

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความก้าวร้าวนั้นเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีมาแต่กำเนิด โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วยเสริมสร้างความก้าวร้าวให้เพิ่มขึ้น (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536) ซึ่งปัจจุบันในการแข่งขันกีฬาแทบทุกระดับและทุกประเภทมักจะมีพฤติกรรมความก้าวร้าวปรากฏให้เห็นอยู่เสมอในสื่อต่าง ๆ ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นนี้อาจเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม และมักจะปรากฏให้เห็นกับบุคคลตั้งแต่สองฝ่ายขึ้นไป เช่น นักกีฬากับนักกีฬาด้วยกันเอง นักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับกรรมการ ผู้ตัดสิน หรือแม้กระทั่งนักกีฬากับผู้ชมการแข่งขัน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวว่า ความก้าวร้าวที่ปรากฏขึ้นนั้นสามารถเกิดได้จากหลายสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้ อุณหภูมิขณะแข่งขัน การรับรู้ว่าเป็นเหยื่อของความก้าวร้าว ความเกรงกลัวต่อการแก้ไขผิด และโครงสร้างของเกมการแข่งขัน บางครั้งนักกีฬาที่อาจได้รับการช่วยเหลือในทางลบจากคนใกล้ชิดร่วมด้วย เช่น เพื่อนร่วมทีมที่นั่งอยู่ขอบสนามส่งเสียงเชียร์เพื่อนที่ลงเล่น โดยอาจใช้คำพูดเชิงช่วยที่ทำให้เกิดอารมณ์คล้อยตาม หรือผู้ฝึกสอนใช้คำสั่งที่กดดันช่วยกับนักกีฬาทีมของตน โดยความก้าวร้าวมักจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การใช้กำลัง ใช้คำพูด หรือลักษณะท่าทางต่าง ๆ โดยเฉพาะนักกีฬาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่มีความรุนแรงในเรื่องของอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ เป็นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาทั้งด้านบวกและด้านลบ และส่วนใหญ่วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวออกมาในด้านลบ มักจะเป็นผลมาจากความต้องการที่จะปลดปล่อยไม่ว่าจะเป็นในทางความรู้สึกนึกคิดหรือการแสดงออก ซึ่งในเรื่องนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าว (Instinct Theory of Aggression) ของนักจิตวิทยาผู้หนึ่ง คือ ฟรอยด์ (Freud) มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์ และมีความต้องการที่จะปลดปล่อยมันออกมา ไม่ว่าจะเป็นในทางความรู้สึกนึกคิดหรือความต้องการที่จะแสดงออก หากได้มีการแสดงออกก็จะลดความกดดันภายในที่เกิดขึ้นให้น้อยลงได้ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่รักความอิสระ และเป็นวัยที่กำลังมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานไปสู่ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป หากนักกีฬาผู้นั้นไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองก็จะเป็นเหตุให้เกิดความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬาได้ ความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมนี้เองที่จะส่งผลให้เกิดเป็นการทะเลาะวิวาทและการยกพวกตีกันภายหลังการแข่งขันก่อให้เกิดเป็นความวุ่นวายในสังคมตามมา

