน ดังคำสัมภาษณ์ “ถ้ากำลังแข่งอยู่หรือฝึกแข่งแล้วหนูไม่ได้คิดถึงการแท็ก ไปคิดถึงแต่คู่แข่ง ละมันก็จะตื่นเต้น หัวใจมันก็เต้นเร็ว ละเราก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไง เพราะว่ามันมีเรื่องหลายอย่างมาก หนูก็เลยแท็กแย่” (รหัส 04)

## 2) ความกดดัน

นักกีฬามักจะเริ่มรู้สึกกดดันเมื่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่อาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังอันทำให้เกิดความสับสน และความต้องการเร่งรัดการกระทำให้ดีขึ้น แต่สิ่งที่กระทำนั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อความสามารถหรือความผิดพลาดในการเล่นของนักกีฬาได้ ดังคำสัมภาษณ์ “พอเรากดดัน มันทำให้เราลืมเทคนิคที่เราซ้อมมา หมายความว่าเฮ้ยเราต้องแท็กให้เร็วได้ความเร็วนะ เสด็จการแท็กเนี่ยให้มันถูกต้อง สร้างความเร็วให้เร็วที่สุด กลับกลายเป็นว่าเราไปห่วงว่าเราจะรีบแท็ก มันทำให้สติของเราผิดไป การตัดสินใจที่ผิดพลาดของเราก็เป็นจุดเริ่มต้นของการที่เราคุมสติตัวเองไม่ได้ สติแตก” (รหัส 03)

## 3) การคาดหวัง / กลัวแพ้

ในขณะที่แข่งขันนักกีฬาทุกคนย่อมมีความคาดหวังที่จะชนะผู้อื่น และไม่ยอมเป็นผู้แพ้ เมื่อนักกีฬามีการคาดหวังในระดับสูง และเกิดความกลัวในระดับสูงก็จะทำให้ไม่ได้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เกิดอาการเกร็ง ทำให้เกิดความผิดพลาดในการควบคุมและบังคับเรือได้ ดังคำสัมภาษณ์ “ถ้าเป็นรอบสุดท้ายชิงปุป จะแท็กกันเยอะมาก ก็คือต้องคุมๆ กันตลอดเวลาอะไรอย่างเงี้ย มันก็เลย มันจะเกร็งไง พอมันเกร็งก็เลยต้องแท็กเยอะ กลัวคู่แข่งเค้าจะไปทางอื่น ไปได้ลมมา” (รหัส 02)

## 4) ความไม่มั่นใจในตนเอง

ความไม่มั่นใจในตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาถ้ารู้สึกถึงความเครียด ความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงมันจะทำให้ความมั่นใจของนักกีฬาลดต่ำลงจนกลายเป็นความไม่มั่นใจในความสามารถที่มีอยู่ ดังคำสัมภาษณ์ “หนูคิดว่าหลายครั้งที่หนูแท็กพลาด มันจะเป็นเพราะว่า หนูอะคิดแล้วว่าตรงนี้หนูอยากแท็กก่อน หรือ อยากตัดท้าย<sup>4</sup>เขา แต่วินาทีสุดท้ายหนูไปเปลี่ยนใจ ละก็แท็ก ละมันก็เลยแท็กแย่ ละก็โดนเขาทับ<sup>5</sup> ละก็แท็กเสียความเร็วด้วย สรุปว่าทำให้หนูต้องแท็กหนีออกไปอยู่ดี มันก็เลยแบบเห้อ (ถอนหายใจ) ละก็แบบนั้นไง บอกแล้ว ทำไม่ไม่เชื่อตัวเองตั้งแต่ตอนแรก หนูไม่มั่นใจในตัวเอง” (รหัส 04)

## 4.2 สิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาวะจิตใจของนักกีฬาถูกระตุ้น

สภาวะจิตใจในขณะที่แข่งขันของนักกีฬาส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิด และการจดจ่อในเกม ซึ่งจะให้การตัดสินใจกลับโบทวนลมมีการผิดพลาดได้ อาทิคำสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้ “หนูไม่คิดว่าตัวเองจะเล่นลมชีพ<sup>6</sup> ได้ แต่จริงๆ แล้วหนูก็เล่นได้นะ ถ้าหนูไม่คิดมากเกินไป มันก็ออกมาได้เหมือนกัน” (รหัส 04)

