

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดแผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ขึ้น และในปัจจุบันกำลัง อยู่ในแผนที่ 2 ซึ่งเริ่มตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2540 - 2544 โดยในแผนดังกล่าว รัฐบาลได้มุ่งเน้นการ แข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศมากขึ้นเพื่อสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของประเทศในการแข่งขันระดับ นานาชาติ กอปรด้วยเป็นการเตรียมตัวนักกีฬาและการกีฬาของชาติให้มีมาตรฐานสูงขึ้นพร้อม ที่จะเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ในปี พ.ศ. 2541 และกีฬาโอลิมปิกในโอกาส ต่อไป ทั้งนี้ได้กำหนดแนวทางที่เป็นรูปธรรมไว้โดยมุ่งส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน ประเทศ เน้นการพัฒนาเพื่อการแข่งขันให้สมบูรณ์โดยปรับปรุงปริมาณและคุณภาพ

ดังนั้น จึงได้กำหนดโครงการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัด หรือระหว่างภาค ต่างๆของประเทศขึ้นพร้อมกัน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนทั่วราชอาณาจักรได้นิยมเล่นกีฬา และแสดงความสามารถทางการกีฬาตามอัธยาศัย
2. เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์
3. เพื่อเสริมสร้างสมัคคีธรรมสามัคคีในชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ ไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป
4. เพื่อเฟ้นหานักกีฬารุ่นใหม่มาเสริมทีมชาติ
5. เพื่อส่งเสริมให้สมาคมกีฬาสมัครเล่นได้มีส่วนฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของสมาคมได้ปฏิบัติ หน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ของจังหวัดต่าง ๆสามารถดำเนินการ จัดการแข่งขันเกมใหญ่ๆได้ (วารสารกีฬา, 2534)

การพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศนั้น จำเป็นที่จะต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งได้แก่ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โภชนาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์ เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีทางการกีฬา และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มาประยุกต์ใช้ในการคัดเลือกตัวนักกีฬา การเตรียมและการวางแผนการฝึกซ้อมของนักกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจของนักกีฬา ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาและการฟื้นฟูสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะแข่งขันได้อย่างรวดเร็ว (นัยนา บุพพงษ์, 2538)

จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาส่งเสริมความเป็นเลิศของนักกีฬาไม่ยิ่งหย่อนไปจากสาขาอื่นๆ ทั้งนี้ เพราะจิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่นำเอาหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ในสถานการณ์การกีฬาเพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น (Cox, 1990) หลักจิตวิทยาที่นำมาประยุกต์ใช้ในการกีฬา ได้แก่ จิตวิทยาการจูงใจ จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาบุคลิกภาพ จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาสังคมและอื่นๆ (ศิลาปชัย สุวรรณธาดา, 2532)

ดังนั้น จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นการศึกษาระบบการทางจิต ที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้ฝึกทางจิตมีสมาธิแน่น มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมอีกนิมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การแข่งขันกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีทักษะดี มีสมรรถภาพทางกายดี แต่ไม่สามารถบังคับสภาพจิตใจให้พร้อมที่จะเล่นกีฬา หรือแข่งขัน ก็นำไปสู่การแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานของตนที่วางไว้ นอกจากนี้เทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ เช่น การผ่อนคลายความวิตกกังวล สมาธิ การลดความเครียดของกล้ามเนื้อ ฯลฯ ยังมีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬากาการกีฬากำลังเป็นที่สนใจและตื่นตัวเป็นอย่างมากในวงการกีฬาโดยเฉพาะประเทศในแถบยุโรปและอเมริกา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนวงการกีฬาไทยในปัจจุบันก็มีความสนใจและตื่นตัวเช่นเดียวกันในการที่จะให้นักกีฬาของประเทศได้พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาในระดับการแข่งขันแห่งชาติและนานาชาติ

แฮร์ริส (Harris, 1984) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันให้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่างๆหรือใช้ในการช่วยจิตบำบัดหรือใช้ในแง่จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้จิตวิทยาจะช่วยทำให้ทักษะได้พัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างดี ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรจะฝึกทักษะร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางด้านจิตใจและกลยุทธ์การเรียนรู้รวมทั้งทักษะทางด้านจิตวิทยาควบคู่ไปด้วย

