

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากมหกรรมกีฬาโอลิมปิกที่เมืองแอตแลนต้า (สหรัฐอเมริกา) ปี ค.ศ. 1996 และที่เมืองซิดนีย์ (ออสเตรเลีย) ปี ค.ศ. 2000 นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของประเทศไทยสามารถพิชิตเหรียญทองได้รวม 2 เหรียญ จากสมรักษ์ คำสิงห์ และวิจารณ์ พลฤทธิ์ ทำให้วงการกีฬาไทยตื่นตัว ประชาชน สื่อมวลชน รัฐบาล หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ต่างร่วมกันจัดงานเฉลิมฉลองเหรียญทองโอลิมปิกอย่างสมเกียรติ ผลจากความสำเร็ครั้งนี้ นักกีฬาได้รับรางวัลอย่างมากมายทั้งเงินทอง ชื่อเสียงและเกียรติยศ สมาคมกีฬาและส่วนราชการที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาตื่นตัวขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เช่นมีการเปิดการอบรมด้านกีฬา และรวมถึงการเพิ่มงบประมาณด้านกีฬา เพิ่มระยะเวลาการเก็บตัวนักกีฬา และเงินเบี้ยเลี้ยงนักกีฬา ทำให้เยาวชนหันมาสนใจกีฬามากขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543)

ถ้ามองในภาพรวมแล้ววิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทยช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา มีวิวัฒนาการไปมากพอสมควร แต่ยังไม่พอ หรือยังไม่ทันและห่างจากประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าด้านกีฬามากทีเดียว จึงมีความจำเป็นที่จะเร่งดำเนินการและประสานพลังทั้งในด้านบุคลากร วิทยาศาสตร์กีฬาทุกฝ่ายและการเพิ่มงบประมาณที่จะใช้ดำเนินการในด้านนี้ รวมถึงการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด (ชัยสิทธิ์ ภาวิลาส, 2544) ความจำเป็นที่ต้องมีการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย ได้แก่ วิทยาศาสตร์ในสาขาวิชา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์การกีฬา โภชนศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา การจัดการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬา สันทนาการ และวิทยาการจัดการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในการเตรียมทีม เพื่อให้ให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งทางสมรรถภาพร่างกาย จิตใจ ทักษะ และเทคนิคในการแข่งขัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

- ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬแต่ละชนิดกีฬานั้น สมรรถภาพทางร่างกายและทางจิตใจถือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อการแข่งขัน สมาคมมวยสากลสมัครเล่นทำการฝึกซ้อมโดยให้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยาการกีฬาในทุกรูปแบบ เช่น ก่อนการแข่งขันได้ เข้านมัสการพระสงฆ์เพื่อเป็นสิริมงคลและสร้างขวัญกำลังใจให้กับนักกีฬา (สุชาติ ศรีสุวรรณ, 2544,

หน้า 22) และปิยะพงษ์ ผิวอ่อน (2544) นักฟุตบอลที่มีชื่อเสียงของประเทศไทยก็ได้กล่าวถึงวิธีการคล้ายกันนี้ โดยกล่าวว่าอดีตผู้ฝึกสอนของตนเอง ใช้วิธีการให้นักกีฬาตีมน้ำโดยอ้างว่าเป็นน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ในระหว่างพักครึ่งเมื่อทีมถูกนำอยู่ 2 ต่อ 0 โดยอ้างว่าตีมาแล้วจะทำให้มีกำลังมากขึ้นทำให้กลับมาชนะได้ ทุกคนในทีมรีบตีมน้ำที่ ผลปรากฏว่าผลการแข่งขันกลับมาชนะได้ 3 ต่อ 2 ซึ่งหลังจบเกมส์ผู้ฝึกสอนได้บอกว่าเป็นเพียงน้ำธรรมดา ไม่ใช่มนต์แต่อย่างใด และบอกว่าทีมชนะได้ก็เพราะความสามัคคี มีสมาธิกับเกมส์ และความเป็นนักสู้ ซึ่งก็เป็นวิธีการทางจิตวิทยาเพื่อสร้างความมั่นใจ ที่ส่งผลถึงความสำเร็จได้

ในการสัมภาษณ์นักกีฬาระดับโลกในกีฬาหลายประเภททางสกีโอลิมปิก นักกีฬายอมรับ (ก่อนและหลังจากการแข่งขัน) ว่าแต่ละครั้งที่แพ้การแข่งขันเป็นเพราะตนเองเล่นด้วยความไม่มั่นใจ หรือชนะการแข่งขันเพราะมีความมั่นใจมาก ในงานวิจัยก็เช่นเดียวกัน พบว่าความมั่นใจในตนเอง คือ ปัจจัยโดยตรงที่มีผลต่อความสามารถ และทำให้นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จน้อยให้กลับมาประสบความสำเร็จอย่างสูงได้ (Jones, & Hardy, 1990 cited in Weinberg, & Gould, 1995, p. 286; Tarshis, 1977, p. 102 ; นำชัย เลวีย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์, 2544)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในช่วงใกล้แข่งขัน นักกีฬาที่ยังใกล้เวลาการแข่งขัน ถ้ามีความมั่นใจมากเท่าใด โอกาสของความสำเร็จยิ่งมากขึ้น ความรู้สึกมั่นใจนี้แบนดูรา (Bandura, 1997) เรียกว่าความมั่นใจเฉพาะอย่าง (self-efficacy) เป็นความมั่นใจในส่วนของสถานการณ์เฉพาะ โดยเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นกรณีที่จะบ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี ตามทฤษฎีของแบนดูราได้กล่าวไว้ว่าการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มี 4 วิธีคือ ความสำเร็จในการทำกิจกรรม (performance accomplishments) การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม (vicarious experiences) การใช้คำพูดโน้มน้าว (verbal persuasion) การเร้าทางด้านจิตใจหรือสรีรวิทยา (emotional & physiological arousal) (Bandura, 1986)

แบนดูรายังกล่าวด้วยว่าวิธีการสร้างนี้จะส่งผลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างที่แตกต่างกัน ขณะที่ความมั่นใจเฉพาะอย่างจากการที่บุคคลทำกิจกรรมสำเร็จจะส่งผลสูงสุด วิธีการเร้าทางจิตใจหรือสรีรวิทยานั้นได้ให้ผลเป็นลำดับสุดท้าย แต่ทั้งนี้ในการนำเทคนิคการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้ จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคลด้วย (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2543, หน้า 8) วิธีการหนึ่งอาจเหมาะสมกับนักกีฬาคนหนึ่งแต่อาจไม่เหมาะสมกับนักกีฬาอีกคนหนึ่งเพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการเร้าทางด้านจิตใจหรือสรีรวิทยา (emotional & physiological

arousal) ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาบางคนได้ การเข้าทางด้านจิตใจโดยตรงจากการพูด จากข้อมูลที่ได้รับ หรือด้านสรีรวิทยาที่ถูกกระตุ้นโดยตรง มีหลายวิธีการด้วยกัน การนวดถือว่าเป็นวิธีการเตรียมความพร้อมทางสรีรวิทยาที่ให้ผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ (ลูชินดา, ซาร่า, คาโรล่า และแอนโทนี, 2539, หน้า 4) มีการศึกษาในวงการแพทย์และวงการกีฬา เกี่ยวกับการนวด เช่น การนวดต่อการออกกำลังกาย (พีระพงษ์ สุวรรณราช, 2534) อิทธิพลของการอบอุ่นร่างกาย ต่อแรงระเบิดของกล้ามเนื้อในนักกีฬา (มานพ พิทธิไชย, 2540) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความวิตกกังวลของนิสิตปริญญาตรี (สุรียา จันทิมา, 2534) การเปรียบเทียบแผนการนวดไทยประยุกต์กับการกินยาพาราเซตามอลต่อระดับการปวดศีรษะและอาการปวดศีรษะจากความเครียด (เจือจันทร์ วัฒภูมิเจริญ, 2534) การสัมผัสต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่รับการรักษาดูแลในแผนกอายุรกรรม (ศิริพันธ์ สุคนธรรัตน์, 2527) และผลการนวดต่อผู้ป่วยในสถานดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Fraser, & Kerr, 1993, pp. 238-245 อ้างถึงใน มานพ พิทธิไชย, 2540, หน้า 19)

จากงานวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าการนวดมีผลต่อด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยเองก็มีความสนใจต้องการศึกษาให้ละเอียดลึกซึ้งในส่วนของการออกกำลังกายและการกีฬา ต่อเนื่องจากงานวิจัยที่มีมาก่อน และเป็นการช่วยเสริมงานวิจัยที่ผ่านมาให้ได้ข้อสรุปที่แน่ชัดยิ่งขึ้น โดยเน้นตามแนวทางของมานพ พิทธิไชย (2540) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนวดแบบไทยประยุกต์ สำหรับนักกีฬา โดยศึกษาเพิ่มเติมในแง่ของจิตใจ (ความมั่นใจเฉพาะอย่าง) ควบคู่กับเวลาของการตอบสนองที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการแสดงความสามารถเฉพาะในทางกีฬา

คำถามการวิจัย

ผลของการนวดแบบไทยประยุกต์มีผลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนองในนักกีฬาหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนองในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความมั่นใจเฉพาะอย่างกับเวลาของการตอบสนองเมื่อได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์ มีความมั่นใจเฉพาะอย่างและเวลาของการตอบสนองแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการนวด
2. นักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์มีระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างแตกต่างจากก่อนการทดลอง
3. นักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์มีเวลาของการตอบสนองแตกต่างจากก่อนการทดลอง
4. นักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบไทยประยุกต์มีระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างกับเวลาของการตอบสนองสัมพันธ์กัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงอิทธิพลของการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อสภาวะของร่างกายและจิตใจ
2. ทราบถึงความสัมพันธ์ของสภาวะทางร่างกายและจิตใจ

ขอบเขตของการทำวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาหญิงทีมชาติไทยระหว่างปี 2544-2545

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้นวด ร่วมกับนักวิจัยผู้ช่วยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด (ภาคผนวก ก.)
2. การนวดแบบไทยประยุกต์สำหรับนักกีฬา ดำเนินการตามแนวทางของ มานพ พิทธิไชย (2540)
3. การวัดความมั่นใจเฉพาะอย่างของเวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง ซึ่งเวลาของการตอบสนองเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงทักษะอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถในการกีฬา
4. กลุ่มตัวอย่างได้มาจากอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้
 - 4.1 เป็นนักกีฬาทีมชาติที่ไม่อยู่ในระหว่างการพักฟื้น
 - 4.2 เป็นนักกีฬาที่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างปกติไม่มีอาการบาดเจ็บ

ข้อจำกัดของการทำวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกซ้อมของกลุ่มตัวอย่างในระหว่างการทำวิจัยได้ แต่ก็ได้ขอความร่วมมือให้ดำเนินกิจกรรมตามปกติ และไม่มีการฝึกเกี่ยวกับเวลาของการตอบสนองในระหว่างการทดลองเป็นเวลา 2 เดือน และได้เลือกทำการทดสอบในช่วงวันที่นักกีฬาพักผ่อน ซึ่งเชื่อมั่นได้ว่านักกีฬามีสภาพทางร่างกายใกล้เคียงกันมากที่สุด

นิยามศัพท์เฉพาะ

การนวดแบบไทยประยุกต์ (modified Thai traditional massage) หมายถึง การที่ผู้วิจัยใช้ฝ่ามือและปลายนิ้วลูบโดยใช้วัสดุที่ลื่นและไม่ระคายต่อผิวหนัง และน้ำเป็นสื่อ ตามบริเวณต้นคอ บ่า หัวไหล่ หลังและขาทั้งสองข้างของนักกีฬา แนวเส้นนวดใช้ตามแบบฉบับการนวดไทยในโครงการสาธารณสุขมูลฐาน โดยโครงการฟื้นฟูการนวดไทย วิธีการลูบจะเน้นที่ปลายนิ้ว

ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึง เป็นความมั่นใจในการทำหรือปฏิบัติในสถานการณ์ในสถานการณ์หนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นดรชนีที่จะบ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

เวลาของการตอบสนอง หมายถึง ช่วงเวลาดังแต่ระบบประสาทส่วนกลางเริ่มได้รับการกระตุ้นจากสัญญาณจนถึงกล้ามเนื้อหดตัว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเริ่มมีการเคลื่อนไหวขึ้นเป็นครั้งแรก

เวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง หมายถึง ช่วงเวลาดังแต่ระบบประสาทส่วนกลางเริ่มได้รับการกระตุ้นจากแสงจนกระทั่งกล้ามเนื้อเริ่มเคลื่อนไหว โดยการวางนิ้วบนแผ่นทดสอบ เมื่อเห็นแสง ก็ยกมือขึ้นจากแผ่นทดสอบ

นิยามปฏิบัติการ

การนวดแบบไทยประยุกต์ในนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย หมายถึง การที่ผู้วิจัยใช้ฝ่ามือและปลายนิ้วลูบโดยใช้วัสดุที่ลื่นและไม่ระคายต่อผิวหนัง และน้ำเป็นสื่อ โดยเรียงตามลำดับดังนี้ ลำคอ บ่า หัวไหล่ ใช้เวลา 5 นาที ส่วนหลังตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงสะโพกใช้เวลา 5 นาที และขาทั้งสองข้างตั้งแต่หัวกระดูกต้นขาถึงปลายเท้าโดยนวดข้างละ 5 นาที แนวเส้นนวดใช้ตาม

แบบฉบับการวัดไทยในโครงการสาธารณสุขมูลฐาน โดยโครงการฟื้นฟูการวัดไทย วิธีการลูบจะเน้นที่ปลายนิ้ว และเป็นการวัดเพื่อการกระตุ้น

ความมั่นใจเฉพาะอย่างของมือต่อแสง หมายถึง เป็นความมั่นใจในการทดสอบเวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง โดยกลุ่มตัวอย่างจะทราบค่าเวลาของการตอบสนองของตนเองก่อนการทดสอบเวลาของการตอบสนองครั้งต่อไปมีการถามว่ามีความมั่นใจก่อนการทดสอบเวลาของการตอบสนองครั้งนี้มากเท่าใดโดยตอบเป็นค่าเวลาของการตอบสนองที่คิดว่าจะสามารถทำได้ หน่วยในการวัดเป็นวินาที

เวลาของการตอบสนองของมือต่อแสง หมายถึง การทดสอบเวลาของการตอบสนองอย่างง่าย โดยกลุ่มตัวอย่าง วางมือบนแผ่นทดสอบ และมองแสงที่ดวงไฟ เมื่อเห็นแสงก็ยกมือขึ้น หน่วยในการวัดเป็นวินาที