

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคของกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก ปัจจุบันได้มีการนำความก้าวหน้าทางด้านต่าง ๆ ตั้งแต่เทคโนโลยี รูปแบบการเล่นใหม่ ๆ ไปจนถึงโภชนาการมาใช้กับนักกีฬามากขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลอย่างมากต่อนักกีฬา ทำให้ความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นตามลำดับ ดังจะเห็นได้จากกีฬาในหลาย ๆ ประเภทมีการทำลายสถิติกันมากขึ้น เช่น กรีฑา และว่ายน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตัวเองอย่างมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล เทนนิส หรือกอล์ฟ ทั้งส่งผลต่อชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นการยอมรับในสังคมต่อไป แต่การที่จะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ง่ายเหมือนกับที่คนทั่วไปเข้าใจ หรือเส้นทางที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จไม่ได้มาง่าย ๆ กว่าที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จนั้นมีความยากลำบากที่ไม่มีใครทราบดีเท่ากับตัวนักกีฬาเอง ความสำเร็จของนักกีฬาแต่ละคนนั้นเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ตั้งแต่การฝึกที่ดี การส่งเสริมและการให้การสนับสนุนที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทั้งนั้น

ชัยสิทธิ์ ภาวิลาศ (2544) กล่าวว่าหากมองย้อนหลังไปเมื่อ 2 – 3 ปีที่ผ่านมา การพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทยได้มีการพัฒนาไปมากพอสมควร แต่เมื่อเทียบกับต่างประเทศที่มีความเจริญทางด้านการศึกษาแล้วยังห่างไกลกันอยู่มาก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเร่งดำเนินการและประสานพลังทั้งในด้านบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการเพิ่มงบประมาณ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทยอันประกอบด้วย สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา โภชนศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา การจัดการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา และวิทยาการจัดการกีฬามาประยุกต์ใช้ในการเตรียมทีม เพื่อให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งทางสมรรถภาพร่างกาย จิตใจ ทักษะ และเทคนิคการแข่งขัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

ขณะที่สืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 19) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นเรื่องที่ยากยิ่งใหม่ ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน โดยมีสมาคมวิชาชีพด้านจิตวิทยาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย และกรมพลศึกษา เป็นสื่อกลางในการรวบรวมและเผยแพร่ความรู้สู่ผู้สนใจกลุ่มต่าง ๆ ตามโอกาส ซึ่งกำลังพัฒนาในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น มีการเผยแพร่เนื้อหาความรู้ที่ถูกต้องและ

เป็นสากล นำทฤษฎีต่าง ๆ ที่พัฒนาแล้วจากต่างประเทศ ทดลองใช้และจัดปรับให้เหมาะสมกับสังคมไทย นอกจากนี้ยังมีการได้บรรจุวิชาจิตวิทยาการศึกษาไว้ในหลักสูตรปริญญาตรีทางด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถาบันราชภัฏ วิทยาลัยพลศึกษา มหาวิทยาลัย และมีการทำวิจัยจิตวิทยาการศึกษาที่เป็นระบบและต่อเนื่องในระดับบัณฑิตศึกษาดตามสถาบันการศึกษาต่าง ๆ

นอกจากนี้ อนันต์ อัดชู (2538) ยังกล่าวว่า ประสพการณ์ของนักกีฬาในการแข่งขันก็มีความจำเป็นมากต่อความสำเร็จ เพราะจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น เกิดความเคยชินในการแข่งขันไม่ตกใจ ไม่ประหม่า และไม่ตื่นเต้นง่าย ประสพการณ์ในการแข่งขันจะช่วยแก้ปัญหาในการเล่นของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีทำให้นักกีฬารู้จักเลือกการกระทำต่าง ๆ ที่จะทำให้นักกีฬาไปสู่ชัยชนะ นักกีฬาที่มีประสพการณ์มาก ๆ สามารถที่จะอ่านเกมการเล่นออก เพราะสามารถควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามจังหวะของเกมได้มากกว่าผู้ที่ขาดประสพการณ์หรือมีประสพการณ์น้อยกว่า ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องพยายามสร้างให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น ด้วยการฝึกดูให้มากขึ้นได้ ประสพการณ์จึงจัดว่ามีความสำคัญในระดับหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง

จึงเห็นได้ว่าความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในช่วงใกล้แข่งขัน ถ้านักกีฬามีความมั่นใจมากเท่าใด โอกาสของความสำเร็จก็ยิ่งมากขึ้น ซึ่งความรู้สึกลึกซึ้งนี้ แบนดูรา (Bandura, 1997) เรียกว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) เป็นความมั่นใจในส่วนของการกระทำเฉพาะ เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสพการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นธรรมชาติที่บ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

โทนี มอริส (2535, หน้า 67) กล่าวว่า ผลการวิจัยและการค้นคว้าในด้านจิตวิทยาการศึกษาประยุกต์ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะแสดงความสามารถให้ประสพผลสำเร็จ และวีลีย์ (Vealey, 1986 อ้างถึงใน โทนี มอริส, 2535, หน้า 67) กล่าวว่า ได้มีความคิดใหม่เกิดขึ้นมาจากการแยกแยะระหว่างเรื่องของลักษณะนิสัยกับสถานการณ์เฉพาะหน้า (State Trait Distinction) คือแนวคิดในการที่จะวัดความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์เฉพาะหน้า (State Self Confidence) กับความเชื่อมั่นในตนเองตามลักษณะนิสัย (Trait Self Confidence) ทำให้เกิดเทคนิคหลายอย่างในการที่จะทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในนักกีฬา

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจในตนเองของนักกีฬาต่างประเทศนั้น ผู้ฝึกสอนมีวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้นักกีฬาในทีมของตนเองมีความมั่นใจในการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นการพูดกับตนเองในแง่บวก เทคนิคการยืนยันกับตนเอง (Self Affirmations) การตั้งจุดมุ่งหมาย การเห็นคนอื่น

ประสบผลสำเร็จและการสนับสนุนจากโค้ช ล้วนแล้วแต่ทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จได้ (Weinberg & Jackson, 1990; Weinberg, Grove, & Jackson, 1992) แต่สำหรับนักกีฬาไทยโดยเฉพาะผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบังคับและกีฬาสากลที่มีการแข่งขันในระดับ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ผู้ฝึกสอนมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจแก่นักกีฬาอย่างไรนั้นยังไม่มีใครกล่าวถึง อีกทั้งผลการศึกษาที่ปรากฏให้เห็นเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในนักกีฬาของนักกีฬาระดับสูงในประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศออสเตรเลียว่าคล้ายกันนั้น อาจไม่พบในผู้ฝึกสอนกีฬาชาวไทย ที่มีทั้งระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาที่แตกต่างกัน

นอกจากความมั่นใจจะมีระดับความแตกต่างกันแล้ว นักกีฬาต่างประเทศกันก็มีความมั่นใจที่มีการค้นพบที่หลากหลายกัน เช่น งานวิจัยของ ชัยวัฒน์ พึ่งวิชัย และประสิทธิ์ พึ่งวิชัย (2505) พบว่าผู้ชายแสดงให้เห็นความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าผู้หญิงเล็กน้อย ขณะที่งานวิจัยต่างประเทศพบว่า นักเรียนชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมคกี และเชอร์ริฟฟ์ (Mekee & Sherriffs, 1957 cited in Smith, 1961, p. 188) ที่ได้ทำการวิจัยในสังคมอเมริกาพบว่า ทั้งหญิงและชายจะมองเห็นว่าชายมีคุณค่ามากกว่าหญิง และชายจะได้รับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงเสมอ และจากการศึกษาของลีเวอร์ (Lever, 1976, 1978) อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ดุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 86-90) พบว่าเด็กชายมีแนวโน้มในการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเด็กหญิง โดยเฉพาะในเกมที่มีการแข่งขันและการเล่นเป็นกลุ่มใหญ่ และจากการที่เด็กหญิงถูกจำกัดในเรื่องของวัฒนธรรม สังคม และทัศนคติของบิดามารดาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศแถบเอเชีย เช่น ประเทศไทย ทำให้โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาของเด็กลดลง สามารถสรุปได้ดังนี้

1. เด็กชายมักเล่นเป็นกลุ่มใหญ่มากกว่าเด็กหญิง
2. เด็กชายนิยมเล่นกีฬากลางแจ้งมากกว่าเด็กหญิง
3. เด็กชายนิยมเล่นเกมที่มีการแข่งขันมากกว่าเด็กหญิง
4. เด็กชายมักมีระยะเวลาในการเล่นนานกว่าเด็กหญิง
5. เด็กชายเข้าร่วมการเล่นเกมและกีฬาหลายประเภทกว่าเด็กหญิง
6. เด็กชายไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมที่เด็กหญิงเล่น แต่เด็กหญิงนิยมเข้าร่วมกิจกรรมที่

เด็กชายเล่น

7. เด็กหญิงมีข้อจำกัดในการเล่นกีฬาต่าง ๆ
8. เด็กหญิงเล่นกิจกรรมที่มีการปะทะทางร่างกายน้อยกว่าเด็กชาย
9. เด็กชายเข้าร่วมกิจกรรมมากเป็นสองเท่าของผู้หญิง

แต่ในการแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า การตั้งเป้าหมายของ

นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันกีฬา ส่วนใหญ่นักกีฬาหญิงมีการตั้งเป้าหมายมากกว่านักกีฬาชาย (Weinberg et al., 1993, pp. 275-289) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิวตันและดูดา (Newton & Duda, 1993, pp. 437-448 อ้างถึงใน วัชรินทร์ เสมามอญ, 2541, หน้า 18) ที่พบว่านักกีฬาหญิงมีความเชื่อว่าความพยายามจะทำให้ประสบความสำเร็จมากกว่านักกีฬาชาย

ความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างเพศที่ได้จากนักกีฬาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เกี่ยวกับความมั่นใจ แต่ในผู้ฝึกสอนที่เป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้เกิดความมั่นใจขึ้นในนักกีฬา มีวิธีการอย่างไร โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนชายและผู้ฝึกสอนหญิง เป็นประเด็นที่ยังไม่มีการศึกษาอย่างชัดเจน การศึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นส่วนที่จะช่วยให้มีความชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับกลวิธีในการสร้างความมั่นใจในนักกีฬา ที่เกิดจากผู้ฝึกสอนกีฬาของไทยทั้งชายและหญิงว่า เป็นอย่างไรและแตกต่างกันหรือไม่

### คำถามในการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติมีกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาอย่างไรและแตกต่างกันหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับความดีในการใช้และประสิทธิภาพในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิง
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความดีในการใช้และประสิทธิภาพในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาชายและผู้ฝึกสอนกีฬาหญิงมีความดีและประสิทธิภาพในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาแตกต่างกัน
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความดีและประสิทธิภาพในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาแตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของผู้ฝึกสอนชายและผู้ฝึกสอนหญิงที่มีต่อนักกีฬา

2. ทำให้ทราบถึงการนำวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้เพื่อสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้แก่ักกีฬาของผู้ฝึกสอนที่มีความแตกต่างกันทางเพศ

3. ทำให้ทราบแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขแก่ผู้ฝึกสอนในการนำวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่ักกีฬา

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงกลวิธีในการสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างแก่ักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันระดับชาติ

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ณ. จังหวัดเชียงใหม่

3. ตัวแปรต้น คือ

3.1 เพศของผู้ฝึกสอนกีฬา

3.2 ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล

4. ตัวแปรตาม คือ

4.1 ความดีหรือความบอย ในการนำเทคนิคทางจิตวิทยา 13 วิธีมาใช้ เพื่อสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่ักกีฬา

4.2 ประสิทธิภาพ ในการนำเทคนิคทางจิตวิทยา 13 วิธี มาใช้เพื่อสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่ักกีฬา

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลวิธี หมายถึง จำนวนของความดีและประสิทธิภาพในการนำเทคนิคในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของผู้ฝึกสอนกีฬาใช้ในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

2. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อมั่นในเฉพาะงานใดงานหนึ่ง หรือเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จได้ (Bandura, 1997 อ้างถึงใน นำชัย เลวลีย์ และ พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2544, หน้า 7)

3. ผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาของแต่ละจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ณ. จังหวัดเชียงใหม่

4. กีฬาประเภทบุคคล หมายถึง กีฬาที่เล่นเดี่ยว แสดงความสามารถได้เฉพาะบุคคล เช่น กรีฑา มวยสากลสมัครเล่น ว่ายน้ำ เทนนิส ขกน้ำหนัก แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

5. กีฬาประเภททีม หมายถึง กีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีม มีผู้เล่นในทีมหลายคน ต้องอาศัย  
ความสัมพันธ์ในการเล่นเป็นทีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แอนด์บอล และตะกร้อ

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University