จากตัวอย่างของความรุนแรงและความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา อาทิเช่น ในการแข่งขันฟุตบอลโลกปี 2006 ซีดาน (Zidane) กัปตันทีมชาติฝรั่งเศสใช้หัวโขกที่หน้าอกของ มาร์โก มาเตรัชซี (Marco Materazzi) ผู้เล่นทีมชาติในรอบชิงชนะเลิศ ซีดาน โคนไบแดงและ โคนไล้่ออกจากสนามแข่งขัน (สยามกีฬารายวัน, 2549) การแข่งขันฟุตบอลรายการสเปนิช ลีก 2008 เดวิด เบ็คแฮม (David Beckham) ก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับอิซิโดโร โกเมซ (Isidoro Gomez) ตัวสำรองทีม Real Betis ที่เข้ามาปะทะเขาจากด้านหลัง ทำให้เดวิด เบ็คแฮมถูกผู้ตัดสินแจกใบแดง ให้ไปพักอยู่ข้างสนาม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในขณะแข่งขัน (สยามกีฬารายวัน, 2551) และที่ผ่านมาในการแข่งขันฟุตบอลกีฬามหาวิทยาลัยอุดรธานี ครั้งที่ 24 เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2550 ณ สนามศุภชลาศัย เกิดเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทในรอบก่อนรองชนะเลิศ ระหว่าง นักเตะทีมชาติไทยกับทีมเม็กซิโก ในช่วงทดเวลาเจ็บ 6 นาที อัมรินทร์ เขาค่า ผู้รักษาประตูไทยขึ้น รับบอลปะทะกับดาเนียล โรจาส (Danian Rojas) ของเม็กซิโกแล้วล้มลงทั้งคู่ จากนั้น โรจาส เข้าไปชักคอใส่หน้าของ อัมรินทร์ อัมรินทร์ จึงสวนกลับไป ซึ่งทั้งคู่นอนกอดรัดกอดเหนียวกัน อยู่หน้าประตูฝั่งไทย ขณะที่ผู้ตัดสินกำลังจะแจกใบแดงให้ทั้งคู่ จังหวะนั้น มาร์โก วัลเวร์เด (Marco Wanverde) นักเตะเม็กซิโก ก็วิ่งเข้ามาชกเข้าที่หน้าของ อัมรินทร์ จนร่วงกลางอากาศ ทำเอา วิศรุต พันนาศรี ของไทยที่อยู่ใกล้เหตุการณ์วิ่งไล่ วัลเวร์เด ไปหลังประตูก่อนที่จะ ตะลุมบอนกันรวมทั้งผู้เล่นสำรองของทั้งสองฝ่าย ถูกผู้ตัดสินแจกใบแดงและ โคนแบนตลอด การแข่งขัน ในข้อหาประพฤติตนไม่เหมาะสม และทำผิดรุนแรง (ไทยรัฐ, 2550) การต่อสู้หรือ การใช้ความรุนแรง ไม่ได้เกิดขึ้นในกลุ่มนักกีฬาชายเพียงเท่านั้น แต่ยังปรากฏขึ้นในกลุ่มของนักกีฬา หญิงด้วยเช่นกัน เช่น การแข่งขันบาสเกตบอลหญิงทีมมิสซูรี (Missouri) ชนะคู่ต่อสู้ด้วยคะแนน 72 ต่อ 70 นักกีฬาหญิงทีมโอคลาโฮมา (Oklahoma) ผู้หนึ่งตรงเข้าไปเตะทีมฝ่ายตรงข้าม ทำให้ได้รับบาดเจ็บ และนอกจากจะพบพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักกีฬาแล้วยังพบ ความรุนแรงที่เกิดผู้ชมกีฬา จากเหตุการณ์ที่แฟนบอลชาวพม่าในสนามพากัน โห่ร้องและขว้างปา สิ่งของ ประกอบกับแฟนบอลที่ไม่สามารถจองที่นั่งในสนามได้ ได้พากันพังประตูรั้วเข้ามาใน สนามแข่งขันจนล้นบริเวณ ในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนอายุ 18 ปี ซิงแชมป์อาเซียน รอบแรก ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า ซึ่งเป็นนัดที่ทีมไทยเจอกับพม่าซึ่งเป็นเจ้าภาพ เป็นผลให้การ แข่งขันต้องหยุดชะงักลง เนื่องจากเกรงว่าทีมไทยจะได้รับอันตราย จนกระทั่งเหตุการณ์สงบลง จึงทำการแข่งขันต่อ (สยามกีฬารายวัน, 2546)

จากเหตุการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะเห็น ได้ว่าการแข่งขันกีฬาที่มีการปะทะกัน อย่างรุนแรงไม่เป็นไปตามกฎกติกา ทำให้คู่ต่อสู้ได้รับการบาดเจ็บและมุ่นแค้นแต่เรื่องของชัยชนะ เพียงอย่างเดียว ทำให้ขาดการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และส่งผลเสียทำให้เกิดเป็นความก้าวร้าวตามมา

โดยเฉพาะนักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อาจจะถูกพักหรือให้ออกจากการแข่งขัน ซึ่งเป็นผลเสียต่อทีมเป็นอย่างยิ่ง (ทวี ทรายไทยสงค์, 2545)

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาคควรหาวิถีหรือแนวทางในการควบคุมหรือจำกัดพฤติกรรมความก้าวร้าวในกีฬาให้ลดลง ควรอบรมและปลูกฝังให้นักกีฬาเคารพในกฎกติกาอย่างเคร่งครัด พร้อมกับมีมารยาทและคุณธรรมควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เกมการแข่งขันเป็นไปอย่างขาวสะอาด ปราศจากความก้าวร้าวรุนแรงนอกเกม (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ถ้านักกีฬามีจุดมุ่งหมายที่ไม่ทำร้ายกัน แต่เป็นการใช้ความพยายามควบคุมความรุนแรงในทางที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สนั่น สนธิเมือง (2535) พบว่า นักกีฬาคควรมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยมิได้มุ่งหวังที่จะทำร้ายกัน หากนักกีฬาสามารถใช้พฤติกรรมกล้าแสดงออกของตนแสดงออกมาในการแข่งขันกีฬา ก็จะเป็นผลดีต่อวงการกีฬาของไทยในอนาคต

จิตวิทยาการกีฬาได้เข้ามามีบทบาทในอันที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นโค้ช ผู้ฝึกสอน หรือแม้แต่ผู้ปกครองควรเข้าใจว่าการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาคควรมีความพร้อมและสัมพันธ์กัน ในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ด้วยกันคือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) สมรรถภาพทางกลไกและทักษะกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองมักจะมองข้ามปัจจัยสำคัญนี้ มุ่งแต่จะฝึกหรือมุ่งเตรียมความพร้อมทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จึงควรมีการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาคควบคู่กันไปด้วย เพราะสมรรถภาพทางจิตใจถือเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬาคมีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันให้เต็มความสามารถ พร้อมทั้งจะสู้กับทุกสถานการณ์ในการแข่งขัน สามารถควบคุมจิตใจและสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งลักษณะของการปลูกฝัง ทักษะคิด บุคลิกภาพ และการรับรู้ต่าง ๆ แต่ปัจจุบันในหลายประเทศได้ให้ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาคมาก เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และอารมณ์ของนักกีฬาเอง (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ทักษะทางจิตนั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันมากพอ ๆ หรือมากกว่าความสามารถทางกาย หลายคนต่างเข้าใจผิดว่าทักษะและความสามารถทางจิตเกิดขึ้นเองตามประสบการณ์ ซึ่งความเข้าใจผิดนี้มีความเป็นไปได้เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้ มีการปรับตัว แต่การเรียนรู้หรือทักษะที่เกิดขึ้นเองนั้นอาจจะถูกหรือผิด ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อจำกัดในการพัฒนา

ทักษะต่อไปและอาจเกิดการบาดเจ็บได้ เช่นเดียวกับการฝึกทางจิตใจ ต้องมีการฝึกอย่างถูกต้อง และเป็นระบบจึงจะให้ผลดี

จากการศึกษาของ สุพัตรา รักษาสนธิ (2548, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 42 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสะกดจิตตนเองมีผลต่อระดับความก้าวร้าวลดลง ขณะที่สุพัตรา สอนจันทร์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่ง พบว่า การฝึกหะฐะโยคะมีผลให้พฤติกรรมความก้าวร้าวในการเรียนลดลงเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคุมกายเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน โดยใช้วิธีการฝึกแบบจิตคุมกาย ผลการวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคุมกายมีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลง (สมชาย เตียวตระกูล, 2529)

การฝึกสมาธิ (Meditation Method) เป็นอีกวิธีหนึ่งในการควบคุมจิตใจ เป็นการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งโรจนรุ่ง สุวรรณสุทธิ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นการตั้งมั่นของจิต เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว โดยธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไปจะมีสมาธิอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน โดยไม่ต้องฝึกหัดอะไรเลยเพียงแค่เราขอให้สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ของจิตนั้นน่าสนใจก็จะมีจิตตั้งมั่นกับสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นเป็นสิ่งเดียวได้ ในแง่ของการกีฬานั้นสมาธิกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีมักจะมีสมาธิในตัว หากได้มีการฝึกร่วมกันก็จะยิ่งทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและในขณะแข่งขัน เพราะการมีสมาธิให้ความสนใจในจุดสำคัญที่กำลังกระทำทั้งขณะฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขันในสถานการณ์ช่วงนั้น ๆ ที่มีแรงกดดันหรือมีแรงกระตุ้นสูง หากนักกีฬามีสมาธิกับวิธีการเล่นของตนเองก็จะทำให้นักกีฬามีการแสดงความสามารถออกมาได้ดี (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2536)