นอกจากนั้นความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์ในการแข่งขันที่ไม่มีความพร้อมจะทำให้จิตใจถูกระตุ้นจนทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกกังวลใจ ดังคำสัมภาษณ์ “แต่มีครั้งหนึ่งที่ผมแข่งชิงแชมป์เอเชียอะ ในรายการนั้นผมได้เรือแย่มาก เรือรั่วเยอะมาก อุปกรณ์ต่างๆ ไม่ได้เรื่องเลย เสาท่อนบนที่ผมได้เป็นอลูมิเนียม ไม่ใช่คาร์บอน แล้วคนอื่นได้เรือใหม่เสาคาร์บอน มันแข่งยากมาก ละมันก็ติดอยู่ในหัวผมตลอดเวลาในตอนแข่งอะ ว่าเรือเราไม่ดีอุปกรณ์เราไม่ดี มันก็พารานอยด์<sup>7</sup> มาก คิดมากอะ

<sup>4</sup> หมายถึง แล่นเรือผ่านทางด้านท้ายเรือของคู่แข่ง

<sup>5</sup> หมายถึง การที่เรือลำอื่นวิ่งมาชนเรือของตน

<sup>6</sup> หมายถึง ลมที่มีการเปลี่ยนทิศทางไปมาอย่างคาดเดาไม่ได้

<sup>7</sup> หมายถึง รู้สึกหวาดระแวง

การแข่งขันก็ไม่จืดจางเท่าที่ควรละอะ คือใจเราไปกังวลกับเรื่องที่รู้แล้ว การตัดสินใจแท้ๆ การเล่นเกมอะไรอย่างนี้นั้นก็ไม่โอเคเหมือนเดิมแล้ว” (รหัส 05)

#### ประเด็นหลักที่ 5 การตัดสินใจกลับไปทวนลมจากอิทธิพลของบุคคลรอบข้างที่ส่งผลต่อการคิดของนักกีฬา

การตัดสินใจกลับไปทวนลมจากอิทธิพลของบุคคลรอบข้างที่ส่งผลต่อการคิดของนักกีฬาซึ่งผู้ที่มีส่วนในการตัดสินใจของนักกีฬา ตามคำกล่าวของนักกีฬา ดังนี้ 1) โค้ช 2) ผู้จัดการทีมและผู้ใหญ่ในทีม 3) ลูกเรือ และ 4) บุคคลอื่นๆ นอกจากนั้นการได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้างสามารถแบ่งได้ 2 ประเด็น ได้แก่ การสร้างแรงกดดันและการสร้างความสับสน ดังคำสัมภาษณ์ “เริ่มมีความกดดัน ซึ่งมันมาจากทุกสิ่งเลย ผู้ใหญ่ด้วย ละก็ตัวเอง เหมือนเราแบกความคาดหวังสำหรับหลายๆ คน ละก็หลายๆ อย่างที่มันเข้ามาในช่วงเกมที่เป็นเกมที่สำคัญอะ เราเสพพว้าเสพคำพูดคนอะอะไรอย่างนี้ก็จะแบบทำให้มากกดดันตัวเอง บางทีมันปล่อยวางตรงนั้นไม่ได้ พอรู้สึกอย่างนั้นมันก็เป็นผลกลับไปว่าการแข่งของเรา การตัดสินใจในเกมการเล่นอาจจะมึนผลพลาด” (รหัส 01) บางครั้งนักกีฬาได้ข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอนถึงวิธีการเล่น หากเล่นที่ผิดแผนออกไปจากสิ่งที่โค้ชบอกไว้แล้วเกิดข้อผิดพลาดนักกีฬาจะกลัวการโดนตำหนิ

### การอภิปรายผล (Discussions)

ในการศึกษาการตัดสินใจกลับไปทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติ: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาครั้งนี้สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

#### ประเด็นหลักที่ 1 การตัดสินใจกลับไปทวนลมตามทักษะพื้นฐาน

การตัดสินใจกลับไปทวนลมจากปัจจัยทางด้านกายภาพเป็นการตัดสินใจกลับไปทวนลมตามทักษะพื้นฐานในการกลับไปเกิดขึ้นจากประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกระแสลมเปลี่ยน กระแสน้ำเปลี่ยน และสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้เรือเสียวระยะทางให้น้อยที่สุดและวิ่งไปในทิศทางที่ต้องการได้เร็วขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Belouaer et al. (2015) พบว่า การกำหนดเส้นทางในการเล่นเรือจากสภาพอากาศนั้นเป็นการค้นหาเส้นทางในการเล่นเรือให้วิ่งไปได้เร็วที่สุดโดยพิจารณาจากกระแสลมและกระแสน้ำในขณะนั้น ซึ่งเทคนิคนี้ต้องอาศัยการคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงของกระแสลมในขณะที่ลมมีการเปลี่ยนแปลง นักกีฬาคควรทำการกลับไปและเล่นเรืออยู่ในลมเสมอ

