

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องต่างก็มุ่งที่จะพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาเพื่อไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือบุคคลก็ตาม การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีโอกาสแสดงขีดความสามารถสูงสุดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน 3 ประการ ได้แก่ สมรรถภาพทางกายและทักษะจิตใจ และสิ่งแวดล้อม การขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปจะทำให้พัฒนาการความสามารถนั้นมีขีดจำกัด (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 87) ในปัจจุบันหลายประเทศได้ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬามากขึ้น จากการศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของจิตใจต่อการเล่นกีฬาในต่างประเทศ พบว่าทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬายอมรับว่าสภาพของจิตใจส่งผลต่อการเล่น หรือการแข่งขันกีฬาไม่น้อยกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2543, หน้า 4) จิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์ และอารมณ์ของนักกีฬาเอง

ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีมาแต่กำเนิด โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วยเสริมความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536, หน้า 96) ซึ่งปัจจุบันนี้ในการแข่งขันกีฬาแทบจะทุกระดับและทุกประเภทมักจะมีพฤติกรรมความก้าวร้าวปรากฏให้เห็นอยู่เสมอในสื่อต่าง ๆ ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นนี้อาจปรากฏให้เห็นในนักกีฬากับนักกีฬาด้วยกันเอง นักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับกรรมการผู้ตัดสิน หรือแม้กระทั่งนักกีฬากับผู้ชมการแข่งขัน โดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ การใช้กำลัง คำพูด หรือลักษณะท่าทาง โดยเฉพาะนักกีฬาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่กำลังมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป หากนักกีฬาไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองก็จะเป็นเหตุให้เกิดความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬาได้ ความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬานี้เองจะส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท การยกพวกตีกันภายหลังการแข่งขันก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังคมตามมา จากตัวอย่างของความรุนแรงที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา อาทิ ในการแข่งขันกีฬาฮอกกี้ สแตนเลย์ คัพ เพลย์-ออฟ (Stanley Cup Play-off) ปี 1975 ที่โตรอนโต นักฮอกกี้ทีมฟิลาเดลเฟีย ฟลายเออร์ส (Philadelphia Flyers) 4 คน ถูกจำคุก 3 ปี ข้อหาพยายามฆ่าคนในขณะที่แข่งขัน และในปีเดียวกัน เฮนรี บูชา (Henry Boucha) ได้รับบาดเจ็บสาหัสถึงขั้นสูญเสียขาข้างหนึ่งไปจากการกระทำของ เดฟ ฟอর্বส์ (Dave Forbes) ในระหว่างการแข่งขันฮอกกี้ระหว่างทีมบอสตัน และมินิโซตา (Noverr & Ziewaez, 1981) และในการแข่งขันบาสเกตบอลอาชีพ เมื่อวันที่ 9

ธันวาคม 1977 โรดี ทอมจานาโกวิช (Rody Tomjanakovich) นักบาสทีมฮุสตัน ร็อกเก็ตส์ (Houston Rocket) ถูกเคอร์มีท วอชิงตัน (Kermit Washington) ผู้เล่นทีมลอสแอนเจลิส เลเกอร์ (Los Angeles Laker) ใช้ลูกบาสเกดบอลกระแทกหน้าอย่างแรงทำให้ได้รับบาดเจ็บ (Noverr & Ziewacz, 1981) ในวงการฟุตบอลการแข่งขันฟุตบอลศึกยูโร 2004 รอบคัดเลือกที่ผ่านมา นักเตะตุรกีกับนักเตะอังกฤษได้พุดจาและแสดงอาการขี้ขลาด อันเป็นผลมาจากความขัดแย้งที่เกิดจากอดีตในช่วงระยะเวลา 2-3 ปีก่อน กองเชียร์ของทีมลิเวอร์พูลแฟนบอลตุรกีฆาตกรรม ทำให้นักเตะทั้ง 2 ทีมเกิดการกระทบกระทั่งกัน ทั้งในสนามและนอกสนามแข่งขัน ทั้งกองเชียร์ นักเตะทั้ง 2 ทีม และสตาฟของทีม จนถึงขนาดทำร้ายร่างกายและขู่ฆ่ากัน (สยามกีฬารายวัน, 2546) และในเดือนเดียวกันนี้เองยังได้พบเหตุการณ์รุนแรงในการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก ซึ่งนักเตะของทีมยาสูบถูกใบแดงให้ออกจากสนามแข่งขัน เนื่องจากควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ในขณะแข่งขัน เพราะเจตนาชักสอกใส่หน้านักเตะทีม โอเอสสกา เป็นเหตุให้เกิดการประท้วงและความวุ่นวายภายในสนามแข่งขัน (สยามกีฬารายวัน, 2546) ในการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนคีนส์คัพ ครั้งที่ 10 เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2546 ณ สนามกีฬากองทัพก สมาชิกของทีมฟุตบอลราชนาวิและทีมตำรวจ ถูกใบแดงให้ออกจากสนามแข่งขัน เนื่องจากชกต่อยทำร้ายร่างกายกันขณะทำการแข่งขัน (สยามกีฬารายวัน, 2546) และนอกจากนี้แล้วในเดือนต่อมายังพบความรุนแรงที่เกิดจากแฟนบอลพม่าในสนามพากันโห่ร้องและขว้างปาสิ่งของ ประกอบกับแฟนบอลที่ไม่สามารถจองที่นั่งในสนาม ได้พากันพังประตูรั้วเข้ามาในสนามจนล้นบริเวณทั้งคูสนาม ในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนอายุ 18 ปี ซึ่งแชมป์อาเซียนรอบแรก ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า ซึ่งเป็นนัดที่ทีมไทยพบกับทีมพม่าเจ้าภาพ เป็นผลให้การแข่งขันต้องหยุดชะงักลง เนื่องจากเกรงว่านักกีฬาไทยจะได้รับอันตราย จนกระทั่งเหตุการณ์สงบลง จึงได้ดำเนินการแข่งขันต่อ (สยามกีฬา, 2546)

จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า การแข่งขันกีฬาที่มีการปะทะกันมักมีความรุนแรงและไม่เป็นไปตามกฎกติกาเกิดขึ้นเสมอ ๆ โดยที่ผู้แข่งขันมักจะแสดงพฤติกรรมที่ทำให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับความเดือดร้อน อันเนื่องมาจากการมีเจตนาทำร้าย เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ นั้น ถือได้ว่านักกีฬามีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสม และยังส่งผลเสียต่อวงการกีฬาอีกด้วย หากเราสามารถที่จะควบคุมแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความรุนแรง หรือลดความรุนแรงลง และให้นักกีฬาดำเนินการแข่งขันให้ถูกต้องตามกติกาย่อมจะมีประโยชน์มากในการแข่งขันกีฬา ปรับเปลี่ยนการทะเลาะวิวาทที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขันกีฬามาเป็นการเล่นที่มีความรุนแรงในเกม การเล่นอย่างความเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง ย่อมเป็นหนทางและแนวทางที่น่าจะเกิดขึ้นในวงการกีฬาไทยต่อไป (ประเสริฐไชย สุขสอาด, 2534)

ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากจะเกิดได้จากพฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิดแล้วยังสามารถเกิดขึ้นได้จากธรรมชาติของกีฬาอีกด้วย เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล มวย ฮอกกี้ ฯลฯ ซึ่งกีฬาดังกล่าวนี้มีโอกาสที่จะเกิดการปะทะ และกระทบกระทั่งกันสูงมาก จากรายงานการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่เล่นกีฬาปะทะนั้นมีความก้าวร้าวสูงกว่านักกีฬาไม่ปะทะ (Forry, 1985; Fandke, 1986) ซึ่งในการปะทะ และกระทบกระทั่งนี้เองเป็นเหตุให้เกิดการสั่งสมความรุนแรง และซึมซับพฤติกรรมเหล่านั้นเข้ามา โดยในแต่ละชนิดกีฬานั้นจะมีระดับความก้าวร้าวและรุนแรงที่แตกต่างกัน ซึ่งความก้าวร้าวที่ปรากฏในสนามแข่งขันนั้น สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 73) ได้กล่าวไว้ว่า สามารถเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้คือ อุณหภูมิขณะแข่งขัน การรับรู้ตนเองว่าเป็นเหยื่อของความก้าวร้าว ความเกรงกลัวต่อการแพ้แพ้ และโครงสร้างของเกมการแข่งขัน กลุ่มคนส่วนใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นมักจะไม่นำช่วยลดความรุนแรงเร้าต่อความรุนแรง เพราะความรุนแรงจะทำให้กีฬาเป็นที่น่าสนใจของคนดูมากยิ่งขึ้น ทศนคตินี้ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข และถ้าปล่อยทิ้งไว้เช่นนี้จะทำให้การสนับสนุนทางด้านการความสามารถทางทักษะลดลง และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นจึงควรลดหรือหยุดความก้าวร้าวลง (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2536, หน้า 6)

เป็นที่ยอมรับกันว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและแข่งขันกีฬา หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางจิตที่ดีก็จะสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ และส่งผลให้สามารถควบคุมการเล่นทางกาย หรือการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ การที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักกีฬาได้นั้นต้องหาวิธีควบคุมจิตใจ ถ้านักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจได้ก็สามารถควบคุมความก้าวร้าวได้เช่นกัน และการที่จะให้นักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจได้นั้นก็ต้องอาศัยการฝึกจนกระทั่งสามารถที่จะแสดงออกได้เป็นอัตโนมัติเมื่อต้องพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ เทคนิคการฝึกทักษะทางจิตต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องที่ทั้งนักกีฬาและโค้ชจำเป็นต้องศึกษาก่อนที่จะนำไปใช้ เนื่องจากการเลือกทักษะที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกต้องตามขั้นตอนนั้นอาจไม่ทำให้เกิดผลตามที่ต้องการ และยิ่งไปกว่านั้นอาจทำให้เกิดผลที่ไม่ต้องการและไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จากการศึกษาของ สมชาย เดียวตระกูล (2529) ที่ได้ใช้วิธีการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตคุมภายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตคุมภายใน 12 ครั้ง และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเรื่องการลดความก้าวร้าว 12 ครั้ง พบว่าการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคุมภายในมีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลง สุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ได้ศึกษาผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่าการฝึกหะฐะโยคะมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

การสะกดจิตตนเอง (Self - hypnosis) เป็นอีกวิธีการหนึ่งในการฝึกทักษะทางจิต ซึ่ง นลอม ลีจินดา (2543) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลสามารถตอบสนองการชักจูงจาก ประสบการณ์ของการสังเกต การจำ การรับรู้ และความใส่ใจในการรับรู้ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างตั้งใจ เป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และจะมีการเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้ที่สามารถสะกดจิตตนเองได้ดีคือผู้ที่รับการชักจูงที่ดี ดังที่เดวิส เอสเชลแมน และ แมคคีย์ (Davis, Eshelman, & McKey, 1995, p. 76) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสะกดจิตตนเอง ไว้ว่า การสะกดจิตตนเองนั้นมีประโยชน์คือ สามารถหยุดความเจ็บปวดของร่างกายได้ชั่วคราวหรือ ตลอดไป สามารถควบคุมอาการเจ็บปวด อารมณ์ ความเครียด หรือเปลี่ยนนิสัยการนอนหลับให้ดีขึ้น สามารถควบคุมการทำงานบางอย่างของร่างกายได้ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การไหลของเลือด ทำให้ย้อนอดีตที่ถูกจิตสำนึกกดเอาไว้ ทำให้สมาธิขึ้น ผ่อนคลาย สงบ ความคิดแจ่มใสและมีพลัง อย่างไรก็ตาม นลอม ลีจินดา (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบเดิน แอโรบิกกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองต่อความเครียดของพยาบาลประจำการ พบว่า ผลของการออกกำลังกายแบบเดิน แอโรบิกกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองนั้นสามารถลดความเครียดลงได้ไม่แตกต่างกัน เฟชแบค (Feshback, 1956 cited by Goldstein, 1975, p. 26) กล่าวว่า ความก้าวร้าวคือการระบายความเครียด และวิธีลดความก้าวร้าวกระทำได้โดยการ ผ่อนคลายและการใช้สติควบคุมตนเอง ฮอร์นีย์ (Horney, 1945 cited by Fehr, 1983, p. 377) กล่าวว่า ความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลในระดับพื้นฐาน เมื่อการผ่อนคลายทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงได้ย่อมทำให้ความก้าวร้าวลดลงด้วย จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าการสะกดจิตตนเองสามารถลดความเครียดลงได้ ดังนั้นการสะกดจิตตนเองจึงน่าจะ สามารถลดความก้าวร้าวได้เช่นกัน และในประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยใดที่ศึกษาการใช้วิธีสะกดจิตตนเองเพื่อลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา การฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อการลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬานักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งน่าที่จะเป็นพื้นฐานไปสู่แนวทางในการพัฒนา สักยภาพทางการกีฬานักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬานักกีฬาระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะระหว่างการทดลอง
3. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับ ระยะก่อนการทดลอง
4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
5. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
6. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทราบถึงผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ในการนำวิธีการสะกดจิตตนเองไปปรับใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาตามความเหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาระดับของความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาหลังจากการฝึกสะกดจิตตนเองของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือ จังหวัดชลบุรี
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือ จังหวัดชลบุรี จำนวน 42 คน
3. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาระดับของความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาหลังจากการฝึกสะกดจิตตนเองของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาโดยใช้แบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาระดับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

4. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น คือ การสะกดจิตตนเอง

4.2 ตัวแปรตาม คือ ระดับของความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยมุ่งทำการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสาริต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การสะกดจิตตนเอง (Self-hypnosis) หมายถึง ภาวะทางกายและจิตที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อการชักจูงจากประสบการณ์ของการสังเกต การจำ อารมณ์ และการมุ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจ ซึ่งภาวะนี้เป็นการออกคำสั่งตัวเองและบอกซ้ำ ๆ กัน โดยใช้โปรแกรมการสะกดจิตตนเองที่ดัดแปลงมาจากโปรแกรมการสะกดจิตตนเองซึ่ง ฉลอม ลีจินดา (2543) ได้ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับการสะกดจิต (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

2. ความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อการทำร้ายบุคคลอื่นให้ได้รับบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน (Cox, 1990) ซึ่งประเมินได้โดยแบบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬาตามการรับรู้ตนเองของ ประเสริฐไชย สุขสอาด (2534)