อานาปานสติ (Anapanasati) เป็นการเจริญสมาธิอีกวิธีหนึ่งที่มีผลในทางบวกกับการกีฬา และเป็นการปฏิบัติที่สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งแนบเนืองอยู่กับตัวเราทุกคน สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา และทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร ไม่ต้องแยกแยะพิจารณา เพียงใช้สติกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว และพอเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับผลประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้จิตใจเราสงบมีสมาธิในการทำงานหรือทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

วีระพันธ์ เสงเจริญ (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลให้พฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนลดลง

ขณะที่ฝนทอง ศิริพงษ์ (2532, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้เทคนิคสมาธิตามแนว อานาปานสติกับการยิงประตูบาสเกตบอลของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูกับสมาธิ มีความแม่นยำในการยิงประตูมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกยิงประตู เสรี วุฒิสรีเสถียรกุล (2538, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่ง ผลการวิจัย พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีผลให้ความวิตกกังวลของ นักเรียนลดลง นอกจากนี้ อิทธิพล ชมพูนุช (2536, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึก สมาธิกับการว่ายน้ำ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักกีฬาที่ฝึกสมาธิแสดงความสามารถเชิงความเร็ว ได้ดีกว่ากลุ่มนักกีฬาที่ฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว และ (Solberg, Berglund, Engen & Loeb, 1996) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิกับความสามารถในการยิงปืน ผลการวิจัยพบว่า การฝึก สมาธิทำให้ความสามารถในการยิงปืนเพิ่มขึ้น ฮอร์นีย์ (Horney, 1945 cited in Fehr, 1983, p. 377) กล่าวว่า ความก้าวร้าวนั้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความวิตกกังวลในระดับพื้นฐาน การผ่อนคลาย ทำให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลงได้ ย่อมทำให้ความก้าวร้าวลดลงด้วย

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ แต่ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อจะนำเทคนิคทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องของสมาธิเข้ามาช่วยทำให้สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬามีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยมีผลทางด้านความทรงจำ การจัดกระบวนการทางความคิด และการมีสมาธิที่แน่วแน่มั่นคง วิธีการฝึกนี้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งน่าจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่แนวทางในการพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

คำถามของการวิจัย

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความก้าวร้าวของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความถี่พฤติกรรมความก้าวร้าวของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก

สมมติฐานของการวิจัย

ความก้าวร้าวและความถี่พฤติกรรมความก้าวร้าวของนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชน
2. ทำให้ค้นพบทักษะเทคนิคทางจิตวิทยาด้านการฝึกสมาธิเพื่อช่วยในการควบคุมอารมณ์ทำให้นักกีฬามีประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและแข่งขันเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความก้าวร้าวและความถี่พฤติกรรมความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือเมือง จังหวัดชลบุรี
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 18 คน
3. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยใช้แบบทดสอบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา และแบบสังเกตความถี่พฤติกรรมความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา ทำการสังเกตอีกครั้งหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเครื่องมือทั้ง 2 แบบ ที่กล่าวมานั้นผู้วิจัยใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาครั้งนี้
4. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 4.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 4.2 ตัวแปรตาม คือ ความถี่ของความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาจากแบบทดสอบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา และแบบสังเกตพฤติกรรมความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งทำการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอมือเมือง จังหวัดชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สมานธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตใจสงบนิ่งแน่วแน่นอยู่ที่อารมณ์อันเดียว ความมีสติตั้งใจมั่นไม่มีอารมณ์ใดมาเสียดแทงให้จิตหวั่นไหว (กัญญชูลี บุญสอน, 2542)

2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นการทำสมาธิที่เริ่มจากระดับสมถกรรมฐาน เมื่อจิตใจสงบจะเกิดการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และคำที่ใช้ในการภาวนาก็แตกต่างกันไป สำหรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการวิจัยครั้งนี้ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ” (วรลักษณ์ วิรัชกุล, 2546)

3. ความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน (Cox, 1990) ซึ่งประเมินได้ด้วยแบบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬาตามการรับรู้ตนเองของ (สุพัตรา รักษาสนธิ, 2548) และแบบสังเกตพฤติกรรมความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

4. นักกีฬาเยาวชน หมายถึง นักกีฬานักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี