

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

Strategies for Life Planning After Retiring from Sports for Thai National Wushu Athletes

กลยุทธ์การวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย

Sujinda Yangrungrawin^{1*}สุจินดา หยางรุ่งรวิน^{1*}

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Sujinda Yangrungrawin*

สุจินดา หยางรุ่งรวิน

Rangsit University, Thailand.

มหาวิทยาลัยรังสิต

Email: sujinda_6221@hotmail.com

คำสำคัญ:

กลยุทธ์การวางแผนชีวิต, นักกีฬาวูซู, การเปลี่ยนผ่านชีวิต

Keywords:

Life Planning Strategies, Wushu Athletes, Life Transition

Article history:

Received: 03/06/2025

Revised: 03/08/2025

Accepted: 05/10/2025

Available online: 29/11/2025

How to Cite:

Yangrungrawin, S. (2025). Strategies for Life Planning After Retiring from Sports for Thai National Wushu Athletes. *Journal Dhamma for Life*, 31(4), 853-871.

ABSTRACT

The objective of this research is to study "Strategies for Life Planning After Retirement from Sports of Thai National Wushu Athletes" aimed to (1) explore the post-retirement living conditions of Thai national wushu athletes, (2) examine the factors influencing life planning after retirement, and (3) propose strategies that athletes can adopt after their retirement from wushu sports. The research employed a qualitative approach, collecting data from ten participants comprising national wushu team executives and retired athletes. Research tools included document analysis and structured interviews focusing on post-retirement living conditions and factors influencing life planning. The findings were analyzed using content analysis and presented descriptively.

The research findings revealed the following 1) After retiring from sports, Thai national wushu athletes experienced significant life changes across various dimensions, affecting their physical, mental, and financial well-being. Each dimension presented unique challenges requiring tailored solutions and appropriate support. 2) Factors influencing life planning after retirement included physical health, mental readiness, family and social support, personal financial management, and policies from sports organizations. 3) Proposed strategies for life planning focused on physical rehabilitation, psychological support, and financial stability. Comprehensive programs addressing these areas such as health recovery, setting new life goals, and developing career skills would enable athletes to adapt and build sustainable, stable lives post-retirement. If each factor is adequately addressed, athletes can transition effectively and achieve long-term quality of life.

ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องกลยุทธ์การวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทย มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทย 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทย และ 3) เพื่อนำเสนอกลยุทธ์ที่นักกีฬาซูทิมชาติไทยสามารถนำไปปรับใช้หลังเลิกเล่นกีฬาซูทิมชาติไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการบริหารสมาคมกีฬา 3 คน นักกีฬาซูทิมชาติไทยที่เคยแข่งขันในระดับชาติหรือระดับนานาชาติและเลิกเล่นกีฬาแล้ว 5 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ เอกสารและแบบสัมภาษณ์ที่สอบถามเกี่ยวกับ สภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทยและศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทย และสรุปผลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังจากนักกีฬาซูทิมชาติไทยเลิกเล่นกีฬา ชีวิตของนักกีฬาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในหลายมิติ ซึ่งส่งผลกระทบทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน โดยแต่ละด้านมีความท้าทายเฉพาะตัวที่ต้องการการแก้ไขและการสนับสนุนที่เหมาะสม 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาซูทิมชาติไทยเกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย ความพร้อมด้านจิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว และสังคม การบริหารการเงินส่วนบุคคล และนโยบายจากองค์กรกีฬา 3) กลยุทธ์การวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาสำหรับนักกีฬาซูทิมชาติไทยควรมุ่งเน้นการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย การสนับสนุนด้านจิตวิทยา และการสร้างความมั่นคงทางการเงิน โดยการจัดทำโครงการที่ครอบคลุมในแต่ละด้าน เช่น การฟื้นฟูสุขภาพ การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ และการพัฒนาทักษะอาชีพ จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปรับตัวและสร้างชีวิตที่มั่นคงหลังเลิกเล่นกีฬาได้อย่างยั่งยืน หากมีการพัฒนาในแต่ละปัจจัยอย่างเหมาะสม นักกีฬาจะสามารถเปลี่ยนผ่านชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

บทนำ

การเกษียณจากการเป็นนักกีฬาคือเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญในชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายและจิตใจ รวมถึงการพัฒนาในด้านสังคมและอาชีพ แม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์หลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬา แต่ยังมีงานวิจัยน้อยมากที่มุ่งเน้นถึงกลยุทธ์ที่สามารถนำไปใช้เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนผ่านของนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้นเพราะนักกีฬาทีมชาติไทยถือเป็นตัวแทนของประเทศชาติที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างชื่อเสียงในเวทีระดับนานาชาติ ความมุ่งมั่นและความสามารถของพวกเขาไม่เพียงแต่แสดงถึงศักยภาพในด้านกีฬา แต่ยังสะท้อนถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันและความภาคภูมิใจของคนในชาติ การแข่งขันในระดับนานาชาติไม่ว่าจะเป็นโอลิมปิก เอเชียนเกมส์ หรือการแข่งขันระดับโลกในกีฬาต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ประเทศไทยในสายตาของชาวโลก นอกจากนี้ นักกีฬายังเป็นแรงบันดาลใจให้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปในการพัฒนาศักยภาพและการทำงานเพื่อความสำเร็จ ในฐานะนักกีฬาซูทิมชาติไทย สยามสปอร์ต, (2024) การเลิกเล่นกีฬาไม่ใช่เพียงการยุติบทบาทในสนามแข่งขัน แต่ยังเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิตของ



นักกีฬา ซึ่งต้องเผชิญกับความท้าทายหลากหลายด้าน เช่น การปรับตัวเข้าสู่ชีวิตใหม่ การบริหารจัดการทรัพยากรส่วนตัว และการสร้างเส้นทางอาชีพที่มั่นคงหลังเลิกเล่นกีฬา อย่างไรก็ตาม กระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้ไม่ได้ง่ายสำหรับนักกีฬาทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่ขาดการวางแผนล่วงหน้าและการสนับสนุนที่เหมาะสมจากครอบครัว องค์กรกีฬา และสังคมรอบข้าง Sanook, (2024)

ในประเทศไทย วงการกีฬายังคงเผชิญกับปัญหาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับนักกีฬาที่จะเลิกเล่นกีฬา เนื่องจากการสนับสนุนด้านการศึกษา การพัฒนาทักษะ และการสร้างอาชีพที่ยั่งยืนหลังเลิกเล่นกีฬายังมีข้อจำกัดหลายประการ ผลกระทบดังกล่าวอาจทำให้นักกีฬาบางส่วนประสบปัญหาด้านการเงิน ความเครียด หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวหลังจากที่ต้องยุติอาชีพที่พวกเขาอุทิศตนมาตลอดชีวิต AnyFlip, (2024) สำหรับนักกีฬาวูซู เป็นหนึ่งในกีฬาที่ต้องการความมุ่งมั่นและการฝึกฝนอย่างหนักตั้งแต่เยาว์วัย เพราะการฝึกฝนกีฬาวูซูตั้งแต่อายุยังน้อยมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากวูซูเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ต้องการความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของร่างกาย การเริ่มฝึกตั้งแต่เด็กช่วยให้ร่างกายพัฒนาได้เต็มที่และสามารถปรับตัวเข้ากับท่าทางที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การฝึกวูซูยังส่งเสริมการพัฒนาทางจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ ความอดทน และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเติบโตของเด็ก อย่างไรก็ตาม การฝึกวูซูต้องการความมุ่งมั่นและวินัยสูง ผู้ฝึกต้องมีใจรักและความตั้งใจจริงในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะและความสามารถได้อย่างเต็มที่ สมาคมกีฬาวูซูแห่งประเทศไทยจึงสร้างระบบพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยการกำหนดแนวทางการพัฒนานักกีฬาให้เป็นไปตามมาตรฐานของ สหพันธ์กีฬาวูซุนานาชาติ (IWUF) และสอดคล้องกับการแข่งขันของโลก ทำให้สามารถวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาวตั้งแต่เยาวชนไปจนถึงระดับทีมชาติหากนักกีฬาฝึกซ้อมตามระบบของสมาคมอย่างต่อเนื่อง พวกเขาจะได้รับการพัฒนาทักษะที่เป็นมาตรฐานสากล ทำให้นักกีฬามีโอกาสแข่งขันในระดับสูง เช่น เอเชียเกมส์, เวิร์ดวูซูแชมเปียนชิพ ดังนั้นสมาคมจึงต้องสรรหานักกีฬาในสังกัดของสมาคมฯเอง ซึ่งสมาคมฯให้การสนับสนุนและดูแลนักกีฬาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเยาว์เพื่อเสริมสร้างทักษะและศักยภาพในการแข่งขันระดับสูง เป็นกลยุทธ์สำคัญในการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับกีฬาวูซูไทย ทั้งในแง่มาตรฐานการแข่งขันการเติบโตของบุคลากร และการยกระดับวงการวูซูของไทยไปสู่ระดับโลก หากไม่มีการพัฒนานักกีฬาในสังกัดเอง สมาคมกีฬาวูซูอาจต้องพึ่งพานักกีฬาจากภายนอกมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงในระยะยาว การสร้างนักกีฬาของตัวเองจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและยั่งยืนที่สุดสำหรับสมาคมกีฬาวูซูแห่งประเทศไทย ดังนั้นความสำเร็จในสนามแข่งขันมักมาพร้อมกับการเสียสละโอกาสในด้านอื่น เช่น การศึกษา และการเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา เพราะนักกีฬาต้องทุ่มเทและมุ่งมั่นกับการฝึกฝนทุกวันตลอดทั้งปี เพราะถ้าหากไม่ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สมรรถภาพทางกายจะลดลง และเกิดอาการบาดเจ็บนักกีฬาอาจไม่รักษาฟอร์มการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น งานวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์การวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬานักกีฬาวูซูทีมชาติไทย” จึงมุ่งหวังศึกษาสภาพชีวิตของนักกีฬาวูซูหลังเลิกเล่นกีฬาเพื่อให้เข้าใจแนวโน้มและความเป็นไปได้ของเส้นทางชีวิตในอนาคต เช่น อาชีพ รายได้ สถานะทางสังคม ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคที่อาจต้องเผชิญ นอกจากนี้ งานวิจัยยังมุ่งวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการวางแผนชีวิตหลังจากเลิกเล่นกีฬา เพื่อนำเสนอแนวทางที่เป็นรูปธรรมให้นักกีฬาวูซูทีมชาติไทยสามารถเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตหลัง



การแข่งขันได้อย่างมั่นคง โดยเน้นการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น การปรับตัวทางอาชีพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้พวกเขาสามารถใช้ศักยภาพและประสบการณ์จากการเป็นนักกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุดในอนาคต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาทฤษฎีการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย จำเป็นต้องพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนผ่านชีวิตของนักกีฬา (Athletic Career Transition) การวางแผนชีวิต (Life Planning) การพัฒนาคุณภาพชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม สุขภาพกาย-ใจ และความมั่นคงทางการเงิน ทั้งนี้เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยที่เหมาะสม

ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านชีวิตนักกีฬา

ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านชีวิตของ Schlossberg (1981) อธิบายว่าการเปลี่ยนผ่านเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องเผชิญเมื่อเกิดเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลต่อบทบาททางสังคมหรือบริบทชีวิตเดิม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจสร้างทั้งความท้าทายและโอกาสใหม่ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ได้ดีเพียงใด โดย Schlossberg เสนอปัจจัยสำคัญ 4 ประการที่กำหนดความสำเร็จของการเปลี่ยนผ่าน ได้แก่ ลักษณะของเหตุการณ์เปลี่ยนผ่าน ลักษณะของบุคคล ทรัพยากรสนับสนุน และกลยุทธ์ในการเผชิญสถานการณ์ เมื่อประยุกต์ทฤษฎีนี้กับบริบทของนักกีฬา การเลิกเล่นกีฬาไม่ว่าจะด้วยวัย สภาพร่างกาย หรือเหตุผลส่วนตัว ล้วนถือเป็น “เหตุการณ์เปลี่ยนผ่านที่สำคัญ” ที่ส่งผลกระทบหลายมิติ ทั้งด้านสภาพร่างกายที่ต้องลดความเข้มข้นของการฝึกซ้อม ด้านอารมณ์ที่อาจเผชิญความรู้สึกสูญเสียบทบาทหรือความภาคภูมิใจ ด้านอัตลักษณ์ที่ต้องสร้างความหมายใหม่ให้กับตัวเองหลังจากไม่ได้อยู่ในสถานะนักกีฬา และด้านเส้นทางอาชีพที่ต้องเลือกแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต กระบวนการปรับตัวในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้จึงไม่ใช่เพียงการยุติบทบาทนักกีฬา แต่เป็นการออกแบบชีวิตในระยะต่อไปอย่างมีเป้าหมาย การวางแผนล่วงหน้าจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมทักษะอาชีพ การสร้างเครือข่ายสนับสนุน หรือการทำงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา นอกจากนี้ ระบบสนับสนุนจากครอบครัว โค้ช เพื่อนร่วมทีม และองค์กรกีฬายังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ นักกีฬาปรับตัวได้อย่างราบรื่น ยิ่งนักกีฬามีทรัพยากรภายในและภายนอกมากเพียงใด โอกาสในการเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตหลังการเป็นนักกีฬาก็ยิ่งประสบความสำเร็จมากขึ้นตามไปด้วย

ทฤษฎีอัตลักษณ์ของนักกีฬา

ทฤษฎีอัตลักษณ์ของนักกีฬาที่ Brewer, Van Raalte และ Linder (1993) นำเสนอ อธิบายว่าบทบาทของการเป็น “นักกีฬา” มักกลายเป็นแกนกลางสำคัญของอัตลักษณ์ตนเองสำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพด้านกีฬา เมื่อบุคคลมีความผูกพันทางจิตใจและสังคมกับตัวตนในฐานะนักกีฬาอย่างลึกซึ้ง เขาย่อมมองตนเองผ่านมุมมอง



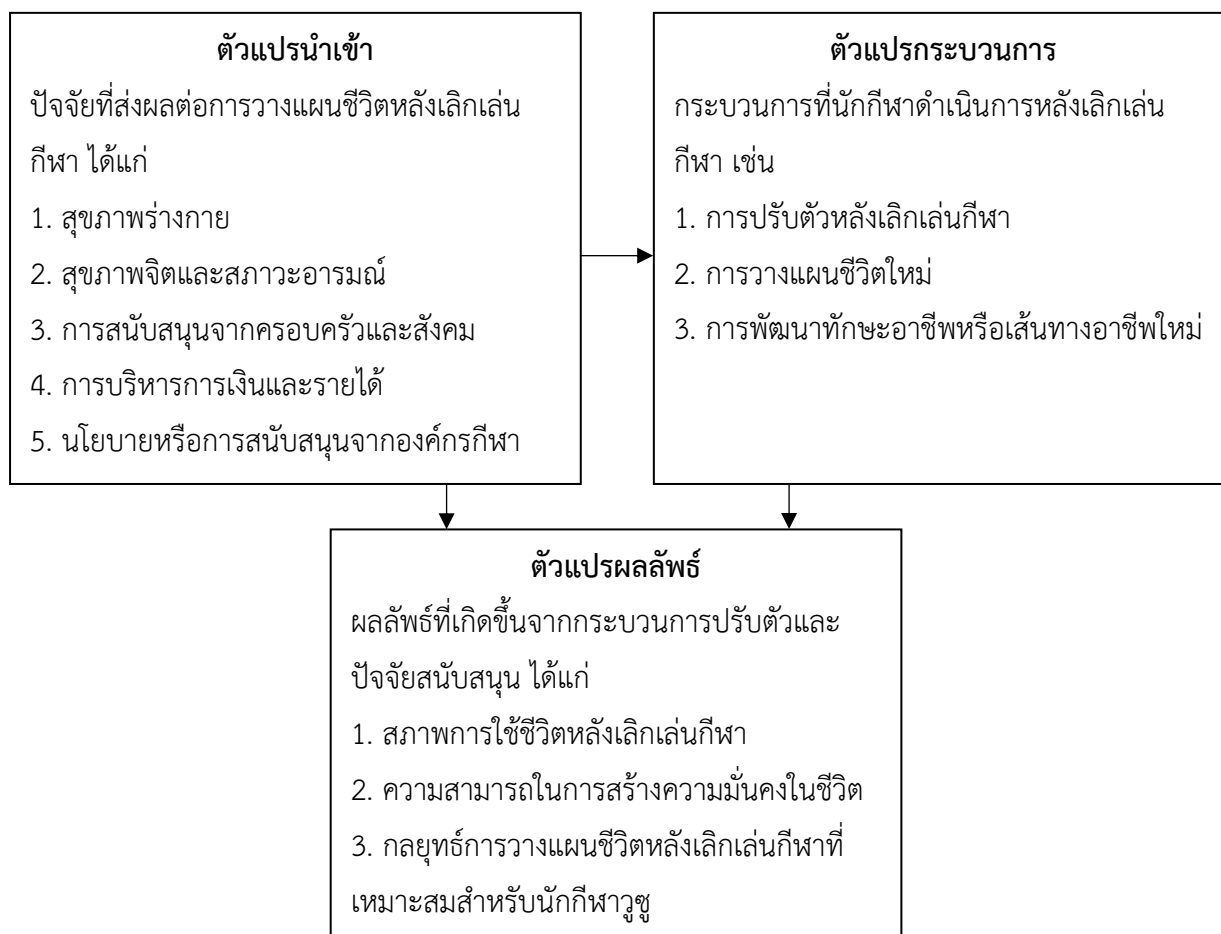
ของความสามารถ การยอมรับ และความสำเร็จในสนามเป็นหลัก ส่งผลให้บทบาทนี้ไม่เพียงกำหนดวิถีชีวิต แต่ยังหล่อหลอมคุณค่าในตนเองและความคาดหวังจากผู้อื่นด้วย อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องยุติอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นจากอาการบาดเจ็บ อายุที่เพิ่มขึ้น หรือการเปลี่ยนแปลงทางเส้นทางชีวิต นักกีฬาหลายคนอาจประสบภาวะ “การสูญเสียอัตลักษณ์” (Identity Loss) เพราะบทบาทที่เคยเป็นศูนย์กลางกลับหายไปอย่างกะทันหัน การเปลี่ยนผ่านนี้สามารถส่งผลต่ออารมณ์ ความมั่นคงทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญ นักกีฬาอาจรู้สึกสับสน เกิดความว่างเปล่า หรือไม่มั่นใจในคุณค่าของตนเองเมื่อไม่สามารถนิยามตัวตนผ่านบทบาทนักกีฬาเหมือนเดิม ด้วยเหตุนี้ กระบวนการสร้างอัตลักษณ์ใหม่หลังเลิกเล่นกีฬาจึงมีความสำคัญยิ่ง การค้นหาบทบาท ความสามารถ และความหมายใหม่ในชีวิตช่วยให้นักกีฬาปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถวางแผนเส้นทางอาชีพหรือเป้าหมายชีวิตในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาอัตลักษณ์ที่หลากหลายและยืดหยุ่นจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนผ่านจากการเป็นนักกีฬาสู่บทบาทใหม่ในสังคมอย่างมั่นคงและยั่งยืน

แนวคิดคุณภาพชีวิต (Quality of Life)

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นกรอบสำคัญที่ใช้ทำความเข้าใจความเป็นอยู่โดยรวมของมนุษย์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และบริบทแวดล้อมที่บุคคลดำรงชีวิตอยู่ ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้เสนอไว้ คุณภาพชีวิตมิได้หมายถึงเพียงสุขภาพที่ดีเท่านั้น แต่ครอบคลุมความพึงพอใจ ความมั่นคง และความสามารถในการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยแต่ละมิติส่งผลเกี่ยวพันกันอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง สำหรับนักกีฬาที่ก้าวผ่านช่วงเวลาการแข่งขันและเข้าสู่ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา แนวคิดคุณภาพชีวิตยิ่งมีความสำคัญ เพราะชีวิตในระยะเปลี่ยนผ่านนี้มักเผชิญความท้าทายหลายด้าน ด้านร่างกายมักเป็นจุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากนักกีฬาหลายคนอาจมีอาการบาดเจ็บเรื้อรังสะสมจากการฝึกฝนและการแข่งขัน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการประกอบอาชีพหรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่อไป นอกจากนี้ ด้านสุขภาพจิตก็เป็นอีกมิติที่สำคัญ นักกีฬาหลังเลิกเล่นมักต้องปรับตัวต่อความสูญเสียบทบาท การลดลงของชื่อเสียง หรือความไม่มั่นคงในอนาคต จึงอาจเกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกไร้คุณค่าได้ ในด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคงทางการเงินมีบทบาทอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต นักกีฬาอาจไม่ได้รับรายได้หรือสวัสดิการรองรับในระยะยาว จึงจำเป็นต้องหาทิศทางอาชีพใหม่หรือพัฒนาทักษะเพิ่มเติมเพื่อสร้างรายได้ที่ยั่งยืน ขณะเดียวกัน ความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชนกีฬา และเครือข่ายสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตหลังการเป็นนักกีฬาดำเนินไปอย่างราบรื่น การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ การยอมรับ และคำแนะนำจากคนรอบข้างสามารถช่วยเสริมสร้างกำลังใจและความมั่นคงทางใจได้อย่างมาก ด้วยเหตุนี้ แนวคิดคุณภาพชีวิตจึงเป็นกรอบสำคัญที่ช่วยอธิบายความต้องการหลากหลายมิติของนักกีฬาวงศ์หลังเลิกเล่นกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการดูแลร่างกาย การฟื้นฟูสภาพจิตใจ การวางแผนด้านอาชีพหรือการเงิน และการสร้างระบบการ

สนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง การทำความเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การวางแผนการฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและรอบด้านที่สุด

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย
3. เพื่อนำเสนอกลยุทธ์ที่นักกีฬาวูซูสามารถนำไปปรับใช้หลังเลิกเล่นกีฬา



สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาซูทิมชาติไทยประสบกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเงิน หลังเลิกเล่นกีฬา ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในช่วงเปลี่ยนผ่านอย่างมีนัยสำคัญทางเนื้อหา
2. ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การบริหารการเงินส่วนบุคคล และนโยบายจากองค์กรกีฬา มีผลต่อความสามารถในการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬานักกีฬาซูทิมชาติไทย
3. การมีกลยุทธ์ด้านการฟื้นฟูสุขภาพ การสนับสนุนด้านจิตวิทยา การเตรียมความพร้อมด้านอาชีพ และการสร้างความมั่นคงทางการเงิน จะช่วยให้นักกีฬาซูทิมชาติไทยสามารถปรับตัวหลังเลิกเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับบริบทการดำเนินงานของสมาคมกีฬาสูทิมแห่งประเทศไทย โดยมีองค์ประกอบของระเบียบวิธีการวิจัยดังต่อไปนี้

ประเภทการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อนความคิด ประสบการณ์ และสภาพจริงของผู้ให้ข้อมูล โดยไม่เน้นการวัดเชิงปริมาณ แต่เน้นการตีความและทำความเข้าใจ กระบวนการและบริบทอย่างรอบด้าน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร บุคลากรที่ปฏิบัติงานภายในสมาคมกีฬาสูทิมแห่งประเทศไทยทั้งหมด
2. กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกบุคลากรสมาคมกีฬาสูทิมแห่งประเทศไทยจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการบริหารจัดการและการดำเนินงานของสมาคม

เทคนิคการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรง สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) ซึ่งมีลักษณะของคำถามปลายเปิด สามารถปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ได้อย่างยืดหยุ่น



2. เครื่องบันทึกเสียง สำหรับบันทึกข้อมูลในระหว่างการสัมภาษณ์
3. แบบบันทึกภาคสนาม (Field Notes) ใช้ในการบันทึกสังเกตการณ์และรายละเอียดที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์
4. เครื่องมือทั้งหมดได้รับการพัฒนาโดยการศึกษาทฤษฎี แนวคิด วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาวรรณกรรมและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารทางวิชาการ ตำรา งานวิจัย วารสาร สิ่งพิมพ์ เว็บไซต์ รวมถึงเอกสารสำคัญของสมาคมกีฬาวูซูแห่งประเทศไทย เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยและใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบเครื่องมือเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมเครื่องมือ ออกแบบแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยกำหนดประเด็นคำถามแบบเปิด ให้สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกและทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายรายละเอียดได้อย่างอิสระ

ขั้นตอนที่ 3 การนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อนัดหมายผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คน เพื่อกำหนดวัน เวลา และสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 4 การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ครั้งละ 2 ชั่วโมง พร้อมบันทึกเสียงและจดบันทึกภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและสมบูรณ์

การเก็บข้อมูล

1. การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง
2. การบันทึกเสียง
3. การบันทึกภาคสนาม

ข้อมูลทั้งหมดถูกถอดเทป (Transcription) และตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. อ่านข้อมูลจากการถอดเทปและบันทึกภาคสนามหลายรอบเพื่อให้เข้าใจภาพรวม
2. แยกประเด็นสำคัญและสร้างข้อสรุปย่อ (Coding)
3. จัดทำแบบจำลองสมมติฐานชั่วคราวและกำหนดกรอบแนวคิดจากข้อมูลที่ได้
4. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยเทคนิค การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่
 - 1) การเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ต่างบุคคล
 - 2) การตรวจสอบกับข้อมูลเอกสารทางราชการและข้อมูลจากเว็บไซต์สมาคม
 - 3) การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากผู้วิจัยในแต่ละรอบของการเก็บข้อมูล



5. ทบทวนและสังเคราะห์ข้อมูลซ้ำทุกชั้นตอนเพื่อสรุปผลอย่างมีความเที่ยงตรง
6. จัดทำรายงานผลการวิจัยอย่างเป็นระบบ

การดำเนินการวิจัยโดยสรุป

การวิจัยเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรม ออกแบบเครื่องมือ สัมภาษณ์เชิงลึกบุคลากรสมาคมกีฬาวูซูแห่งประเทศไทย เก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียงและบันทึกภาคสนาม ถอดเทปและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือแบบสามเส้า และนำข้อมูลทั้งหมดมาสังเคราะห์และสรุปเป็นรายงานการวิจัย

ผลการวิจัย

ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย

จากการศึกษาและผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย ปัญหาที่นักกีฬาวูซูทีมชาติไทยต้องเผชิญหลังจากเลิกเล่นกีฬาพบว่า หลังจากที่นักกีฬาวูซูทีมชาติไทยเลิกเล่นกีฬานักกีฬามักต้องเผชิญกับความท้าทายในหลายมิติของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน โดยแต่ละด้านมีผลกระทบในระดับที่แตกต่างกันตามบริบทของนักกีฬาแต่ละคน

1. ปัญหาด้านร่างกาย

1) อาการบาดเจ็บเรื้อรัง นักกีฬาวูซูมักมีอาการบาดเจ็บสะสมจากการแข่งขันและการฝึกซ้อมที่หนักหน่วง เช่น บาดเจ็บข้อต่อและกล้ามเนื้อจากการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ใช้ท่าทางที่ต้องการความคล่องตัวสูง เช่น ท่ากระโดดหมุนตัว หรือท่าเตะสูง อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บที่หัวเข่า ข้อเท้า และหลังบาดเจ็บสะสมในระบบโครงกระดูก เช่น อาการหมอนรองกระดูกเสื่อม อันเป็นผลจากการใช้ร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี

2) การลดลงของความฟิตและสุขภาพ หลังจากเลิกเล่นกีฬา นักกีฬาบางคนไม่สามารถรักษาระดับการออกกำลังกายได้เท่าเดิม ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพ เช่น น้ำหนักเพิ่มขึ้น โรคหัวใจ และปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ

3) ขาดการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม นักกีฬาบางคนอาจไม่มีประกันสุขภาพที่ครอบคลุมหลังเลิกเล่นกีฬา ทำให้ไม่สามารถรับการรักษารักษาหรือฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บเรื้อรังได้อย่างเหมาะสม

2. ปัญหาด้านจิตใจ

1) ความสูญเสียตัวตน บทบาทที่เปลี่ยนไป การเลิกเล่นกีฬามีถึงการสูญเสียสถานะของการเป็นตัวแทนทีมชาติ ซึ่งเป็นบทบาทที่ให้ความสำคัญและภาคภูมิใจในชีวิต ความโดดเดี่ยว นักกีฬามักรู้สึกขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมทีมและโค้ชที่เคยอยู่ในชีวิตประจำวัน

2) ความเครียดจากอนาคตที่ไม่แน่นอน นักกีฬาบางคนไม่สามารถกำหนดทิศทางชีวิตใหม่ได้ทันทีหลังเลิกเล่นกีฬา ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาชีพ การเงิน และการปรับตัว



3) ปัญหาสุขภาพจิต ความเครียดและความกดดันสะสมอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล โดยเฉพาะเมื่อพวกเขาขาดระบบสนับสนุนทางจิตวิทยาที่เหมาะสม

4) การขาดแรงจูงใจ นักกีฬาบางคนไม่สามารถหากิจกรรมที่ทำหายและกระตุ้นตนเองได้เหมือนกับการแข่งขันในกีฬา ส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่ายและขาดเป้าหมายในชีวิต

3. ปัญหาด้านการเงิน

1) ขาดแหล่งรายได้ที่มั่นคง นักกีฬาส่วนใหญ่พึ่งพารายได้จากการแข่งขันและการเป็นตัวแทนทีมชาติเมื่อเลิกเล่นกีฬา พวกเขาอาจขาดรายได้ทันที การไม่มีอาชีพสำรอง นักกีฬาที่ไม่ได้วางแผนอาชีพหลังเลิกเล่นกีฬาอาจต้องเผชิญกับความลำบากในการหางานทำ

2) ภาระหนี้สิน นักกีฬาบางคนที่ไม่ได้บริหารจัดการเงินอย่างเหมาะสม อาจพบกับปัญหาหนี้สินหลังจากเลิกเล่นกีฬา เช่น หนี้จากการใช้ชีวิตในช่วงที่ยังเป็นนักกีฬาที่มีรายได้จำกัด

3) การขาดทักษะในการจัดการการเงิน นักกีฬาหลายคนไม่ได้รับการอบรมด้านการจัดการการเงินส่วนบุคคล เช่น การวางแผนการเงิน การลงทุน หรือการสร้างรายได้จากทักษะอื่น ๆ

4) การใช้เงินเกินตัวในช่วงที่ยังเป็นนักกีฬา ความนิยมและสถานะในช่วงที่เป็นนักกีฬาอาจทำให้นักกีฬบางคนใช้จ่ายเงินในระดับสูง โดยไม่ได้เตรียมตัวสำหรับการลดรายได้หลังเลิกเล่นกีฬา

ตัวอย่างการสัมภาษณ์เชิงลึก สภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย

นักกีฬาวูซูทีมชาติไทย นายดิน “ตอนที่เลิกเล่นกีฬา ผมยังมีหนี้สินที่ต้องจ่ายอยู่ครับ แต่ไม่มีรายได้จากการแข่งขันเหมือนเดิม ทำให้รู้สึกกดดันมากกับการต้องหางานใหม่”

นักกีฬาวูซูทีมชาติไทย นายกานต์ “การบาดเจ็บเรื้อรังทำให้ผมไม่สามารถทำงานที่ต้องยืนหรือนั่งเป็นเวลานาน ๆ ได้ ผมเคยฝึกซ้อมอย่างหนักจนละเลยสุขภาพของตัวเองในระยะยาว”

นักกีฬาวูซูทีมชาติไทย นายกิต “หลังจากเลิกเล่นกีฬา ช่วงแรก ๆ ผมเครียดมากครับ เพราะไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ยังไง ผมไม่มีความมั่นใจในทักษะด้านอื่นเลยนอกจากวูซู”

ดังนั้นจะสรุปได้ว่า ประเด็นความกังวลหลักของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทยหลังเลิกเล่นกีฬานั้นไปที่ความมั่นคงทางการเงิน ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเล่นกีฬาในระยะยาว และการปรับตัวเข้าสู่ชีวิตหลังการเป็นนักกีฬา ซึ่งต้องการการสนับสนุนในด้านการศึกษา พัฒนาทักษะใหม่ และการให้คำปรึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมในระยะเปลี่ยนผ่าน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

การวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาอาชีพชาวไทยได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลากหลายด้าน ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 มิติหลักดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

1) ระดับการศึกษา การศึกษามีผลต่อการสร้างโอกาสในอาชีพใหม่ นักกีฬาที่มีการศึกษาสูงมักจะ สามารถปรับตัวเข้าสู่สายอาชีพอื่นได้ดีกว่าการเรียนรู้เพิ่มเติมหรือฝึกอบรมหลังเลิกเล่นกีฬา ช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าสู่สายงานใหม่

2) ทักษะส่วนตัว ทักษะการบริหารเวลา ความมีวินัย และความอดทนที่พัฒนามาจากการฝึกซ้อมกีฬา สามารถนำมาปรับใช้ในสายอาชีพอื่นได้ ความสามารถในการสื่อสารและทำงานเป็นทีมมีบทบาทสำคัญในการประสบความสำเร็จในอาชีพหลังเลิกเล่นกีฬา

3) สุขภาพร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายที่ยังคงแข็งแรงช่วยให้นักกีฬาสามารถประกอบอาชีพที่ต้องการความคล่องตัวหรือการออกแรงได้จิตใจที่เข้มแข็งและความมั่นใจช่วยให้สามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ดี

2. ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคม

1) การสนับสนุนจากครอบครัว ครอบครัวที่สนับสนุนในด้านจิตใจ การเงิน หรือให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยนักกีฬาผ่านช่วงเปลี่ยนผ่านในชีวิตการสนับสนุนให้เริ่มต้นธุรกิจหรือการศึกษาเพิ่มเติมช่วยให้นักกีฬามีทิศทางที่ชัดเจนหลังเลิกเล่นกีฬา

2) เครือข่ายสังคม การมีเครือข่ายเพื่อนและคนรู้จักที่สามารถให้คำแนะนำหรือโอกาสในสายงานใหม่ ช่วยให้นักกีฬามีตัวเลือกที่หลากหลายการเชื่อมโยงกับอดีตเพื่อนร่วมทีมและโค้ช ช่วยเสริมความมั่นใจและแรงสนับสนุน

3. ปัจจัยด้านการเงินและอาชีพ

1) การบริหารการเงินส่วนตัว นักกีฬาที่มีการวางแผนการเงินระหว่างการแข่งขัน เช่น การออมเงินหรือการลงทุน จะมีความพร้อมทางการเงินมากกว่าในการเริ่มต้นชีวิตใหม่

2) การสร้างอาชีพใหม่ ความสามารถในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เช่น การเป็นโค้ช การสอนกีฬา หรือการเริ่มต้นธุรกิจ มีบทบาทสำคัญในการสร้างรายได้ที่มั่นคง

3) การสนับสนุนจากองค์กรกีฬา การจัดหาโปรแกรมฝึกอบรมหรือคำแนะนำในการพัฒนาอาชีพจากองค์กรกีฬา มีส่วนช่วยให้นักกีฬาสามารถปรับตัวเข้าสู่สายงานใหม่ได้ง่ายขึ้น

4. ปัจจัยด้านนโยบายและโครงสร้างองค์กร

1) นโยบายสนับสนุนจากสมาคมกีฬา สมาคมกีฬาที่มีการจัดทำโปรแกรมการเตรียมความพร้อมสำหรับนักกีฬาที่จะเลิกเล่น เช่น การฝึกอบรมทักษะ การจัดหาทุนการศึกษา หรือการจัดหางาน มีผลสำคัญต่อความสำเร็จของนักกีฬาในชีวิตใหม่



2) การเข้าถึงทรัพยากรและโอกาส การเข้าถึงแหล่งทุนสนับสนุน การฝึกงาน หรือโอกาสในการพัฒนาอาชีพช่วยให้เด็กกีฬาสามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อย่างมั่นคง

3) การสร้างความตระหนักในช่วงก่อนเลิกเล่นกีฬา การวางแผนล่วงหน้า เช่น การจัดสัมมนาหรือการให้คำปรึกษาเรื่องการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา ช่วยลดความกังวลในช่วงเปลี่ยนผ่าน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬานักกีฬาอาชีพชาวไทยเป็นผลมาจากการผสมผสานระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม การเงิน และนโยบายจากองค์กรกีฬา การทำความเข้าใจและจัดการปัจจัยเหล่านี้อย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้นักกีฬาสามารถปรับตัวและสร้างชีวิตที่มั่นคงหลังจากเลิกเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลยุทธ์ที่นักกีฬาอาชีพสามารถนำไปปรับใช้หลังเลิกเล่นกีฬาอาชีพ

การพัฒนากลยุทธ์สำหรับนักกีฬาอาชีพชาวไทยที่เลิกเล่นกีฬา จำเป็นต้องมีแนวทางที่ครอบคลุมและเป็นรูปธรรมเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตใหม่ได้อย่างยั่งยืน การนำทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องไปใช้สามารถกำหนดแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในหลากหลายมิติ ดังนี้

1. กลยุทธ์ด้านการศึกษาและพัฒนาทักษะ

1) จัดโปรแกรมการศึกษาเฉพาะสำหรับนักกีฬา การให้โอกาสนักกีฬาในการเรียนต่อหรือพัฒนาความรู้ในสายอาชีพอื่น เช่น หลักสูตรระยะสั้นด้านการจัดการกีฬา การตลาด หรือการพัฒนาทักษะดิจิทัล ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดทุนการศึกษาให้กับนักกีฬาที่ต้องการเรียนต่อในระดับปริญญา เปิดหลักสูตรฝึกอบรมออนไลน์สำหรับนักกีฬาเพื่อเรียนรู้ทักษะที่เป็นที่ต้องการในตลาดแรงงาน

2) การพัฒนาทักษะอาชีพและทักษะทางเลือก จัดฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะ เช่น การเป็นโค้ช การเปิดสถาบันฝึกสอนวูซู หรือการพัฒนาทักษะการทำธุรกิจ ตัวอย่างกลยุทธ์ เปิดโปรแกรมฝึกอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนวูซูระดับสากลสนับสนุนให้นักกีฬาฝึกอบรมในสายอาชีพอื่นที่สอดคล้องกับความสนใจ เช่น การตลาดดิจิทัลหรือการจัดอีเวนต์

2. กลยุทธ์ด้านสุขภาพและจิตใจ

1) การดูแลสุขภาพระยะยาว นักกีฬาจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพื่อรองรับการดำเนินชีวิตในบทบาทใหม่ ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดตั้งคลินิกฟื้นฟูสำหรับนักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังสนับสนุนให้มีโปรแกรมออกกำลังกายหลังเลิกเล่นกีฬา เช่น กิจกรรมโยคะหรือการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น

2) การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต การจัดให้มีที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาที่เลิกเล่น เพื่อช่วยลดความเครียดและความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดโปรแกรมปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาที่ต้องการปรับตัว สร้างเครือข่ายสนับสนุนระหว่างนักกีฬาที่เลิกเล่นเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และกำลังใจ

3. กลยุทธ์ด้านการเงินและอาชีพ

1) การจัดการการเงินและการออม นักกีฬาควรได้รับการอบรมด้านการจัดการการเงินตั้งแต่ช่วงที่ยังแข่งขันอยู่ ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดทำโปรแกรมอบรมการวางแผนการเงินส่วนบุคคล เช่น การออมเงิน การลงทุน และการสร้างรายได้ระยะยาว สนับสนุนให้มีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการหนี้สิน

2) การสร้างเส้นทางอาชีพใหม่ จัดโครงการจับคู่ระหว่างนักกีฬาและบริษัทเอกชน หรือสนับสนุนการสร้างธุรกิจส่วนตัว ตัวอย่างกลยุทธ์ สร้างความร่วมมือกับบริษัทในภาคเอกชนเพื่อจัดหางานให้กับนักกีฬา สนับสนุนเงินทุนเริ่มต้นสำหรับนักกีฬาที่ต้องการเริ่มธุรกิจของตัวเอง

4. กลยุทธ์ด้านการสนับสนุนจากองค์กรและนโยบาย

1) การจัดตั้งหน่วยงานเฉพาะสำหรับช่วยเหลือนักกีฬา สร้างศูนย์ช่วยเหลือนักกีฬาที่เลิกเล่นกีฬา เพื่อให้คำปรึกษาและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การเงิน และสุขภาพจิต ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดตั้ง ศูนย์พัฒนานักกีฬาลงเลิกเล่นกีฬา เพื่อให้บริการที่ครบวงจร ออกแบบแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการค้นหางานและอบรมทักษะ

2) การสนับสนุนนโยบายระดับประเทศ แนวคิดจากงานวิจัยในประเทศไทย: พัฒนานโยบายที่ส่งเสริมการสร้างอาชีพและความมั่นคงทางการเงินสำหรับนักกีฬา ตัวอย่างกลยุทธ์ จัดทำโครงการสนับสนุนทุนการศึกษา และฝึกอบรมสำหรับนักกีฬาที่เลิกเล่น เสนอให้มีการสร้างกองทุนสนับสนุนนักกีฬาลงเลิกเล่น

5. กลยุทธ์สร้างเครือข่ายสนับสนุนระยะยาว

1) การสร้างเครือข่ายระหว่างนักกีฬาที่เลิกเล่น

- การสร้างชุมชนของอดีตนักกีฬาที่สามารถให้คำปรึกษาและแบ่งปันประสบการณ์
- ตัวอย่างกลยุทธ์
- จัดตั้งสมาคมนักกีฬาลงเลิกเล่น
- จัดงานสัมมนาเพื่อสร้างความเชื่อมโยงระหว่างนักกีฬารุ่นใหม่และรุ่นเก่า

การพัฒนากลยุทธ์ที่ยั่งยืนสำหรับนักกีฬาลงเลิกเล่นกีฬา ควรมุ่งเน้นไปที่การศึกษา การพัฒนาทักษะ การสนับสนุนด้านสุขภาพและจิตใจ การจัดการการเงิน และการสร้างเครือข่ายสนับสนุน แนวทางเหล่านี้สามารถสร้างความมั่นคงและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับนักกีฬาลงเลิกเล่นกีฬาได้อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

สภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นภาพการเปลี่ยนผ่านชีวิตของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทยหลังเลิกเล่นกีฬาอย่างเด่นชัด ทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ และการเงิน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “Athletic Career Transition” ของ Stambulova (2003) ที่มองว่าการยุติบทบาทนักกีฬาเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญ หากปราศจากทรัพยากรสนับสนุนที่เพียงพอ นักกีฬาอาจเผชิญผลกระทบด้านลบที่ส่งผลยาวนานต่อคุณภาพชีวิตได้



ในด้านร่างกาย นักกีฬาจำนวนมากต้องเผชิญกับอาการบาดเจ็บเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมอย่างหนักเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นข้อเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อ หรือภาวะการอักเสบสะสม สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับ Wyllleman และ Lavallee (2004) ที่ระบุว่าการเล่นกีฬาของร่างกายเป็นผลลัพธ์ที่พบได้บ่อยในนักกีฬาชั้นยอดหลังรีไทร์ นอกจากนี้ เมื่อนักกีฬาไม่สามารถรักษาระดับกิจกรรมทางกายเหมือนช่วงแข่งขันได้ ยังทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคระบบเผาผลาญมากขึ้น ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบของ Park และคณะ (2019) ที่กล่าวว่า การลดลงของกิจกรรมทางกายหลังเลิกเล่นกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สุขภาพถดถอยในระยะยาว

ด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาหลายคนประสบภาวะ “การสูญเสียตัวตน” เมื่อพวกเขาไม่ได้อยู่ในบทบาทของนักกีฬาที่เคยสร้างความภาคภูมิใจและได้รับการยอมรับจากสังคม ความรู้สึกที่ตนเอง ไม่ใช่คนเดิม นำไปสู่ความเครียด ความกังวล และบางรายอาจเผชิญภาวะซึมเศร้า ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับ Brewer, Van Raalte และ Linder (1993) ที่ชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาที่มีการยึดโยงกับบทบาทนักกีฬาอย่างลึกซึ้งมักเปราะบางต่อผลกระทบด้านลบทางจิตใจเมื่อถึงเวลาต้องยุติอาชีพการเล่นกีฬา

ด้านการเงินยังเป็นอีกความท้าทายสำคัญที่นักกีฬาต้องเผชิญ รายได้ที่ลดลงทันทีหลังเลิกแข่งขัน ประกอบกับการขาดทักษะการจัดการการเงินหรือทักษะอาชีพอื่นมารองรับ ทำให้หลายคนประสบปัญหาความไม่มั่นคงในชีวิตทางเศรษฐกิจ สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนผลการศึกษาของ Lavallee (2005) ที่ระบุว่านักกีฬาที่ไม่ได้วางแผนการเงินและการประกอบอาชีพล่วงหน้า มักเผชิญปัญหาการเงินทันทีหลังยุติอาชีพนักกีฬา

โดยสรุป ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทยเต็มไปด้วยความท้าทายหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน ซึ่งล้วนต้องการระบบสนับสนุนที่ครอบคลุม ทั้งในเชิงสวัสดิการ การดูแลสุขภาพ การพัฒนาทักษะใหม่ และการสร้างเส้นทางอาชีพ เพื่อให้พวกเขาสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในระยะหลังการแข่งขันได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน หากต้องการปรับระดับความเป็นทางการ เพิ่มการอ้างอิง หรือจัดรูปแบบให้เหมาะกับงานวิจัย สามารถบอกฉันได้เสมอะ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา

จากผลการวิจัยพบว่าการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาถูกกำหนดโดยปัจจัยหลายประการ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 มิติหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัวและสังคม การเงินและอาชีพ และนโยบายขององค์กรกีฬา โดยผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับโมเดลการเปลี่ยนผ่านชีวิตนักกีฬาของ Wyllleman, Reints และ De Knop (2013) ที่ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนผ่านของนักกีฬานั้นถูกกำหนดจากหลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และเครือข่ายสังคม ไปจนถึงระบบกีฬาโดยรวม

ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อความสามารถในการปรับตัวของนักกีฬา พบว่าระดับการศึกษา ทักษะชีวิต รวมถึงความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีบทบาทอย่างยิ่งในการสร้างความยืดหยุ่นและความมั่นใจในการวางแผนชีวิตหลังเลิกแข่งขัน นักกีฬาที่มีการศึกษาและทักษะเสริมมีแนวโน้มที่จะปรับตัวเข้าสู่

อาชีพใหม่ได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Torregrosa et al. (2015) ที่เน้นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในหลายด้านเพื่อรองรับการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตหลังกีฬา

ปัจจัยด้านครอบครัวและสังคมเป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญต่อการวางแผนชีวิต นักกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนและคำปรึกษาจากครอบครัวมักมีความสามารถในการวางแผนชีวิตอย่างมั่นคงและมีทิศทางชัดเจน การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้พวกเขารู้สึกมั่นใจและสามารถจัดการกับความท้าทายในการเปลี่ยนผ่านได้ดีขึ้น งานวิจัยของ Côté (1999) ยังชี้ให้เห็นว่าครอบครัวถือเป็น “ทรัพยากรหลัก” ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชีวิตและการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา

ความมั่นคงทางการเงินและทักษะอาชีพเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตหลังเลิกแข่งขัน การมีความรู้ด้านการบริหารการเงินและการมีทักษะอาชีพเฉพาะด้านช่วยให้นักกีฬาสามารถวางแผนอนาคตได้อย่างมั่นคง นักกีฬาที่เข้าร่วมหลักสูตรเตรียมความพร้อมด้านอาชีพ (Career Assistance Program) มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตหลังรีไทร์สูงกว่า ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของ Knights et al. (2016) ที่ยืนยันถึงความสำคัญของการสร้างความพร้อมทางอาชีพควบคู่ไปกับการเล่นกีฬา

ปัจจัยด้านนโยบายและโครงสร้างขององค์กรกีฬามีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเปลี่ยนผ่านของนักกีฬา แม้ว่าการมีระบบสนับสนุนและโปรแกรมฝึกอาชีพจะเป็นตัวช่วยสำคัญ แต่ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่ามีช่องว่างในการจัดการและเตรียมความพร้อมของนักกีฬา เช่น การขาดโปรแกรมเตรียมความพร้อมก่อนรีไทร์หรือข้อจำกัดด้านการฝึกอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Stambulova และ Ryba (2013) ที่ระบุว่าการสนับสนุนจากองค์กรกีฬาเป็นตัวแปรที่สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากต่อการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตหลังกีฬา

กลยุทธ์ที่ควรนำไปประยุกต์หลังเลิกเล่นกีฬา

จากผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์ที่เหมาะสมในการปรับตัวของนักกีฬาหลังเลิกเล่นสามารถจำแนกได้เป็น 3 มิติสำคัญ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการเงิน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Holistic Athlete Career Support ของ Henriksen (2010) ที่เสนอให้การสนับสนุนนักกีฬาเป็นแบบองค์รวม เพื่อสร้างความยั่งยืนในชีวิตหลังการเล่นกีฬา

ในมิติ ด้านร่างกาย การฟื้นฟูร่างกายและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องถือเป็นกลยุทธ์สำคัญ นักกีฬาที่เลิกเล่นกีฬามักร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพและการดูแลสุขภาพระยะยาว เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและปัญหาสุขภาพในอนาคต แนวทางนี้สอดคล้องกับคำแนะนำของ International Olympic Committee (IOC, 2015) ที่เน้นการดูแลสุขภาพของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะพ้นจากสนามแข่งขันแล้ว

ด้าน จิตใจ ถือเป็นอีกมิติที่ต้องให้ความสำคัญ การสนับสนุนด้านจิตวิทยา การสร้างตัวตนใหม่หลังเลิกเล่น และการกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่ เป็นกลยุทธ์ที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี งานวิจัยของ Schinke et al. (2012) ชี้ให้เห็นว่าการบำบัดและการเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ทำให้นักกีฬารู้สึกมั่นคงและมีความหมายในชีวิตหลังการแข่งขัน



สำหรับ ด้านการเงิน การพัฒนาทักษะการบริหารจัดการเงินและการสร้างอาชีพใหม่ถือเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงในช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิต นักกีฬาควรได้รับการอบรมและสนับสนุนตั้งแต่อ่อนเล็กเล่นกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสร้างรายได้และอาชีพหลังรีไทร์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Sinclair & Orlick (1993) ที่เน้นว่าการพัฒนาทักษะอาชีพและการจัดการด้านการเงินเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับชีวิตนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนอกสนาม

โดยรวมแล้ว การประยุกต์กลยุทธ์ทั้ง 3 มิติอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถสร้างสมดุลในชีวิตและปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ได้อย่างราบรื่น ทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และความมั่นคงทางการเงิน ทำให้การเลิกเล่นกีฬากลายเป็นการเปลี่ยนผ่านที่สร้างโอกาสใหม่ มากกว่าการสูญเสียโอกาสเดิม

จากการเชื่อมโยงผลการวิจัยกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย มีความซับซ้อนทั้งด้านร่างกาย-จิตใจ-เศรษฐกิจ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีและงานวิจัยต่างประเทศหลายฉบับ ปัจจัยส่วนบุคคล สังคม และนโยบายเป็นตัวกำหนดการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ และกลยุทธ์ที่เสนอในงานวิจัยฉบับนี้เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับหลักสากลด้าน “การเปลี่ยนผ่านชีวิตนักกีฬา” ดังนั้น การสนับสนุนนักกีฬาควรเป็นระบบครบวงจร ตั้งแต่ช่วงก่อนเลิกเล่นกีฬาเพื่อให้การเปลี่ยนผ่านชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

สรุป

การวิจัยนี้ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาของนักกีฬาวูซูทีมชาติไทย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิต และแนวทางกลยุทธ์เพื่อการปรับตัวอย่างยั่งยืน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสำคัญทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน ซึ่งแต่ละด้านมีความท้าทายเฉพาะตัวที่ต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และองค์กรกีฬา ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬา ได้แก่ สุขภาพร่างกาย ความพร้อมด้านจิตใจ การสนับสนุนทางสังคม การบริหารการเงินส่วนบุคคล และนโยบายขององค์กรกีฬา กลยุทธ์ที่เหมาะสมควรมุ่งเน้นการฟื้นฟูสุขภาพ การสนับสนุนด้านจิตวิทยา และการสร้างความมั่นคงทางการเงิน ผ่านโครงการพัฒนาทักษะอาชีพ การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ และการสร้างเครือข่ายสังคม การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนผ่านชีวิตของนักกีฬาหลังเลิกเล่นกีฬาเป็นกระบวนการซับซ้อนที่ต้องพิจารณาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน และปัจจัยสนับสนุนจากสังคม การสร้างกลยุทธ์ที่เป็นระบบและครอบคลุมช่วยให้นักกีฬาสามารถปรับตัวได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

สรุปได้ว่า การวางแผนกลยุทธ์ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการเงิน ช่วยให้นักกีฬาวูซูสามารถปรับตัวและสร้างคุณภาพชีวิตที่มั่นคงหลังเลิกเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษานี้ยังมีคุณค่าต่อการพัฒนาแนวทางสนับสนุนนักกีฬาขององค์กรกีฬาและการวิจัยด้านการเปลี่ยนผ่านชีวิตของนักกีฬาโดยทั่วไป



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและต่อสาธารณะ

1. องค์การกีฬาและสมาคมกีฬาควรพัฒนานโยบายสนับสนุนนักกีฬาล้างเล่เล่นกีฬาอย่างเป็นระบบครอบคลุมด้านสุขภาพ จิตใจ และการเงิน
2. สาธารณะควรมีความตระหนักถึงความท้าทายที่นักกีฬาประสบหลังเลิกเล่นกีฬา เพื่อสร้างเครือข่ายสนับสนุนทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคม
3. การเผยแพร่แนวทางการวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาในวงกว้างจะช่วยให้ นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องเข้าใจความสำคัญของการวางแผนล่วงหน้า

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. นักกีฬาควรเริ่มวางแผนชีวิตหลังเลิกเล่นกีฬาแต่เนิ่น ๆ โดยให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูร่างกาย การพัฒนาทักษะอาชีพ และการจัดการทางการเงิน
2. องค์กรกีฬาควรจัดโครงการฝึกอบรม การให้คำปรึกษา และเวิร์กช็อปเพื่อพัฒนาความพร้อมด้านจิตใจ และทักษะชีวิตของนักกีฬา
3. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนระหว่างนักกีฬาที่เลิกเล่นแล้วกับนักกีฬาที่กำลังแข่งขัน จะช่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแนวทางการปรับตัว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมนักกีฬาหลากหลายประเภทกีฬาและระดับการแข่งขัน เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนชีวิต
2. ควรใช้วิธีวิจัยผสม (Mixed-methods) เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับแบบสอบถามเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่รอบด้านและสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสถิติได้
3. ควรติดตามผลระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของกลยุทธ์การปรับตัวและคุณภาพชีวิตของนักกีฬาลงเลี่ยนกีฬา

เอกสารอ้างอิง

- สยามสปอร์ต. (2024). ทีมวูซูไทย: ความหวังในซีเกมส์เพื่อคว้าเหรียญทองอีกครั้งหลัง 12 ปี. สืบค้นเมื่อ 31 ธันวาคม 2024, จาก <https://www.siamsport.co.th/seagames/18836/>.
- สมาคมกีฬาวูซูแห่งประเทศไทย. (2024). ระบบพัฒนานักกีฬาวูซูไทย: การเตรียมตัวสู่การแข่งขันระดับนานาชาติ. Retrieved, from <https://www.wushu.or.th>.
- AnyFlip. (2024). *Stress among young athletes in Thailand: Factors affecting sports cessation between the ages of 10 and 17*. Retrieved December 31, 2024, from <https://anyflip.com/ipphi/kltv/basic>.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
- Henriksen, K. (2010). The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 45–52.
- International Olympic Committee (IOC). (2015). *IOC consensus statement: Methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2015*. Lausanne: IOC.
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308.
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*, 19(2), 193–202.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2019). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 22–53.
- Sanook. (2024). *Thai youth athletes and education: financial management and mental coping after retiring from sports*. Retrieved December 31, 2024, from <https://www.sanook.com/campus/1399491>.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>.
- Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2012). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–23.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 138–150.
- Stambulova, N. (2003). *Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study*. In N. Hassmén (Ed.), *Svenska Idrottspsykologiska Föreningens Årsbok (97–109)*. Örebro: SIPF.
- Stambulova, N., & Ryba, T. V. (2013). *Athletes' careers across cultures*. New York, NY: Routledge.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (507–527)*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.



-
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. World Health Organization.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). *A developmental and holistic perspective on athletic career development*. In P. Sotiriadou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (159–182). New York, NY: Routledge.