คลาร์ค (Clarks, 1982 ; อ้างถึงใน สุพิตร สมานิติ, 2530) ได้กล่าวว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาในรูปแบบที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ สภาพทางอารมณ์ที่มีผลต่อการกีฬาหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญมากในการนำเอาเทคนิคต่างๆทางจิตวิทยามาใช้ในทางพลศึกษา เช่น การรับรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง แรงจูงใจ ความพร้อม เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เล่นกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่าจิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น นักกีฬาควรได้รับการฝึกทางด้านนี้ ตั้งแต่การคัดเลือกและการตัดสินใจเข้าร่วมการแข่งขันที่สำคัญ ซึ่งอาจจะต้องมีการฝึกล่วงหน้าเป็นเดือนหรือเป็นปีก่อนการแข่งขัน ขณะเดียวกันในช่วงของการฝึกซ้อมเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน ควรจะได้มีการกำหนดตารางการทดสอบความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจเป็นช่วงๆเพื่อจะได้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการฝึกซ้อมให้ดีขึ้นตามลำดับ

ถึงแม้ว่าในการแข่งขัน นักกีฬามีระดับทักษะดีเท่ากันความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากันแต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่าจะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะซึ่งความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ มีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ด้วยกัน โลเออร์ (Loehr, 1986) คือ

1. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และการเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญให้เกิดการมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นในตัวนักกีฬา

2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต

3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attentional Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆที่เข้ามารบกวนสมาธิซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือการสร้างสมาธิและการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน

4. การจินตภาพ (Visualization /Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่างๆเป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆเพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

5. แรงจูงใจ(Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิตหนึ่ง ชัยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเองหรือแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้

6. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยและไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวังแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

7. การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมทางด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความชอบความไม่ชอบต่อสิ่งต่างๆ และมีพฤติกรรมการแสดงออกที่สังเกตได้ ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใดๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆและกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุดและสามารถที่จะ ทำนายผลการแข่งขันในครั้งนั้นๆได้ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนจะเสริมสร้างความเข้มแข็ง

ทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน คือด้านความมั่นใจในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะการประเมินว่าตนเองมีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมแข่งขัน การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือล้มเหลว ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถให้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องรู้จักโดยควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม ด้านการควบคุมสมาธิ ในขณะเล่นหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยเพ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬา เพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการเล่นจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ด้านการจินตภาพ ในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาจะอาศัยความสามารถทางกายและสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่กันไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังที่คิลปชัย สุวรรณธาดา (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือ การพัฒนาด้านจิตใจ ระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล กล่าวได้ว่าจินตภาพมีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้และการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพนักกีฬาจะต้องฝึกหัดจนเกิดทักษะ เพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านแรงจูงใจ เป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา พบว่าแรงจูงใจภายใน จะให้ผลที่สมบูรณ์กว่า เวียนเบิร์ก (Weinberg, 1984) ได้เสนอยุทธวิธีการสร้างแรงจูงใจแก่นักกีฬาไว้ 6 ยุทธวิธี คือ ความยุติธรรมในโอกาสความสำเร็จ การมอบหมายความรับผิดชอบในการตัดสินใจ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ความหลากหลายในกลยุทธ์การฝึก ความท้าทายของงาน นอกจากนี้ความสำคัญของรายการแข่งขัน ความคาดหวังในโอกาสของความสำเร็จ และระดับความมุ่งมั่น ก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬามีความพยายามและส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ด้านพลังงานเชิงบวก การคิดในแง่บวกได้รับอิทธิพลมาจากการฝึก

ซ้อมอย่างถูกหลักและวิธีการ การโอกาสสมหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง และรู้สึกว่าตนเองมีความสนุกที่จะทำการแข่งขัน ก่อให้เกิดผลในการคิดดี จะทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวล มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ด้านทัศนคติ ก่อนการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใดๆ นักกีฬาต้องถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึกในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใดๆในการสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆและในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น บางครั้งเศร้า บางครั้งเครียด นักกีฬาจะต้องรู้จักวิธีควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเพื่อการแข่งขันให้ได้รับชัยชนะ

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาสภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเขต 10 กรุงเทพมหานคร, เขต 3 ซึ่งเป็นเขตเจ้าภาพ และเขต 4 ซึ่งประสบความสำเร็จน้อยที่สุดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 29 เพราะเขต 10 มีกรุงเทพมหานครเป็นตัวแทนเพียงจังหวัดเดียว จึงง่ายต่อการรวมตัวของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและเป็นจังหวัดที่เป็นที่ตั้งของสมาคมกีฬาต่างๆ ตลอดจนมีนักกีฬาทีมชาติที่มีความสามารถสูงได้ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพมหานคร อีกทั้งมีความพร้อมในทุกๆด้าน เพราะได้รับการสนับสนุนจากกรุงเทพมหานครและมีผลงานการแข่งขันอยู่ในเกณฑ์ดีถึงชนะเลิศเป็นจำนวนมาก ส่วนเขต 3 มีจังหวัดภายในเขตทั้งหมด 8 จังหวัด คือ ศรีสะเกษ, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, ยโสธร, สุรินทร์, อุบลราชธานี, ชัยภูมิ และอำนาจเจริญ ซึ่งเป็นเขตที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันทำให้การแข่งขันครั้งนี้เหมือนเป็นการแข่งขันในบ้าน มีการได้เปรียบในเรื่องการให้การสนับสนุนของกองเชียร์, เงินรางวัล, สภาพภูมิอากาศ, การจัดโปรแกรมการแข่งขัน, อาหารการกิน, การคุ้นเคยกับสนาม ตลอดจนมีการคัดเลือกตัวนักกีฬาที่มีความสามารถเพื่อสร้างชื่อเสียงให้เขตของตน ส่วนเขต 4 มีจังหวัดภายในเขตทั้งหมด 11 จังหวัด คือ ร้อยเอ็ด, อุตรดิตถ์, กาฬสินธุ์, ขอนแก่น, นครพนม, มุกดาหาร, มหาสารคาม, เลย, สกลนคร, หนองคาย และหนองบัวลำภู ซึ่งเป็นเขตที่ประสบความสำเร็จน้อยที่สุดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 29 ที่จังหวัดศรีสะเกษ คือได้เหรียญน้อยที่สุด อาจมีสาเหตุมาจากเขต 4 มีจำนวนจังหวัดภายในเขตมากที่สุด จึงทำให้ยากในการรวมตัวฝึกซ้อมของนักกีฬาและการบริหารงานในเขตทำได้ยาก นอกจากนี้ในด้านสวัสดิการและค่าตอบแทนมีให้นักกีฬาน้อย และเขต 4 ประกอบด้วยจังหวัดที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจึงทำให้

ไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางใต้ตลอดจนอาหารการกินมีผลต่อสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจของนักกีฬาจึงทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันครั้งที่ผ่านมาเท่าที่ควร

ส่วนกีฬาประเภททีมและบุคคลนั้น กีฬาประเภททีมคือ มีคนเล่นในฝ่ายเดียวกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จึงทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงกว่ากีฬาประเภทบุคคลเพราะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการร่วมมือในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันจะทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจและแรงจูงใจที่จะศึกษาในเรื่องดังกล่าวและกลุ่มตัวอย่างนี้มีความเหมาะสมสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของเขต 3, เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540
3. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเขต 3, เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540
4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาประเภททีมมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเขต 3 กับเขต 10 ไม่แตกต่างกันแต่นักกีฬาเขต 3 แตกต่างกับเขต 4 และเขต 10 มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าเขต 4
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา ประเมินจาก 7 ด้าน ประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง, การควบคุมพลังงานเชิงลบ, การควบคุมสมาธิ, การจินตภาพ, แรงจูงใจ, พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ของนักกีฬาเขต 3 เจ้าภาพจัดการแข่งขัน, เขต 4 ซึ่งเป็นเขตที่ประสบความสำเร็จน้อยที่สุดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 29 และเขต 10 กรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540 หลังจากแข่งขันไปแล้ว 1 ครั้ง

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. นักกีฬาที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีความตั้งใจในการตอบแบบสอบถาม และให้ความเป็นจริงตามสภาพของตนเอง
2. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่พัฒนา โดยโลเออร์ (Loehr, 1986) ที่ได้มีการแปลเป็นภาษาไทย และเชื่อถือได้เพราะได้ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิ

คำจำกัดความของการวิจัย

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ (โลเออร์, 1986)

การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ หมายถึง การแข่งขันกีฬาซึ่งได้แบ่งเขตในการแข่งขัน โดยถือความสะดวกในการคมนาคม มีทั้งหมด 10 เขต

กีฬาประเภททีม หมายถึง กีฬาที่บรรจุกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติซึ่งเล่นเป็นชุด การเล่นอาศัยความร่วมมือและประสานกันของผู้เล่นทุกคนในชุด ได้แก่ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เรือพาย ฮอกกี้ และรอฟท์บอล

กีฬาประเภทบุคคล หมายถึง กีฬาที่บรรจุกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติที่มีความสามารถในทักษะกีฬาที่เล่นเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทนนิส กอล์ฟ วอลเลย์บอล แบดมินตัน

ยิมนาสติกส์ จักรยาน เทเบิลเทนนิส มวยสากล มวยไทย ยูโด ยิงปืน ยกน้ำหนัก เปตอง
สนุกเกอร์ โบว์ลิ่ง และเทควันโด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเขต 3, เขต 4, เขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540
2. ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปอธิบาย ทำนาย ความสำเร็จในการแข่งกีฬาในครั้งนั้นๆ ได้
3. ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการใช้จิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมนักกีฬาที่จะไปแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในระดับอื่นๆต่อไป
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป
5. เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขความพร้อมทางจิตใจให้สูงขึ้น
6. แบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ในการแข่งขันอื่นๆ ในระดับสูงขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย