

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ผู้ฝึกสอนเป็นปัจจัยหนึ่งในชีวิตของนักกีฬา เป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับนักกีฬามากที่สุด ผู้ฝึกสอนต้องมีความเชี่ยวชาญ ความรู้และประสบการณ์ สำหรับการพัฒนาทักษะความสามารถและตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬา และส่งเสริมแรงบันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Jowett, 2005 b; Jowett & Poczwardowski, 2007)

Martens (2004) กล่าวว่า พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนโดยหลัก ๆ จะมีอยู่ 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ด้านหลักการและปรัชญาการเป็นผู้ฝึกสอน 2) ด้านวิธีการเป็นผู้ฝึกสอน 3) ด้านรูปแบบการเป็นผู้ฝึกสอน ในขณะเดียวกัน Jowett and Ntoumanie (2004) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สำคัญที่สุดในการเล่นกีฬาก็คือการร่วมมือกันทั้งสองคนและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน Jowett (2003) พิจารณาความสำคัญจากการรับรู้สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาและได้แบ่งสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม (อารมณ์) ความมุ่งมั่นตั้งใจ (การรับรู้) ความชื่นชม/ ความศรัทธา (พฤติกรรม) ซึ่ง Balduck and Jowett (2010) ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา กับชาวเบลเยียม พบว่า นักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มองเห็นความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ ในการกีฬานั้นสัมพันธภาพที่สร้างขึ้นระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนานักกีฬาทั้งทางกายและทางจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกรับรู้ และส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา ซึ่งอาจเพิ่มหรือลดความวิตกกังวลได้ จนนำไปสู่ซึ่งการประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จได้ (Price & Weiss, 2012) จากการศึกษานักกีฬาของ Baker, Cote and Hawes (2000) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกับความวิตกกังวลในนักกีฬา พบว่า พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความวิตกกังวล และยังแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนเป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬาในช่วงของการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบหรือพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬามีผลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬาในเรื่องของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา มีส่วนสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬา และเป็นปัจจัยสำคัญมากต่อนักกีฬาเพราะอาจส่งผลให้นักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จได้ ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่อการกระตุ้น เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาไม่สามารถปฏิเสธความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมตนเองของนักกีฬาแต่ละคน นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย เพราะในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับความกดดันจึงทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่เกิดความวิตกกังวลได้ ถ้านักกีฬาวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุให้นักกีฬาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และไม่สามารถแสดงทักษะได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน ความวิตกกังวลต่อการเล่นกีฬา เกิดขึ้นจากความรู้สึกของตัวเราเองทั้งก่อน ระหว่างและหลังการแข่งขันและส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันทั้งสิ้นเพราะความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นแล้วนั้นมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และอาจส่งผลกระทบให้นักกีฬาอาจเกิดการท้อแท้ผิดหวังหรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นและอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว ดีใจ ฟุ้งพ้อใจ ร่าเริง สงบ (Martens, Burton, Rivkin & Simon, 1980; Morris & Summers, 2004)

ซานนท์ อนุบัน (2551) ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพาย พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะเป็นรอบแรก รอบชิงชนะเลิศ ทั้งประเภททีมและบุคคล ขณะที่ ภาพัชร คำเนิง (2553) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑา พบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งชายและหญิง ทั้งรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่างจากการศึกษาของณัฐสัญญา นามหาชัย (2551) ที่ศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในกีฬารักบี้ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า นักกีฬาชายในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากนักกีฬาหญิงคือในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง จะเห็นได้ว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลทั้งสิ้น และการศึกษาของ Friedman (2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในเด็ก พบว่า มีความสัมพันธ์ในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความสำเร็จและไม่มี ความแตกต่างในเรื่องเพศกับการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา ซึ่งความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเองทั้งในด้านบวกและด้านลบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา ในขณะเดียวกันนั้นสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ยังมี

ผลต่อการเพิ่มและลดลงในเรื่องของความวิตกกังวลในนักกีฬา เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุดทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน รับรู้และมองเห็นลักษณะอาการ พฤติกรรม การแสดงออก และเป็นบุคคลหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก สภาพจิตใจของนักกีฬา จากการศึกษาของ Price and Weiss (2012) พบว่า พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนมีผลต่อจิตใจ คือเมื่อนักกีฬารู้สึกไม่พึงพอใจหรือผู้ฝึกสอนมีพฤติกรรมการสอนแบบเผด็จการจะทำให้การแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง เพิ่มความวิตกกังวลมากขึ้น

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ออกมาจากภายใต้อำนาจจิตใจ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความพร้อมทางด้านร่างกาย สภาพสิ่งแวดล้อม คู่ต่อสู้และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสัทซ์ชินท์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร (2551) พบว่าองค์ประกอบที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นทางกรกีฬานั้นมาจาก 3 ด้าน คือ ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ด้านการกำกับตนเอง ด้านวัฒนธรรมของสังคม และได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งความเชื่อมั่นทางกรกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางจิตใจส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางร่างกาย ซึ่งในการขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเกิดขึ้นได้จากความคิด คือ ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเป็นการไม่กล้าเผชิญความจริงกับสิ่งที่เป็นอย่าง Woodman and Hardy (2003) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสามารถทางกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลทางความคิดมีความสัมพันธ์ในการแสดงความสามารถกับการแข่งขันกีฬา กล่าวคือ ยิ่งความวิตกกังวลมากความเชื่อมั่นก็ลดลง จึงส่งผลให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาลดลงด้วย จนนำไปสู่ซึ่งการไม่ประสบผลสำเร็จได้

นอกจากนี้สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามีส่วนในการสนับสนุนและมีอิทธิพลในทางบวกต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความตั้งใจของนักกีฬา และยังมีบทบาท มีความสำคัญ เพราะมีผลต่อการตัดสินใจว่าจะเลือกกระทำหรือไม่เลือกกระทำ หากนักกีฬารับรู้สูงและมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดสูงนักกีฬาก็จะมีแนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้น แต่ในทางกลับกัน ถ้านักกีฬามีการรับรู้ต่ำก็มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ในการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬานั้น นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ “ประสบความสำเร็จ” ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ไม่ใช่การทำจนสำเร็จ คือ “แพ้ - ชนะ” แต่ควรเน้นที่ความพยายามที่จะกระทำเพื่อให้บรรลุตาม

เป้าหมายที่ตั้งไว้ และเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่ยากขึ้นและนักกีฬาทำได้ ซึ่ง “ชัยชนะไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างที่นักกีฬาต้องการ แต่มันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันต้องการ” (นภพร ทศนัยนา, 2548) ผลที่เกิดขึ้นที่จะทำให้ นักกีฬาสามารถรับรู้ความสำเร็จของตนเอง การรับรู้ความสำเร็จของตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่เขามีอยู่ในขณะนั้นอย่างเดียวนะ เกิดขึ้นได้จากความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล หรือจากองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วมด้วย

จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่นักกีฬาที่ตั้งไว้ นั้น ผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาไปสู่จุดหมายได้ ดังการศึกษาของ Pensgaard and Roberts (2002) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น มีการรับรู้และยอมรับในพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอน และให้ความสำคัญกับผู้ฝึกสอน เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้สร้าง แนะนำแนวทาง เป็นผู้สนับสนุน เอาใจใส่อยู่และเคียงข้างให้กำลังใจนักกีฬา ทั้งในขณะการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น และสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬายังเป็นหัวใจหลักระหว่างบุคคลที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ (Jowett & Cockerill, 2002) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลและความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งเปรียบเทียบของนักกีฬา เพื่อนำผลของการวิจัยไปเป็นแนวทางการปรับปรุงเพื่อเพิ่ม พัฒนา ปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งเปรียบเทียบของนักกีฬา
2. เพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งเปรียบเทียบของนักกีฬา ระหว่างเพศ (ชาย: หญิง) และระหว่างช่วงชั้น (มัธยมศึกษาตอนต้น: มัธยมศึกษาตอนปลาย)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา สามารถนำเอาผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงแบบการฝึกสอน และสามารถนำผล การศึกษาไปอ้างอิงในเชิงวิชาการต่อไป

2. เป็นแนวทางเสนอแนะการปรับปรุง พัฒนา ปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมการสอน ของผู้ฝึกสอนกีฬาในการสร้างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ให้เหมาะสมมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยในระดับมัธยมศึกษา จาก 11 โรงเรียนกีฬา จำนวน 3,870 คน

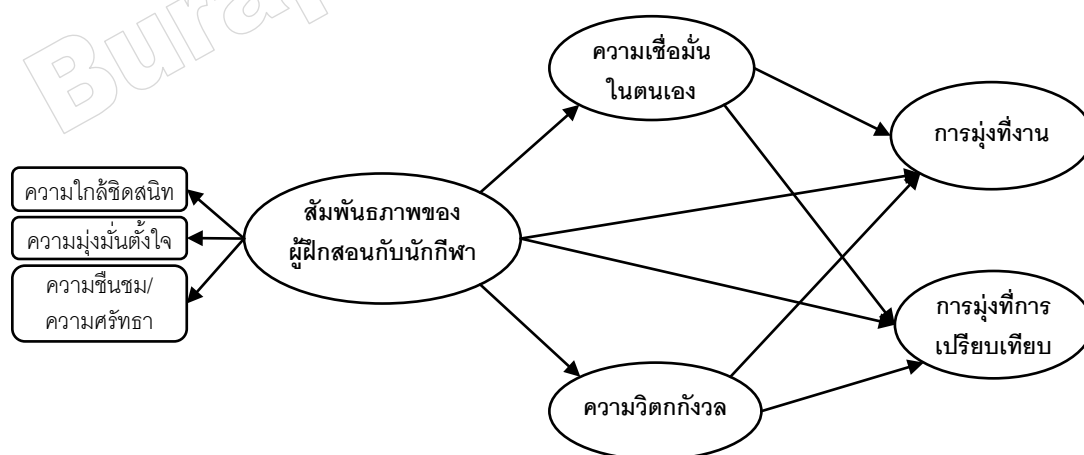
2. ตัวแปรในการศึกษา

2.1 ตัวแปรภายนอก คือ สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

2.2 ตัวแปรภายใน/ แทรกกลาง คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล

2.3 ตัวแปรตามสุดท้าย คือ การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิด

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สำคัญที่สุดในการเล่นกีฬา เป็นการร่วมมือกันทั้งสองคนและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม (อารมณ์) ความมุ่งมั่นตั้งใจ (การรับรู้) ความชื่นชม/ความศรัทธา (พฤติกรรม)
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของนักกีฬาที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ
3. ความวิตกกังวล หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น
4. การมุ่งมั่น หมายถึง ลักษณะของนักกีฬาที่มีมุ่งมั่น ความพยายาม ความคิด และมีเป้าหมายในการนำไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการเรียนรู้ด้วยการพัฒนาตนเอง
5. การมุ่งที่การเปรียบเทียบ หมายถึง การที่นักกีฬารับรู้ว่าตนเองประสบความสำเร็จเมื่อทำได้ดีกว่าผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง ชอบการเปรียบเทียบ กล้าตัดสินใจและแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายของความสำเร็จจากการเอาชนะผู้อื่น