



### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถที่จะอยู่โดยลำพังได้ จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง และวิถีทางการใหม่ ๆ เกิดขึ้นสิ่งเหล่านี้จะทำให้การดำเนินชีวิตของสมาชิกในสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วย มนุษย์จึงจำเป็นต้องแสวงหาหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และของสังคมอยู่ตลอดเวลาแต่ในบางครั้งมนุษย์ก็พบกับอุปสรรคมาขัดขวาง ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ไม่สามารถหาทางแก้ไขได้ หรือตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทำอย่างไรดี ทำให้มีความเครียด (Tension) เกิดขึ้น ไม่มีความสุข มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะลดหรือขจัดความเครียด ความวิตกกังวลให้หมดไปหรือลดน้อยลง การที่มนุษย์ทำเช่นนี้เพื่อให้การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างมีความสุข ซึ่งเราเรียกว่า การปรับตัว (Adjustment) กีนยา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี เกิดขึ้นเนื่องจากแรงผลักดันภายในตัวคน การปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ถ้าปรับตัวไม่ดีจะเกิดความแปรปรวน มีความผิดปกติของจิตใจ ทำให้อยู่หรือทำงานที่นั้นไม่เป็นสุข

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะอย่างไรมัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ จุดหมายของการปรับตัวก็เพื่อความสุขของตนเอง ความสุขของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน มนุษย์จึงใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมือนกันแล้วแต่สภาพปัญหา และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลนั้น ในทางจิตวิทยาวิธีการปรับตัวทางสังคมเรียกว่า "กลวิธีในการปรับตัว" ซึ่ง นิภา นิธยาน (2530) และกมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524) ได้แบ่งกลวิธีในการปรับตัวเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทต่อสู้หรือเผชิญหน้า (fight) เป็นการที่บุคคลเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหา หรือความไม่สบายใจขึ้น ได้แก่ การย้าย (Displacement) การชดเชย (Compensation) การระบาย (Sublimation) เป็นต้น

2. ประเภทที่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา (flight) เป็นการที่บุคคลไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา พยายามหลีกเลี่ยงหนีปัญหา เมื่อต้องประสบกับปัญหา หรือความไม่สบายใจ ได้แก่ การปฏิเสธ (Denial) ความเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

สถานการณ์กีฬาจัดเป็นกลวิธีในการปรับตัวทางสังคมของมนุษย์อย่างหนึ่ง กีฬาสามารถที่จะทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้เป็นอย่างดี บุคควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969) ได้กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการพัฒนาการที่ได้ผลมากที่สุดทางด้านบูรณาการ และการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยที่ได้รับการสอน และเข้าร่วมกิจกรรมประเภทกีฬา

เลียวนาร์ด (Leonard, 1970) กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคมนั้น เป็นความต้องการพื้นฐานที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม อบรม ซึ่งความต้องการนี้กิจกรรมพลศึกษาสามารถสนองความต้องการได้ เด็กที่ปรับตัวได้ดีนั้น พบว่า เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬาและมีการพัฒนาทางร่างกายที่สมบูรณ์มากกว่าผู้ที่ปรับตัวไม่ค่อยได้

วรงค์ดี เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวเกี่ยวกับการกีฬาไว้ว่า การกีฬาสามารถที่จะส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสังคม ทั้งนี้เพราะ ลักษณะการเล่นกีฬามีลักษณะเป็นสังคมย่อย ๆ ที่จะต้องมีการต่อสู้ แข่งขัน มีการแพ้ ชนะ ตีใจ เสียใจ การกีฬาส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้าใจกัน และสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม หมู่พวก และสังคม รู้จักนำประสบการณ์เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะสอนให้รู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย มีความสามัคคี ความสุภาพ อ่อนโยน เสียสละ เคารพสิทธิผู้อื่น กีฬาจึงส่งเสริมความเป็นผู้มีควมเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม หมู่คณะและสังคมที่ตนเองมีชีวิตรอยู่ได้เป็นอย่างดี

กีฬาเป็นกิจกรรมที่สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญ และถือว่ามีอิทธิพลกว้างขวางสำหรับเยาวชนและประชาชนทั่วไป เป็นสื่อกลาง ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่สมบูรณ์อันจะเป็นพื้นฐานของการปรับตัวทางสังคมด้วย ผู้ที่เล่นกีฬา



สามารถปรับตัวเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี ลักษณะกีฬาที่บุคคลในสังคมได้เล่นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ พอง เกิดแก้ว (2531) ได้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การกีฬาเพื่อสุขภาพ (Sport for Health) มีจุดมุ่งหมาย เพื่อผลทางด้านร่างกายเป็นหลัก ทำให้สมรรถภาพทางกายดี กีฬาเพื่อสุขภาพนี้ จะต้องเล่นเป็นประจำ และเลือกกีฬาให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. การกีฬาเพื่อันทนาการ (Sport for Recreation) มีความมุ่งหมายเพื่อผลทางจิตใจเป็นหลัก คือเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านจิตใจ เพื่อความสนุกสนาน
3. การกีฬาเพื่อการแข่งขัน (Sport for Competition) จุดประสงค์ คือการแข่งขันเพื่อความเป็นหนึ่ง หรือความเป็นเลิศในการกีฬา กีฬาลักษณะนี้ต้องมีการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง ใช้เวลานาน และมีทักษะ เทคนิคมาก ผู้เล่นจึงจะบรรลุผลสำเร็จ

ปัจจุบัน การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน มุ่งที่จะแข่งขันให้ได้รับชัยชนะเป็นสิ่งสำคัญ โดยพยายามที่จะหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ทุกวิถีทาง แม้กระทั่งในหนทางที่ผิด ๆ โดยลืมคำนึงถึงอุดมการณ์ของการกีฬา (Sport Ideal) ที่มีจุดมุ่งเน้น 2 ประการ คือ สุขภาพและมิตรภาพ (Health and Friendship) ของบุคคลทั้งผู้เล่นและผู้ดูเป็นสิ่งสำคัญ (จรินทร์ ธาณวัฒน์, 2527) แต่ในปัจจุบันนี้เล่นกีฬาเพื่อประโยชน์อย่างอื่นด้วย เช่น สินจ้างรางวัลหรือเกียรตินิยม ชื่อเสียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด จึงทำให้ผู้เข้าแข่งขันพยายามที่จะหาหนทาง ที่จะทำให้ตนเป็นผู้ชนะเลิศให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมอย่างหนัก การตั้งความหวังไว้สูง เป็นต้น เพื่อที่ตนจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคม มีเกียรติยศ ชื่อเสียง การเป็นอยู่ที่ดี

การที่บุคคลจะเป็นผู้ชนะเลิศในการแข่งขันได้นั้น มีองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน ดังที่ประโยค สุทธิสง่า (2533) ได้กล่าวถึงผู้ที่ประสบความสำเร็จในการกีฬา จะต้องมียุทธศาสตร์ที่สำคัญ ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ความสามารถเฉพาะตัว ความชำนาญส่วนบุคคล (Technique) ยุทธวิธี (Tactics) สิ่งแวดล้อม (Environment) ขวัญ (Morale) กำลังใจ (Mental) รวมทั้งจะต้องมีโชค (Luck) ด้วย

นักกีฬาจึงจำเป็นต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่สุด เพื่อที่จะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ผู้ที่ชนะ คือ ผู้ที่มีความพร้อมมากที่สุดเวลานั้น ผู้ที่แพ้ ก็ไม่ได้หมายความว่า ไม่ได้เตรียมพร้อม แต่ในสถานการณ์นั้น อาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ มากกระทบ ทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้

ในสถานการณ์แข่งขัน ผู้ที่เข้าแข่งขันต้องการให้ได้ชัยชนะ จึงจำเป็นต้องแสดงลักษณะและตั้งความหวังเอาไว้ทุกคน ผู้ที่ชนะเลิศก็คือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขันและหลังแข่งขัน ก็จะหมดไป ทำให้ รู้สึกปลื้มใจ สบายใจมีความสุขซึ่งจะทำให้นักกีฬาที่ชนะเลิศมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีก็ได้ ส่วนนักกีฬาที่แพ้ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ความเครียด ความวิตกกังวลยังคงอยู่ ในบางคนสามารถที่จะกำจัดได้อย่างเร็ว แต่ในบางคน โดยเฉพาะนักกีฬาวัยรุ่น ไม่สามารถที่จะกำจัดได้อย่างรวดเร็ว ความเครียดความวิตกกังวลนี้ ยังติดตัวอยู่ อันจะส่งผลให้การปรับตัวทางสังคมของนักกีฬาผู้นั้นไม่ดี

การเป็นผู้ชนะเลิศการแข่งขัน มิได้หมายความว่า ผู้ชนะเลิศนั้น จะมีลักษณะท่าทางหรือบุคลิกภาพ ที่แสดงออกเหมาะสมหรือมีความถูกต้องเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมไทยเสมอไป ก็หาไม่ นักกีฬาที่ชนะเลิศจะแสดงลักษณะออกมาในทางลบ ดังผลการวิจัยเกี่ยวกับ ลักษณะของผู้ชนะเลิศกับผู้ไม่ชนะเลิศหรือนักกีฬาทั่วไป ของ กรมพลศึกษา (2527) ที่พบว่าลักษณะของผู้ที่ชนะเลิศการแข่งขันกับผู้ไม่ชนะเลิศ มีลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

นักกีฬาที่ชนะเลิศ	นักกีฬาทั่วไป
1. มีความก้าวร้าวสูง	1. มีความก้าวร้าวน้อยกว่า
2. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2. ควบคุมอารมณ์ได้
3. กังวลใจมาก	3. กังวลใจน้อยกว่า
4. มั่นใจในตัวเองมาก	4. ความเชื่อมั่นในตัวเองน้อยกว่า
5. ระดับความทะเยอทะยานสูง	5. ระดับความทะเยอทะยานน้อยกว่า
6. มีความต้องการชัยชนะมาก	6. ก้าวสั่งใจในการเอาชนะน้อยกว่า



จากข้อมูลที่ยกมานี้ จะเห็นได้ว่า ลักษณะบุคลิกภาพของนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขัน ย่อมจะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามีทั้งลักษณะที่ดีและลักษณะที่แสดงออกมาในทางลบ นับว่าข้อมูลต่าง ๆ ดังกล่าวยังมีความโต้แย้งกันอยู่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ผู้ที่ชนะเลิศการแข่งขันกับผู้ที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน มีการปรับตัวทางสังคม เป็นอย่างไร ผู้ที่ชนะเลิศ หรือผู้ที่ไม่ชนะเลิศ ที่มีการปรับตัวทางสังคมดีกว่ากัน โดยจะทำการศึกษาในกลุ่ม นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ทั่วประเทศที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา แห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 ซึ่งเป็นนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น และจะต้องคลุกคลีอยู่กับกีฬาเป็น ประจำและอีกนานหลังจากจบการศึกษาไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดดำเนินการ พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขัน และนักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปีพุทธศักราช 2534
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขัน กับ นักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พุทธศักราช 2534

#### สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขันและนักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขันที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534 มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขัน และนักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาวินยาศาสตร์ศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาที่ชนะเลิศการแข่งขัน กับนักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาวินยาศาสตร์ศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534

3. การวิจัยครั้งนี้ ไม่คำนึงถึงผลการแพ้ชนะจากการแข่งขันในครั้งที่ผ่านมา แต่จะชี้เฉพาะผลการแข่งขันในกีฬาวินยาศาสตร์ศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534 เท่านั้น

4. นักศึกษาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขันมีตั้งแต่ผู้ครอบแรกจนกระทั่งถึงผู้ที่แพ้ในรอบชิงชนะเลิศ การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรจากผู้ที่ไม่ชนะเลิศที่ครอบแรกจากการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาวินยาศาสตร์ศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534 เท่านั้น

### ข้อตกลงเบื้องต้น

แบบสำรวจเพื่อประเมินค่า การปรับตัวทางสังคม ซึ่งได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจเพื่อประเมินค่าการปรับตัวทางสังคมของ วิมล โรจน์วีระ สามารถวัดการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาได้

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลสามารถประพฤติ ปฏิบัติตนได้ตามแนวทางของสังคมส่วนใหญ่ ตลอดจนเข้าใจสภาพของตนเอง สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข วัตถุประสงค์จากแบบสำรวจเพื่อประเมินค่าการปรับตัวทางสังคมของ วิทยาลัยวาระ ซึ่งแยกออกได้เป็น 4 ลักษณะด้วยกัน คือ

1.1 ลักษณะทางร่างกาย หมายถึง ลักษณะของรูปร่างหน้าตา ท่าทางร่างกาย ที่ปรากฏให้เห็น ตลอดจนลักษณะต่าง ๆ ของกาย

1.2 ลักษณะทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึก (Feeling) การแสดงออกของความรู้สึก (Emotional expression) ตลอดจนระดับของความรู้สึกเหล่านั้น

1.3 ลักษณะทางสังคม หมายถึง อุปนิสัย อันจะส่งผลถึงความสัมพันธ์ติดต่อกับบุคคลอื่น

1.4 ลักษณะทางสติปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียน ความคิดริเริ่ม หรือลักษณะอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ด้วยปัญญา ความคิด

2. นักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขัน หมายถึง นักกีฬาที่ได้ตำแหน่งชนะเลิศจากการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534

3. นักกีฬาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน หมายถึง นักกีฬาที่ตกรอบแรกจากการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534

4. กีฬาวินิจฉัยพลศึกษา ครั้งที่ 17 หมายถึง การแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งจัดมา 16 ครั้งแล้ว ครั้งที่ 17 จะแข่งขัน ณ สนามสุขุขลาสาย กรีฑาสถานแห่งชาติ



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ของนักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขัน และนักกีฬาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534
2. ทำให้ทราบความแตกต่างของการปรับตัวทางสังคมของนักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขันกับนักกีฬาที่ไม่ชนะเลิศการแข่งขัน ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2534
3. เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัย ถึงการปรับตัวทางสังคมของนักกีฬาในสถานการณ์ต่าง ๆ และในนักกีฬาระดับต่าง ๆ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย