

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนักกีฬาไม่สามารถใช้ความสามารถทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ นักกีฬาจะต้องมีความพร้อมในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือองค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิตใจ และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 88) การที่จะมีความพร้อมทางด้านใดด้านหนึ่ง หรือสองด้านแล้วโดยไม่ครบสมบูรณ์องค์ประกอบทั้งสามองค์พร้อม ๆ กัน โอกาสของความสำเร็จหรือการได้แสดงความสามารถสูงสุดคงเป็นไปได้ยาก อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่านักกีฬาส่วนมากจะการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะมาก ฉะนั้นเมื่อนักกีฬาคนใดที่มีจิตใจแข็งแกร่งกว่า ทนต่อสภาพความกดดันทั้งภายในและภายนอกได้ดีกว่า นักกีฬาผู้นั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า ดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า สิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาสูงสุด หรือร้อยละ 50 คือความแข็งแกร่งทางจิต (Baum, 1999, p. 2) ดังนั้นองค์ประกอบทางจิตใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาในระดับเยาวชนหรือทีมชาติ เป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาคควรส่งเสริมให้นักกีฬาได้มีความรู้ และสามารถนำเอาจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ความเครียดจะเกิดขึ้นกับนักกีฬา ความเครียดที่ปรากฏจะส่งผลให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และสมองคิดอะไรไม่ออก (รันนิ่ง, 2539, หน้า 24 – 26) ส่วนปฏิกิริยาของความเครียดที่แสดงออกมาทางจิตใจ คือ ความคิดลบสน การสูญเสียสมาธิ การตัดสินใจไม่ดี เกิดความรู้สึกล้มเหลว ขาดความมั่นใจ นอนไม่หลับ การรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดปกติได้ การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม สูญเสียความสนใจต่อการพูดคุย โดยเบี่ยงเบนไปยังสิ่งแวดล้อมแทน ไวต่อเสียงรบกวน และเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาในการพูดคุย (Bett and Murray อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542, หน้า 1) ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม ดังนั้นจึงต้องหาวิธีการในการควบคุม และลดระดับความเครียดและระดับความวิตกกังวลลงให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

ในปัจจุบันนี้ได้มีการใช้จิตวิทยาการกีฬามาส่งเสริมความรู้ ความสามารถ และการจัดการกับความเครียดของผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาระดับเยาวชน ซึ่งควรจะเน้นและปลูกฝังความรู้ในเรื่องของจิตวิทยาการกีฬาซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเสริมให้นักกีฬามีความแข็งแกร่งทางจิต รวมทั้งวิธีการในการจัดการกับความเครียด ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนแต่ละระดับมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการจัดการทางจิตวิทยา การฝึกวิธีในการเล่น การผ่อนคลายทางกาย การใช้กิจกรรมยามว่าง การใช้การสนับสนุนจากสังคม การสวดมนต์ และการใช้สารอื่นๆ (Park, 2000)

แม้ว่าในต่างประเทศมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาระดับทีมชาติและในนักกีฬาในระดับสูงกันเป็นจำนวนมาก (Anderson, 1999; Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993; Park, 2000) แต่ในประเทศไทยยังมีการศึกษาไม่มากนักในระดับเยาวชนและระดับทีมชาติ โดยเฉพาะนักกีฬาระดับเยาวชนที่ต้องเติบโตเป็นนักกีฬาที่ดีต่อไปในอนาคต ที่จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในเรื่องของการควบคุมสภาวะทางจิตใจอันเป็นพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาการกีฬา อีกทั้งหลักในการที่จะพัฒนานักกีฬาจำเป็นต้องพัฒนาตั้งแต่ระดับเยาวชน เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการและวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลถึงการลดพฤติกรรมความเครียดในวัยผู้ใหญ่ (Morris & Summers, 1995, p. 306) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยถึงวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มนักกีฬาในระดับเยาวชน ว่านักกีฬาเหล่านี้ใช้จิตวิทยาการกีฬาวิธีใดในการจัดการกับความเครียดทั้งในช่วงของการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาระดับเยาวชนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. กลวิธีใดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดในระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันกีฬา
2. กลวิธีที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดในระหว่างฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันตามเพศ และประเภทกีฬาหรือไม่

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษากลวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

2. เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ตามเพศ และประเภทกีฬา

สมมติฐานในการวิจัย

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาแตกต่างกันตามเพศ และประเภทกีฬา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยในเรื่องของการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนไปเป็นข้อมูลที่จะเสนอแนะแนวทาง หรือเป็นทางเลือกในการจัดการกับความเครียดในนักกีฬาเยาวชนที่เหมาะสมถูกต้องต่อไป

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงกลวิธีการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาระดับเยาวชนในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เหมาะสมกับเยาวชน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
2. ประชากร คือ นักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาทั้ง 13 เขต
3. ตัวแปรต้น คือ นักกีฬาเยาวชนชาย หญิง และประเภทกีฬามุคผล และทีม
4. ตัวแปรตาม คือ กลวิธีที่นักกีฬาเยาวชนใช้ในการจัดการกับความเครียดขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ด้วยความเต็มใจและตอบตามความเป็นจริง โดยผู้วิจัยจะสร้างความเป็นกันเองและความคุ้นเคยให้กับนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูลจริง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลวิธีการจัดการกับความเครียด หมายถึง วิธีการที่นักกีฬาใช้ในการจัดการกับความเครียดขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เช่น เทคนิคการใช้ทางด้านจิตวิทยา ใช้การฝึกในการเล่น การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การใช้กิจกรรมนันทนาการ การใช้การสนับสนุนจากสังคม ความเชื่อ/ การสวดมนต์ การใช้สารกระตุ้น และอื่นๆ
2. นักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา หมายถึง นักเรียน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาตัวแทนเขตการศึกษาทั้ง 13 เขตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23
3. กีฬาประเภทบุคคล หมายถึง กีฬาที่เล่นเดี่ยว แสดงความสามารถได้เฉพาะบุคคล เช่น ยิมนาสติกสากล ยิมนาสติกลีลาใหม่ มวยไทย มวยสากล วูตวู น้ำ เทนนิส แบดมินตัน เปตอง ยกน้ำหนัก ยูโด และเทเบิลเทนนิส
4. กีฬาประเภททีม หมายถึง กีฬาที่ต้องเล่นกันเป็นทีม มีผู้เล่นในทีมหลายคน ต้องอาศัยความสามัคคีในการเล่นเป็นทีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แฮนด์บอล รักบี้ฟุตบอล และตะกร้อ