#### ประเด็นหลักที่ 2 การตัดสินใจกลับไปทวนลมจากเกมทางจิตวิทยา

เกมทางจิตวิทยาในการกลับไปทวนลม หรือเรียกว่า “แท็คติก” เป็นการกลับไปทวนลมเพื่อหลอกคู่แข่ง หรือบีบบังคับคู่แข่ง ซึ่งจะส่งผลต่อรูปแบบการแข่งขัน อารมณ์และความรู้สึกของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามสอดคล้องกับที่ Araújo et al. (2014) กล่าวในงานวิจัยว่า เรือลำแรกที่ออกสตาร์ทไปก่อนเรือลำอื่นจะได้เปรียบในการเล่นเรือ หรือเรียกอีกอย่างว่า “แท็คคุม” เรืออีกลำหนึ่งกล่าวคือ เรือได้ตำแหน่งเชิงกลยุทธ์เพื่อปิดกั้นลมหรือบังลมคู่แข่ง ซึ่งก็ต้องการจัดการกับลมและคู่แข่ง กระแสน้ำ และกลยุทธ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถควบคุมและเป็นผู้ชนะได้จนกระทั่งเข้าเส้นชัย

#### ประเด็นหลักที่ 3 การตัดสินใจกลับไปทวนลมตามสถานการณ์ในการแข่งขันและความเหนื่อยล้าทางกาย

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขันที่ส่งผลต่อการตัดสินใจกลับไปทวนลมโดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันก็ย่อมทำให้การตัดสินใจกลับไปทวนลมมีความแตกต่างกันตามไปด้วยความเข้มข้นที่มากขึ้น การตัดสินใจก็จะกระทำไต่ยากขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับที่ Klein (2017) กล่าวว่า เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปผู้ที่ตัดสินใจอาจต้องทุ่มเท หรือจืดจางในสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้น ไม่อย่างนั้นอาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้

ความเหนื่อยล้าทางกายส่งผลต่อจิตใจและการตัดสินใจกลับไปทวนลมอันที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Almonroeder et al. (2020) จากการศึกษา พบว่า ผลของการตัดสินใจเกี่ยวกับกลไกมีความชัดเจนมากขึ้นเมื่อเกิดความเหนื่อยล้า ลักษณะของผลลัพธ์บ่งชี้ว่าความเหนื่อยล้าอาจส่งผลต่อการประมวลผลทางความคิดของนักกีฬาในลักษณะที่ลดความสามารถในการควบคุม

การเคลื่อนไหวเมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และความเหนื่อยล้าอาจส่งผลกระทบต่อประมวลผลทางความคิดที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเมื่อนักกีฬาเข้าใกล้สภาวะหมดแรง

ประเด็นหลักที่ 4 การตัดสินใจกลับไบทวนลมจากสภาวะสถานการณ์ที่มีผลต่อจิตใจของนักกีฬาสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นในระหว่างแข่งขัน สามารถแบ่งได้ 4 สภาวะ ได้แก่

1) ความตื่นเต้นเป็นความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอาการตื่นเต้น ซึ่งนักกีฬาจัดการกับความตื่นเต้นของตนไม่ได้ก็จะส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬาและการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Arab et al. (2021) ซึ่งได้กล่าวว่าความตื่นตัวเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา หากปราศจากการเร้าอารมณ์ในระดับที่เหมาะสม ประสิทธิภาพของผู้คนก็จะไม่เหมาะสม และจากการศึกษา พบว่า ความตื่นตัวที่เกิดจากผู้ชมส่งผลกระทบต่อกระบวนการและผลลัพธ์ในการตัดสินใจ

2) ความกดดัน นักกีฬามักจะเริ่มรู้สึกกดดันเมื่อเริ่มคิดว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่อาจไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันอาจจะมีบรรยากาศความกดดัน การกลัวความล้มเหลว ซึ่งการจัดการหรือการรับมือกับความกดดันเหล่านี้สามารถกระตุ้นการตอบสนองเชิงลบ และพฤติกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายได้ (Singnoy, 2021)

3) การคาดหวัง/กลัวแพ้ ในขณะที่แข่งขันนักกีฬาทุกคนย่อมมีความคาดหวังที่จะชนะผู้อื่น และไม่อยากเป็นผู้แพ้ แต่เป็นปกติของการแข่งขันกีฬาที่ย่อมจะมีผู้แพ้และผู้ชนะ และเมื่อนักกีฬามีการคาดหวังสูง มีความกลัวสูง ก็จะทำให้ไม่ได้มีสติอยู่กับเรื่องตัวเองและการแข่งขัน จึงส่งผลกระทบต่อตัดสินใจกลับไบทวนลม และการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ Wigfield et al. (as cited in Vongjaturapat et al., 2012) ได้ให้ความเห็นว่า แต่ละคนมีความคาดหวังแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการกระทำกิจกรรมจะนำไปสู่แรงจูงใจในการกระทำกิจกรรม

4) ความไม่มั่นใจในตนเอง เมื่อนักกีฬามีความกดดันและคาดหวังเมื่อกระตุ้นแล้วให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลอันที่ส่งผลในการลดความมั่นใจในตนเองลง นักกีฬาที่พบว่าตนเองมีความมั่นใจน้อยลงจะไม่กล้าเล่นในจังหวะเสี่ยงอันที่อาจจะทำให้ชนะในการแข่งขัน หรือการเล่นแบบกล้าๆ กลัวๆ สิ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่มั่นใจนี้เองที่อาจจะทำให้นักกีฬาเกิดความผิดพลาดได้ นอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มระดับความวิตกกังวล หรือความกลัวที่มากขึ้นอีกด้วย

#### **ประเด็นหลักที่ 5 การตัดสินใจกลับไบทวนลมจากอิทธิพลของบุคคลรอบข้างที่ส่งผลกระทบต่อจิตของนักกีฬา**

บุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่มีความสำคัญกับนักกีฬาก็เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่นักกีฬาตัดสินใจกลับไบทวนลม แม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ที่นักกีฬากำลังทำการตัดสินใจกลับไบทวนลม แต่อิทธิพลของบุคคลเหล่านี้กลับส่งผลกระทบต่อตัวนักกีฬาได้ อาทิ ผู้จัดการทีมกดดันนักกีฬาในการแข่งขัน แล้วส่งผลต่อจิตใจของนักกีฬาและทำให้นักกีฬาถูกกระตุ้นมากจนเกินไป ก็จะทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Coutinho et al. (2021) ที่พบว่า พ่อแม่ โค้ช และเพื่อนร่วมงานมีอิทธิพลสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางกีฬาของผู้เล่น นอกจากนั้นบุคคลเหล่านี้ยังเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญเพื่อให้มีส่วนร่วมและมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬา แต่ในบางบริบทกลับพบว่าคำแนะนำของโค้ชมีประโยชน์ต่อการตัดสินใจ และบางบริบทอาจถือว่าเป็นอันตรายต่อการตัดสินใจ ตัวอย่างเช่น ในกีฬาบางประเภทเมื่อผู้เล่นได้รับคำแนะนำขณะครอบครองบอล พวกเขาารู้สึกว่าสิ่งนี้ขัดขวางกระบวนการตัดสินใจ (Levi & Jackson, 2018)

สิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาวะจิตใจของนักกีฬาถูกกระตุ้น สามารถแบ่งได้ 2 ประเด็น ได้แก่

1. การประมวลผลของระบบความคิดที่สับสน เกิดอาการการคิดที่เยาะขึ้น หรือสับสนมากขึ้นเกี่ยวกับการเล่น สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่นักกีฬามีสภาวะจิตใจที่ไม่เป็นไปตามปกตินั้นก็คือ นักกีฬาจะมีกระบวนการคิดที่เปลี่ยนไป และส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังการตัดสินใจกลับไบทวนลม สอดคล้องกับการศึกษาของ Barry and Halfmann (2016) พบว่า กระบวนการคิดมีผลต่อการตัดสินใจ แต่ผลกระทบนี้จะแตกต่างกันไปตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2. การสูญเสียการจดจ่อในเกมการแข่งขัน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การสูญเสียการจดจ่อในเกมส่งผลต่อการตัดสินใจ กลับไปทวนลมของนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Afonso et al. (2012) พบว่า การจดจ่อส่งผลให้การทำงานของสมองลดลงที่เกี่ยวกับการทำงานที่ง่ายขึ้นและเป็นอัตโนมัติมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬามีการจดจ่อที่ลดลงทำให้จุดสนใจภายในมักจะเชื่อมโยงบกพร่อง แม้ว่าผลกระทบนี้อาจขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของงานก็ตาม และนักกีฬาจำเป็นต้องมีการจดจ่อและควบคุมความสนใจของตนไปที่เป้าหมายให้ได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด และการจดจ่อเป็นเป็นตัวกรองเพื่อเลือกข้อมูลที่เกี่ยวข้องสำหรับการประมวลผลต่อไปตามเป้าหมายเชิงพฤติกรรมก่อนการตัดสินใจโดยข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือไม่สำคัญมากเพียงพอจะถูกกรองออก (Yang, 2017)

### ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. การนำผลการวิจัยไปใช้จากผลการศึกษาที่ได้ตีความสิ่งที่ใช้ประกอบการตัดสินใจอันที่จะช่วยให้โค้ชและนักกีฬาทราบวิธีการ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการตัดสินใจกลับไปทวนลมของนักกีฬาต่อไป
2. ในวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยาที่ช่วยในการตัดสินใจกลับไปทวนลม และควรวัดตัวแปรทางด้านจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการตัดสินใจกลับไปทวนลมของนักกีฬาให้มีความแม่นยำและละเอียดมากขึ้น

### References

- Afonso, J., Garganta, J., & Mesquita, I. (2012). Decision-making in sports: The role of attention, anticipation and memory. *Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano*, 14(5), 592-601.
- Almonroeder, T. G., Tighe, S. M., Miller, T. M., & Lanning, C. R. (2020). The influence of fatigue on decision-making in athletes: A systematic review. *Sports biomechanics*, 19(1), 76-89. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1472798>
- Arab, M., Tahmasebi Boroujeni, S., Arabameri, E., Shahbazi, M., & Shirzad, E. (in press). The effect of arousal on decision making and eye movements in professional volleyball players. *Journal of Sports Psychology*. <https://doi.org/10.29252/mbasp.2021.210406.0>
- Araújo, D., Davids, K., Diniz, A., Rocha, L., Santos, J. C., Dias, G., & Fernandes, O. (2014). Ecological dynamics of continuous and categorical decision-making: The regatta start in sailing. *European Journal of Sport Science*, 15(3), 195-202. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.928749>
- Barry, C., & Halfmann, K. (2016). The Effect of Mindset on Decision-Making. *Journal of Integrated Social Sciences*, 6(1), 49-74.
- Belouaer, L., Boussard, M., & Bot, P. (2015, March 10-12). Strategic Decision Making in Yacht Match Racing: Stochastic Game Approach. In L. P. David (Chair), *High Performance Yacht Design Conference*. Organized by Curran Associates, Auckland.
- Coutinho, P., Ribeiro, J., Silva, S. M., Fonseca, A. M., & Mesquita, I. (2021). The Influence of Parents, Coaches, and Peers in The Long-Term Development of Highly Skilled and Less Skilled Volleyball Players. *Frontiers in Psychology*, 12(667542). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667542>

- Jay, P. (2021). *Sailing Upwind and Tacking*. Retrieved May 9, 2022, from <https://hatterassailing.org/learn-to-sail/sailing-upwind-and-tacking/>
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 631–652. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009>
- Kimball, J. (2010). *Physics of Sailing*. Retrieved May 14, 2022, from <https://www.routledge.com/>
- Kinrade, N. P., Jackson, R. C., & Ashford, K. J. (2015). Reinvestment, task complexity and decision making under pressure in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.007>
- Klausmeier, H. J. (1985). *Educational psychology* (5th ed.). New York: Harper & Row.
- Klein, G. A. (2017). *Sources of power: How people make decisions* (20th ed.). Cambridge, MA: MIT Press.
- Levi, H. R., & Jackson, R. C. (2018). Contextual factors influencing decision making: Perceptions of professional soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 19-25.
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative Research in Counseling Psychology: Conceptual Foundations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 209–235. <https://doi.org/10.1177/0011000006286990>
- Singnoy, C. (2021). *Sports psychology: From theory to application*. Bangkok: Triple Group.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Srichannil, C. (2020). Counseling graduates' experience of undertaking qualitative research: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Education Burapha University*, 13(1), 183-199.
- Vongjaturapat, N., Dachthuyaawat, A., & Promsuay, W. (2012). The effect of a fraud that has surpassed expectations, giving sports value and weightlifting capabilities. *Journal of Sports Science and Health*, 9(1), 1-20.
- Yang, C. T. (2017). Attention and perceptual decision making. In D. R. Little, N. Altieri, M. Fifić, & C. T. Yang (Eds.), *Systems factorial technology: A theory driven methodology for the identification of perceptual and cognitive mechanisms* (pp. 199–217). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804315-8.00013-6>