



งานประชุมวิชาการด้านรัฐประศาสนศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ ๑๔  
วันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕  
ณ อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี นนทบุรี

รวมบทความและบทความ  
Abstract and Paper Proceedings

จัดทำโดย

สมาคมรัฐประศาสนศาสตร์แห่งประเทศไทย



เพื่อการใช้อ้างอิง

จัดทำโดย

สมาคมรัฐประศาสนศาสตร์แห่งประเทศไทย

การประชุมวิชาการรัฐประศาสนศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ ๑๔

วันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ณ อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม

เมืองทองธานี นนทบุรี

บรรณาธิการโดย

ศาสตราจารย์ ดร.อัมพร อารงลักษณ์

ดร. ณัฐภัทร์ รัทวงศ์วาน

นางสาว มณีชัชวาล มณีศรี

นางสาวสุนิสา วงศ์ประทุม

นายศุภกฤช จิรธรรมประดับ

หมายเหตุ: ข้อคิดเห็นในเนื้อหาบทความหรือเอกสารที่นำมาเผยแพร่ในวารสารนี้เป็นของผู้เขียนแต่ผู้เดียวไม่มีความเกี่ยวข้องกับสมาคมรัฐประศาสนศาสตร์แต่อย่างใด



## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### กลุ่มที่ ๔

แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในทีโล่ง: มุมมองจากนักว่ายน้ำชาวไทย ธนภฤต สังข์เฉย และ ศุภลักษณ์ ศรีสำอางค์ .....	๒๕๖
เจตนารมณ์ของรัฐธรรมณูญ ตามความมุ่งหมายที่มีต่อการปกครองส่วนท้องถิ่น : ความท้าทาย บทบาทอำนาจหน้าที่ ภารกิจในปัจจุบัน สุรภัทร์ พิไชยแพทย์ .....	๒๕๙
ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าที่องค์กรส่งมอบให้แก่พนักงาน ความพึงพอใจ ในการทำงาน และความยืดหยุ่นผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสังกัดกรมสุขภาพจิต พัชรา จันทนะสุคนธ์ และ ธนภฤต สังข์เฉย .....	๒๘๗
การเคลื่อนไหวของขบวนการแรงงานสู่การเมืองระดับชาติ: กรณีศึกษาบทบาท และการเคลื่อนไหวของปีกแรงงาน ภายใต้พรรคอนาคตใหม่ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๓ สินีนานฎ คะมะคต .....	๓๐๑
บทบาทในการสนับสนุนกิจกรรมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ณัฐรัตน์ย ประเทืองบริบูรณ์, พงษ์สนิท คุณนะลา, ไพฑูรย์ อินตะขัน และ อีระวัฒน์ แก้วลังกา..	๓๒๑
บทบาทในการสนับสนุนกิจกรรมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง สุรวุฒน์ ช่อไม้ทอง.....	๓๓๗



## แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง: มุมมองจากนักว่ายน้ำชาวไทย

ธนกฤต สังข์เฉย และ ศุภลักษณ์ ศรีสำอังก์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

Email address: thanakrit@ms.su.ac.th

### บทคัดย่อ

การว่ายน้ำในที่โล่งเป็นการว่ายน้ำรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นในมหาสมุทร ทะเลสาบ แม่น้ำ หรือแหล่งน้ำเปิดโล่งตามธรรมชาติ การว่ายน้ำในที่โล่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เนื่องจากผู้คนให้ความสำคัญเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นหัวข้อที่น่าสนใจนี้เพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่งที่เป็นชาวไทย จำนวน ๑๖ คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าแรงจูงใจประกอบด้วย ๖ ประเด็นหลัก ประเด็นแรกคือแรงจูงใจด้านร่างกาย ประเด็นที่สองแรงจูงใจด้านจิตใจ ประเด็นที่สามแรงจูงใจด้านการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ประเด็นที่สี่แรงจูงใจด้านการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ห้าแรงจูงใจด้านสังคม และประเด็นสุดท้ายแรงจูงใจด้านการตีความกับธรรมชาติ ผลการศึกษานี้แสดงถึงโครงสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาดังกล่าวและสามารถนำไปพัฒนามาตรวัดแรงจูงใจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งเป็นประโยชน์เชิงวิชาการด้านการจัดการกีฬาในอนาคตต่อไปและการประยุกต์ใช้สำหรับผู้จัดงานแข่งขันกีฬาวว่ายน้ำในที่โล่ง

**คำสำคัญ :** การว่ายน้ำในที่โล่ง, แรงจูงใจ, นักว่ายน้ำชาวไทย



## MOTIVATION FOR PARTICIPATING IN OPEN WATER SWIMMING EVENT: A PERSPECTIVE OF THAI SWIMMERS

Thanakrit Sangchoey & Supalux Sri-sumang

Silpakorn University

Email address: thanakrit@ms.su.ac.th

---

### Abstract

Open Water Swimming or outdoor swimming is a swimming form which exists in natural bodies of water. Open Water Swimming is becoming popular these days because people intend to change health behaviors through forms of exercises. This study aimed at investigating motivation of swimmers participating in Open Water Swimming events. Semi-structured interview was used as a tool for collecting data from 16 Thai swimmers. Content analysis and qualitative data analysis software were used to analyze data. The six different motivational factors were indicated in this study. Those included physical motivation, mental motivation, personal achievement goals, self-development, social motivation, and nature immersion. The results of this study revealed the structure of such motivations and can be used to develop motivation scales for measurement and exploratory factor analysis. This could be useful in terms of academic application for sports and recreation management in the future and for Open Water swimming event organizers.

**Keywords:** Open Water Swimming, Motivation, Thai swimmers



## บทนำ

การว่ายน้ำในที่โล่ง (Open Water Swimming) ซึ่งเรียกอีกอย่างว่าการว่ายน้ำระยะไกลเป็นการแข่งขันว่ายน้ำในพื้นที่เปิดโล่งตามแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น ทะเลสาบ แม่น้ำ ลำคลอง และทะเล สหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ (Fédération internationale de natation) หรือ FINA เริ่มจัดงานแข่งขันว่ายน้ำในที่โล่งเป็นครั้งแรกในปี ๑๙๙๒ ณ นครบาร์เซโลนา สาธารณรัฐสเปน และในปี ๒๐๐๐ การว่ายน้ำในที่โล่งก็บรรจุในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในรูปแบบไตรกีฬาครั้งแรก ณ นครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ทั้งนี้ การว่ายน้ำในที่โล่งมีระยะทางที่ค่อนข้างยืดหยุ่นขึ้นอยู่กับสภาพภูมิประเทศและผู้จัดงาน ทั้งนี้ FINA จึงให้ความหมายของการว่ายน้ำในที่โล่ง (OWS) ในระยะทาง ๑๐ กม. เป็นคำว่า Marathon Swimming หรือว่ายน้ำมาราธอน เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งเป็นระยะทางที่มีการจัดแข่งขันในมหกรรมกีฬานานาชาติ เช่น Olympic Games, Asian Games และ SEA Games เป็นต้น (Kruger, Saayman & Ellis, ๒๐๑๑)

ปัจจุบันการว่ายน้ำในที่โล่งมักเป็นส่วนหนึ่งของไตรกีฬา (triathlon) หรือว่ายน้ำมาราธอน (swimathon) เนื่องจากการเป็นการแข่งขันที่เน้นความอดทนคล้ายกับการวิ่งมาราธอนหรือการปั่นจักรยานทางไกล การว่ายน้ำในที่โล่งดึงดูดนักว่ายน้ำหลายประเภทตั้งแต่มือสมัครเล่นไปจนถึงนักว่ายน้ำมืออาชีพหรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงมีความหลากหลายของกลุ่มอายุ (Kruger, Saayman & Ellis, ๒๐๑๑) การว่ายน้ำในที่โล่งไม่ได้มีไว้สำหรับนักกีฬามืออาชีพเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีออกกำลังกายที่ดีเยี่ยม ส่งผลให้กีฬาประเภทดังกล่าวขยายตัวและมีผู้สนใจเข้าร่วมเพิ่มขึ้นอย่างมากทั้งในระดับประเทศและระดับสากล (VanHeest et al., ๒๐๐๔) ความนิยมของกีฬานี้เห็นได้ชัดจากการแข่งขันว่ายน้ำในที่โล่งที่มีการแข่งขันมากกว่า ๑,๔๐๐ รายการที่จัดขึ้นทั่วโลก (Kruger, Saayman & Ellis, ๒๐๑๑) สำหรับประเทศไทยการว่ายน้ำในที่โล่งที่จัดงานอย่างเป็นทางการ เช่น การแข่งขันที่จัดโดยสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยหรือภาคเอกชน เช่น Thailand Swimathon, Oceanman, MJ Race เป็นต้น มีระยะทางตั้งแต่ ๑ กิโลเมตร ๒ กิโลเมตร สำหรับเยาวชนและผู้สนใจระยะทางตั้งแต่ ๕ กิโลเมตร และ ๑๐ กิโลเมตร และระยะทางตั้งแต่ระยะ ๑๐ กิโลเมตรเป็นต้นไปถือเป็นระยะของการว่ายน้ำมาราธอน โดยส่วนใหญ่จะจัดขึ้นในจังหวัดชายฝั่งหรือเกาะ เช่น ภูเก็ต ประจวบคีรีขันธ์ ชลบุรี และจังหวัดระยอง เป็นต้น

แรงจูงใจเป็นแรงกระตุ้น แรงผลักดัน และ/หรือเหตุผลในการมีส่วนร่วมด้านกีฬา กล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นตัวกำหนดหลักของพฤติกรรมกรรมการกีฬา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมทางจิตวิทยาการกีฬาทั้งในและต่างประเทศพบว่าแรงจูงใจเป็นประเด็นที่แพร่หลายในการศึกษาวิจัยกับกีฬาหลากหลายประเภท ในขณะที่กีฬาว่ายน้ำในที่โล่งกลับได้รับความสนใจค่อนข้างจำกัดแม้กระทั่งในต่างประเทศ สำหรับประเทศไทยยังไม่ปรากฏผลการวิจัยในกีฬาประเภทดังกล่าวแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยในเรื่องดังกล่าว ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแนวทาง โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อวิเคราะห์แรงจูงใจของการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่งในบริบทของนักว่ายน้ำชาวไทยและเพื่อจำแนกประเภทของแรงจูงใจดังกล่าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์เชิงวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้จัดงานแข่งขันกีฬาวว่ายน้ำในที่โล่ง

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### มโนทัศน์พื้นฐานของแรงจูงใจทางการกีฬา

แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและผลักดันให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์ หรือกล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นกลไกกระตุ้นความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ (Ryan & Deci, ๒๐๐๐) แนวคิดทางจิตวิทยาการกีฬาระบุว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมของนักกีฬา และเป็นหัวข้อวิจัยที่แพร่หลายในทางจิตวิทยาการกีฬา (Sheehan, Herring & Campbell, ๒๐๑๘) แรงจูงใจเป็นโครงสร้างที่ซับซ้อนนักกีฬาอาจมีแรงจูงใจที่หลากหลายทั้งแรงจูงใจจากภายใน (intrinsic motivation) และแรงจูงใจจากภายนอก (extrinsic motivation) (Sharpley ๒๐๐๓; Legault, ๒๐๑๖) ซึ่งนักกีฬาอาจจะมีเกิดแรงจูงใจจากภายในหรือภายนอกหรือทั้งสองอย่างร่วมกัน แต่อาจแตกต่างกันตามบริบทและช่วงเวลา (Vallerand, Deci, & Ryan, ๑๙๘๗; Sun, Li, & Shen, ๒๐๑๗; Karaoglanidis et. al., ๒๐๒๐) นอกจากนี้ แรงจูงใจยังมีความเป็นพลวัตกับนักกีฬาทั้งในช่วงของการเริ่มต้น (initiating) การกำกับ (directing) การประคับประคอง (sustaining) และการยุติความพยายาม (terminating effort) ระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Wilson & Rodgers, ๒๐๐๔, Vallerand, ๒๐๐๗, Sheehan, Herring & Campbell, ๒๐๑๘) อย่างไรก็ตาม แนวคิดทางจิตวิทยาการกีฬาระบุไว้ชัดเจนว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จด้านกีฬา (Gould, Dieffenbach, & Moffett, ๒๐๐๒) กล่าวสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นปัจจัยที่กำหนดทิศทางและความตั้งใจที่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ของมนุษย์ รวมถึงการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม แรงจูงใจยังส่งผลโดยตรงกับการแสดงศักยภาพหรือความสามารถสูงสุดของนักกีฬาด้วยเช่นกัน

ดังที่นำเสนอไปข้างต้นว่าแรงจูงใจแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ รูปแบบแรกคือแรงจูงใจภายในซึ่งเกิดขึ้นจากทัศนคติ ความคิดเห็น ความตั้งใจ การให้คุณค่า ความพึงพอใจ หรือความต้องการ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร ทั้งนี้ แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดขึ้นเองได้มากที่สุด เช่น ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเอง ความก้าวหน้าจากการเล่นกีฬา ความพยายามที่จะเอาชนะกีฬาที่ทำทลายความสามารถหรือบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ สิ่งที่ได้รับคือความสุข ความเพลิดเพลินและความพึงพอใจจากการเข้าร่วม กล่าวได้ว่าการแรงจูงใจประเภทนี้เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความรู้สึก และการรับรู้ ซึ่งสร้างได้จากตัวนักกีฬา รูปแบบที่สองคือแรงจูงใจจากภายนอก เป็นปัจจัยจากภายนอกตัวบุคคลที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจจะเป็นเงินรางวัล ชื่อเสียง คำชมเชย การยอมรับ การยกย่อง เป็นต้น ในทางจิตวิทยาการกีฬาแรงจูงใจจากภายนอกมักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น การได้รับเงินรางวัล วัตถุสิ่งของ ตำแหน่ง การได้รับแรงเสริมจากผู้ฝึกสอน คนใกล้ชิด ผลย้อนกลับ ชื่อเสียง และการยอมรับจากผู้อื่น จึงทำให้ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จจากการเข้าร่วมกีฬานั้น ๆ

### ทฤษฎีการกำหนดตนเอง: การวิเคราะห์แรงจูงใจทางการกีฬา

ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (self-determination theory: SDT) เป็นทฤษฎีมหภาคของการศึกษาแรงจูงใจและบุคลิกภาพของมนุษย์ (Deci & Ryan, ๒๐๐๐) ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการกำหนดตนเองมาประยุกต์กับบริบทของกีฬาเพื่อเป็นกรอบทฤษฎีสำหรับการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาในการเข้าร่วมกิจกรรม

ว่ายน้ำที่โล่งสำหรับการวิจัยนี้ ทฤษฎีดังกล่าวจำแนกความแตกต่างระหว่างแรงจูงใจตามความแตกต่างของเหตุผลและเป้าหมายที่ก่อให้เกิดการกระทำ ความแตกต่างโดยพื้นฐานส่วนใหญ่คือ แรงจูงใจภายใน หมายถึง การกระทำบางสิ่งบางอย่างอันเนื่องมาจากความสนใจหรือความพึงพอใจในการกระทำสิ่งนั้น และแรงจูงใจภายนอก หมายถึง การกระทำบางสิ่งเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์บางอย่าง (Deci & Ryan, ๒๐๐๐) ทฤษฎีนี้จัดจำแนกพฤติกรรมเป็นสองประเภท ประเภทแรกคือ พฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายในของบุคคล และประเภทที่สองคือพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายนอก พฤติกรรมประเภทนี้เกี่ยวข้องกับสิ่งกระตุ้นภายนอกเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรม ทฤษฎีการกำหนดตนเองเน้นย้ำว่าแรงจูงใจภายนอกควรมีหลายประเภท บางประเภทเป็นรูปแบบการทำให้เกิดแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ กรณีที่บุคคลไม่สามารถสร้างแรงจูงใจจากภายในได้ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น เมื่องานหรือภารกิจบางอย่างที่บุคคลกระทำอยู่นั้นขาดความน่าสนใจ อาจส่งผลให้แรงจูงใจจากภายในไม่สามารถเป็นแรงขับให้ภารกิจนั้น ๆ บรรลุเป้าหมาย

บทบาทของแรงจูงใจภายนอกสะท้อนให้เห็นว่าคุณเรียนรู้ที่จะแสวงหาสิ่งจูงใจจากภายนอกเพื่อจูงใจตนเองให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง อย่างไรก็ตามในเชิงทฤษฎีระบุว่ากระบวนการกำหนดตนเองที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน หากมีความสมบูรณ์มากเพียงใดยิ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมรรถนะทางจิตใจของคุณ (psychological capacities) มากเท่านั้น ทั้งนี้ แรงจูงใจจากภายนอกสามารถกำหนดกลยุทธ์เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจต่อภารกิจหรือกิจกรรมใด ๆ ว่าเป็นเรื่องสำคัญและมีประโยชน์ กลยุทธ์ที่นำมาใช้ เช่น การเสริมแรง การให้รางวัล การชี้แนะหรือการวางเงื่อนไข เป็นต้น กล่าวได้ว่าแรงจูงใจภายนอกมีความจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิภาพการจูงใจของคุณ ดังนั้น แรงจูงใจจากภายนอกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจมองข้าม จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์แรงจูงใจของนักกีฬา มักมีการกล่าวถึงแรงจูงใจหลักสองประเภทคือแรงจูงใจภายในหรือส่วนบุคคล และแรงจูงใจภายนอกหรือสิ่งจูงใจ (Vallerand, Deci, & Ryan, ๑๙๘๗; Sun, Li, & Shen, ๒๐๑๗, Karaoglanidis et. al, ๒๐๒๐) ข้อค้นพบจากผลการวิจัยดังกล่าวมีความสอดคล้องกันคือ นักกีฬาที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่เกิดจากแรงจูงใจภายในจะรู้สึกสนุกสนานกับเกมกีฬาและผลงานของตนเอง และนี่คือสิ่งที่ทำให้พวกเขาพึงพอใจและมีความสุข สำหรับแรงจูงใจภายนอกนั้นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาที่ถูกกำหนดโดยการได้มาซึ่งผลประโยชน์ที่เป็นเงินรางวัล หรือสถานะทางสังคม กรณีของแรงจูงใจภายนอกหากทิศทางของผลลัพธ์จากการเข้าร่วมมีความโดดเด่นและจูงใจอย่างมาก ประกอบกับความสามารถของนักกีฬาที่อยู่ระดับแถวหน้า กรณีนี้ แรงจูงใจภายนอกมักจะมีค่ามากกว่าแรงจูงใจภายใน (Walling, Duda, & Chi, ๑๙๙๓; Frederick & Ryan, ๑๙๙๕; Cox, ๒๐๑๒)

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักว่ายน้ำชาวไทย ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ การเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้เทคนิคแบบลูกโซ่ (snowball technique) เริ่มจากการสัมภาษณ์นักว่ายน้ำที่เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง (open water swimathon) ณ สนามแข่งขันแห่งหนึ่งในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งสมัครใจที่จะข้อมูลในการ



ภาษา นั้นผู้ให้ข้อมูลรายแรกได้แนะนำผู้ให้ข้อมูลรายถัดไปที่มีคุณลักษณะดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นัดหมาย เพื่อทำการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ตามขั้นตอน การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายใช้เวลาประมาณ ๔๐-๕๐ นาที ช่วงเวลาดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน ๒๕๖๓ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อยู่ใน ภาวะอิมมิตีที่จำนวน ๑๖ ราย ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำของขนาดตัวอย่างที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งควรมีอย่างน้อย ๑๒ ราย (Guest et al., ๒๐๐๖)

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้คือแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) จำนวน ๓ ข้อ ได้แก่ โปรดเล่าถึงแรงจูงใจที่เป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่งของ ท่าน โปรดเล่าถึงแรงจูงใจของท่านในปัจจุบันต่อการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง และโปรดเล่าถึง ประสบการณ์ที่ท่านได้รับหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง วัตถุประสงค์ของคำถามเพื่อต้องการ การอธิบายเชิงการเล่าเรื่อง (narrative) โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เล่าเรื่องด้วยตนเองประกอบกับการสนทนาแบบ ไม่เคร่งครัดและใช้แนวคำถามเปิดกว้างเพื่อกระตุ้นผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เล่าเรื่อง คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นเพียงคำถามนำ (guide question) คำถามส่วนท้ายเป็นคำถามลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำชุดข้อมูลที่ได้จากการบันทึกวีดีโอมาทำการถอดเทปและบันทึกเป็นบท สัมภาษณ์ จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของชุดข้อมูลและสุมบทสัมภาษณ์ส่งกลับไปยังผู้ให้ข้อมูล เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ขั้นตอนถัดไปจึงวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อสะท้อนประเด็นจากข้อ ค้นพบตามกรอบคำถามการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป NVivo ในการจัดการข้อมูลด้วยวิธีการ coding และ theming วิเคราะห์ความความถี่ในการรายงานข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อแสดงให้เห็นถึงลำดับ ความสำคัญของแรงจูงใจ สำหรับคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่

การตรวจสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล ได้แก่ ๑) การพิจารณาความถูกต้องขอคำถามสำหรับการ สัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบจากกลุ่มเป้าหมายที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความสอดคล้องกับ บริบทของผู้ให้ข้อมูล ๒) การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์ วิทยาเชิงตีความ (Smith, Flowers & Larkin, ๒๐๐๙) และ ๓) การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากการ สัมภาษณ์ โดยสุมบทสัมภาษณ์เพื่อส่งกลับไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน ๘ ราย ทำการตรวจสอบเพื่อยืนยันความ ถูกต้องของข้อมูล ซึ่งได้รับการตอบกลับมาครบทุกราย กระบวนการที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเครื่องยืนยันถึง กระบวนการวิจัยที่มีคุณภาพและความน่าเชื่อถือของข้อมูล

## ผลการวิจัย

### ๑) คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น ๑๖ ราย จำแนกตามปัจจัยด้านสังคมและประชากร ดังนี้ เพศชาย จำนวน ๙ ราย เพศหญิง จำนวน ๖ ราย และไม่ประสงค์ระบุเพศสภาพ จำนวน ๑ ราย ส่วนใหญ่อยู่อายุ ระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๘ ราย รองลงมาอายุ ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๕ ราย (อายุเฉลี่ย ๔๐.๖๕ ปี) สำเร็จการศึกษา



ระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๐ ราย และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑ ราย ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๔ ราย และรับราชการ จำนวน ๔ ราย รองลงมาเป็นพนักงานบริษัท จำนวน ๓ ราย รายละเอียดดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามปัจจัยทางสังคมและประชากร

ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล	จำนวน (ราย)
<b>เพศ</b>	
ชาย	๙
หญิง	๖
ไม่ประสงค์ระบุเพศ	๑
<b>อายุ (เฉลี่ย ๔๐.๖๕ ปี)</b>	
๒๐ - ๓๐ ปี	๒
๓๑ - ๔๐ ปี	๕
๔๑ - ๕๐ ปี	๘
๕๑ ปี ขึ้นไป	๑
<b>ระดับการศึกษา</b>	
ปริญญาตรี	๑๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๖
<b>อาชีพ</b>	
รับราชการ	๔
พนักงานหน่วยงานรัฐ	๑
ธุรกิจส่วนตัว	๔
พนักงานบริษัท	๓
อาชีพอิสระ (freelance)	๒
พิธีกร/ผู้ประกาศข่าว	๑
นักการตลาดดิจิทัล	๑

### ประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในทีโล่ง

ข้อมูลด้านประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในทีโล่งของนักว่ายน้ำที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์เข้าร่วม ๒ ครั้ง มีจำนวน ๒ ราย มีประสบการณ์เข้าร่วม ๓ ครั้งมีจำนวน ๓ ราย มีประสบการณ์เข้าร่วม ๔ ครั้ง มีจำนวน ๓ ราย มีประสบการณ์เข้าร่วม ๕ ครั้งมีจำนวน ๒ ราย มีประสบการณ์เข้าร่วม ๖ ครั้ง มีจำนวน ๒ ราย มีประสบการณ์เข้าร่วม ๗ ครั้งมีจำนวน ๑ ราย และมีประสบการณ์เข้าร่วมมากกว่า ๑๐ ครั้งมีจำนวน ๓ ราย รายละเอียดดังตารางที่ ๒



ตารางที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำที่โล่ง

ประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง	จำนวน (ราย)
๒ ครั้ง	๒
๓ ครั้ง	๓
๔ ครั้ง	๓
๕ ครั้ง	๒
๖ ครั้ง	๒
๗ ครั้ง	๑
มากกว่า ๑๐ ครั้ง	๓

แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำที่โล่ง

ผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) พบว่าผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงแรงจูงใจในการเข้าร่วมกีฬาว่ายน้ำในที่โล่ง สามารถวิเคราะห์ได้ ๖ ประเด็นหลักดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) แรงจูงใจด้านร่างกาย เป็นแรงจูงใจมาจากความต้องการสมรรถภาพของร่างกายที่แข็งแรง ประเด็นรอง ได้แก่ ความต้องการมีร่างกายแข็งแรง เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หัวใจและปอดที่แข็งแรง และควบคุมน้ำหนัก

๒) แรงจูงใจด้านจิตใจ เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพัฒนาความคิด จิตใจ สติและสมาธิ ประเด็นรอง ได้แก่ ความต้องการฝึกสมาธิ สติ ความอดทน ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง และลดความเครียด

๓) แรงจูงใจด้านการบรรลุเป้าหมาย เป็นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการความสำเร็จตามตั้งเป้าหมายของตนเอง ประเด็นรอง ได้แก่ ต้องการพิสูจน์ความสามารถตนเอง สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง และคว่ำรางวัลการกิจกรรม

๔) แรงจูงใจด้านการพัฒนาตนเอง เป็นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการความต้องการเสริมสร้างทักษะและความสามารถให้แก่ตนเอง ประเด็นรอง ได้แก่ ความต้องการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำ ความเป็นผู้เชี่ยวชาญ และความต้องการทำลายสถิติของตนเอง

๕) แรงจูงใจด้านสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการเข้าสังคมและสร้างสัมพันธ์ภาพ ประเด็นรอง ได้แก่ ต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ โอกาสพบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อน การสร้างเครือข่าย และสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

๖) แรงจูงใจด้านการตีมูลค่ากับธรรมชาติ เป็นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความต้องการสัมผัสและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ประเด็นรอง ได้แก่ การได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สัมผัสความงามของธรรมชาติ



## ตารางที่ ๑ แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่งจำแนกตามประเด็นหลักและประเด็นรอง

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	ความถี่*
๑) การพัฒนาร่างกาย	- การมีร่างกายแข็งแรง	๑๓
	- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ	๘
	- หัวใจและปอดที่แข็งแรง	๖
	- ควบคุมน้ำหนัก	๕
๒) การพัฒนาจิตใจ	- ฝึกความอดทน	๑๕
	- ฝึกสติ	๑๒
	- ฝึกสมาธิ	๙
	- ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง	๗
	- ลดความเครียด	๔
๓) การบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล	- พิสูจน์ความสามารถตนเอง	๑๒
	- สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง	๑๐
	- คว่ำรางวัล	๔
๔) การพัฒนาตนเอง	- พัฒนาทักษะ	๑๔
	- พัฒนาความเชี่ยวชาญ	๙
	- ทำลายสถิติตนเอง	๗
๕) การเข้าสังคม	- รู้จักเพื่อนใหม่	๑๑
	- พบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อน	๑๐
	- สร้างเครือข่าย	๘
	- สัมพันธภาพในครอบครัว	๕
๖) การตีความกับธรรมชาติ	- อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ	๖
	- สัมผัสความงามของธรรมชาติ	๕

หมายเหตุ จำนวนความถี่ในกล่าวถึงแรงจูงใจของผู้ให้ข้อมูลจากการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม NVivo Pro ๑๒

## อภิปราย สรุป และข้อเสนอแนะ

## อภิปราย

ผลการศึกษาพบว่าแรงจูงใจของนักว่ายน้ำที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำในที่โล่งประกอบด้วย ๖ ประเด็นครอบคลุมทั้งแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านจิตใจ การบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล การพัฒนาตนเอง การเข้าสังคม และการตีความกับธรรมชาติ สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจที่ระบุว่าพฤติกรรมมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากแรงจูงใจภายในซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ (Sharpley, ๒๐๐๓) หลักสำคัญของแรงจูงใจภายในมองว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการภายในเป็นพื้นฐาน ซึ่งความต้องการดังกล่าวจะผลักดันหรือเป็นแรงจูงใจให้กระทำพฤติกรรมบางอย่าง ทฤษฎีการกำหนดตนเองระบุว่าพฤติกรรมที่ถูกกำหนดจากแรงจูงใจภายใน หากมีความสมบูรณ์มากเพียงใดยิ่งจะก่อให้เกิด

ประโยชน์แก่ศักยภาพของบุคคลมากเท่านั้น กล่าวได้ว่าแรงจูงใจจากภายในเป็นปัจจัยผลักดัน ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาแรงจูงใจในกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น แรงจูงใจของนักฟุตบอล พบว่าความรักในกีฬา ความสนใจและความถนัด ความก้าวหน้าในอนาคต รายได้และผลประโยชน์ ชื่อเสียงและเกียรติยศ เป็นแรงจูงใจของบรรดานักกีฬาฟุตบอลอาชีพ (จาตุรนต์ ลิ้มทัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, ๒๕๖๒) และกีฬาวิ่งมาราธอน พบว่าการมีสุขภาพที่ดีการแสวงหาความหมายของชีวิต การบรรลุเป้าหมายตนเอง การควบคุมน้ำหนัก การลดความเครียด และการเป็นที่ยอมรับเป็นแรงจูงใจพื้นฐานของนักวิ่งมาราธอน (ธนกฤต สังข์เฉย, พรหมมาตร จินดาโชติ, และสมารินทร์ อรุโณทัยพิพัฒน์, ๒๕๖๔)

ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยในต่างประเทศ เช่น งานวิจัยของ Murray & Fox (๒๐๐๐) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการให้ความหมายของของการว่ายน้ำในที่โล่งของนักว่ายน้ำชาวไอร์แลนด์ ผลการศึกษาดังกล่าวได้ข้อค้นพบว่าการเล่นว่ายน้ำในที่โล่งมีส่วนทำให้เกิดความหมายกับนักว่ายน้ำใน ๒ ประเด็นหลัก ประเด็นแรกคือเพื่อรักษาความผาสุกทางใจและอารมณ์ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การมีสติ ความแข็งแกร่งของจิตใจ การชำระล้างอารมณ์ และประเด็นที่สองคือการสร้างความสัมพันธ์ ได้แก่ การแบ่งปันประสบการณ์ การตีความกับธรรมชาติ และแสดงตัวตนที่แท้จริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kruger, Saayman & Ellis (๒๐๑๑) ได้ทำการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมงานว่ายน้ำในที่โล่งที่ Midmar Mile ในประเทศแอฟริกาใต้ ซึ่งเป็นการจัดงานว่ายน้ำในที่โล่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก นักวิจัยดังกล่าวได้สำรวจผู้เข้าร่วมงานกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๑๖ คน เมื่อปี ๒๐๑๐ ผลการวิเคราะห์พบว่าแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมงานประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าสังคมและการหลีกเลี่ยงจากงานประจำ (socialization and escape) ความสนุกสนานและบันเทิง (fun and entertainment) และการบรรลุผลสำเร็จของตนเอง (intrinsic achievement) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้พบว่ามีความหลากหลายของแรงจูงใจมากกว่าผลการศึกษาในต่างประเทศ อาจเป็นเพราะผู้ให้ข้อมูลบางรายเป็นนักกีฬาว่ายน้ำอาชีพและบางรายเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้อย่างมากที่จะปรากฏแรงจูงใจเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคลและการพัฒนาตนเอง

ข้อจำกัดของการวิจัยคือการลงพื้นที่เก็บข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแบบออนไลน์ เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงโดยเทคนิคแบบลูกโซ่ (snowball technique) อีกทั้งมีการส่งแนวคำถามการสัมภาษณ์ไปยังผู้ให้ข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลอาจมีเวลาเตรียมการข้อมูลเป็นพิเศษสำหรับการสัมภาษณ์ เมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) คลี่คลายลง ผู้วิจัยวางแผนดำเนินการลงพื้นที่ภาคสนามในสถานที่ที่มีการแข่งขันว่ายน้ำในที่โล่งเพื่อสังเกตการณ์และสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจะเป็นการยืนยันข้อมูลเมื่อเวลาผ่านไป



## สรุป

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง มุมมองจากนักว่ายน้ำชาวไทย การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเป็นครั้งแรกสำหรับประเภทกีฬาว่ายน้ำในที่โล่งของประเทศไทย ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแนวทางการวิจัย ผลการวิจัยเผยให้เห็นแรงจูงใจพื้นฐาน ๖ ประเด็น ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ แรงจูงใจด้านการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล แรงจูงใจด้านการพัฒนาตนเอง แรงจูงใจด้านสังคม และแรงจูงใจด้านการตีความกับธรรมชาติ แรงจูงใจหลายประเด็นสอดคล้องกับผลการวิจัยของต่างประเทศ (Murray & Fox, ๒๐๐๐, Kruger, Saayman & Ellis, ๒๐๑๑) ส่วนประเด็นที่แตกต่างคือ แรงจูงใจด้านการพัฒนาตนเอง ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่าแรงจูงใจดังกล่าวเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (serious leisure) ซึ่งหมายถึงการประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างจริงจังจนเกิดความเชี่ยวชาญ กระทั่งพัฒนาไปเป็นนักกีฬาอาชีพ การศึกษาครั้งนี้ยืนยันถึงความหลากหลายของเหตุผลซึ่งเป็นแรงจูงใจของบุคคลที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจทางการกีฬาที่ระบุว่าแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ (สุพิชรีน เชมรัตน์, ๒๕๖๓) ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักการตลาดและผู้จัดกีฬาที่จำเป็นต้องเข้าใจความหลากหลายของแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

### ข้อเสนอแนะ

๑. ควรนำผลการวิจัยที่เป็นโครงสร้างของแรงจูงใจในครั้งนี้ไปทำการวิจัยเพื่อพัฒนามาตรวัดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมว่ายน้ำในที่โล่ง และการวิจัยระยะหลังจากนี้ควรทำวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ
๒. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบแรงจูงใจของผู้ที่เริ่มเล่นกีฬาและแรงจูงใจของผู้ที่ยังลงเล่นกีฬา จะทำให้เห็นรูปแบบของแรงจูงใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในมุมมองของนักการตลาดในการแบ่งส่วนตลาดเป้าหมายโดยใช้แรงจูงใจ
๓. ควรศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจกับลักษณะทางประชากรและสังคม เพื่อที่จะได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความแตกต่างของแรงจูงใจ เพื่อที่จะนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์สำหรับนักการตลาดและผู้จัดกีฬาดังกล่าว

## เอกสารอ้างอิง

- จatronต์ ลิมหัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (๒๕๖๒). แรงจูงใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตบอลอาชีพ. *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, ๑๕(๑), ๒๖๑-๒๗๓.
- ชนกฤต สังข์เฉย, พรหมมาตริ จินดาโชติ, และรสมารินทร์ อรุโณทัยพิพัฒน์. (๒๕๖๔). แรงจูงใจของนักวิ่งมาราธอน: การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศและกลุ่มอายุ. ใน มหาวิทยาลัยการจัดการ และการเทคโนโลยีอีสเทิร์น, *การประชุมวิชาการระดับชาติเรื่องคุณภาพของการบริหารจัดการและนวัตกรรม ครั้งที่ ๘* (น. ๒๘๕-๓๐๐). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น
- สุพัชริน เขมรัตน์. (๒๕๖๓). *จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้* (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. (7<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 5-23.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. DOI: 10.1177/1525822X05279903
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, ๑๔(๓), ๑๗๒–204. DOI: 10.1080/10413200290103482
- Karaoglanidis, D., Mouratidou, K., Kanellopoulos, P., Karamavrou, S., & Parisi, I. (๒๐๒๐). Perceived autonomy, the motivation climate and intention for physical activity: A comparative study of students based on their gender and educational level. *Physical Education and Sport*, 18, 25-36. DOI: org/10.22190/FUPES200314004K
- Kruger, M., Saayman, M., & Ellis, S. (๒๐๑๑). A motivation-based typology of open-water swimmers. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(2), 59๕๙-79.
- Legault, L. (2017). *The need for competence*. In V. Zeigler-Hill and T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York, NY: Springer. [http://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1120-1](http://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_1120-1)



- Murray, E., & Fox, J. (2000). The meaning of open-water swimming for adults in Ireland: a qualitative study. *Irish Journal of Occupational Therapy*, 49(2), 89-95. DOI: 10.1108/IJOT-10-202-0016
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: org/10.1137/0003-066X.55.1.68
- Vanheest, J., Mahoney, C., & Herr, L. (2004). Characteristics of elite open-water swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 302-305. DOI: 10.1519/R-13513.1
- Sharpley, R. (๒๐๐๓) *Tourism, tourists & society*. (3<sup>rd</sup> ed.) Huntingdon: ELM.
- Sheehan, R., Herring, M., & Campbell, M. (2018). Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 146-152. DOI: 10.1016/j.psychsport. 2018.03.005
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (๒๐๐๙), *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*, SAGE. London.
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 277 -291. DOI:10.1123 /jtp. 2017-0067
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59-83). John Wiley & Sons, Inc.
- Vallerand, R. J. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). 12 Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15(1), 389-426.
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(2), 172-183. DOI: 10.1123/jsep.15.2.172
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 229-242. DOI: /10.1016/S1469-0292(03)00003-7