

Journal of Education Studies

Volume 6
Issue 2 July-August 1976

Article 8

1-1-1976

ทฤษฎีจิตวิทยา

วรงค์ดี เพียรชอบ

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

เพียรชอบ, วรงค์ดี (1976) "ทฤษฎีจิตวิทยา," *Journal of Education Studies*: Vol. 6: Iss. 2, Article 8.

DOI: 10.58837/CHULA.EDUCU.6.2.17

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol6/iss2/8>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

กีฬากับสุขภาพจิต

ดร. วรศักดิ์ เพียรชอบ

การเล่นกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งนั้น นอกจากจะได้ประโยชน์ทางด้านความสมบูรณ์ของร่างกายแล้ว ยังจะเป็นการรักษาและสร้างสุขภาพทางจิตได้อย่างดีอีกด้วย แต่ทั้งนี้การเล่นกีฬานั้น ๆ จะต้องเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานอย่างแท้จริง ไม่ใช่เล่นเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เช่น สินจ้างรางวัลหรือเกียรตินิยมชื่อเสียงของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพชีวิตการเป็นอยู่ในสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อการ มีชีวิต อยู่รอดในปัจจุบันนี้ การปลีกตัวหรือแบ่งเวลา来เล่นกีฬาหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเป็นประจำในบางครั้งบางคราวนับว่ามีความสำคัญและ จำเป็นยิ่ง ที่จะช่วย ผ่อนคลาย ความเคร่งเครียดของอารมณ์และจิตใจเพื่อให้พร้อมที่จะปฏิบัติภาระกิจการงาน ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีในวันข้างหน้า

หลักพื้นฐานที่สนับสนุนให้เชื่อว่าการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนานมีส่วนช่วยในการสร้างและรักษาสุขภาพจิตนั้นที่สำคัญมีอยู่สองประการ คือ ประการแรกก็ด้วยเหตุผลในหลักการเบื้องต้นที่ว่าร่างกายและจิตใจของมนุษย์นั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะแบ่งแยกมิได้ ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดเกิดการชำรุดหรือขาดตกบกพร่อง ผลกระทบกระเทือนจะมีถึงส่วนอื่นด้วยในแง่ที่ว่าร่างกายและจิตใจทำงานประสานกันนั้น Oberteuffer and Ulrich¹ ซึ่งเป็นนักการพลศึกษาที่มีชื่อได้กล่าวไว้อย่างสั้น ๆ แต่มีความหมายน่าฟังว่า “เวลาเราใช้ความคิด ผลของความคตินั้นไม่ได้มาจากการทำงานของเซลล์ของสมองอย่างเดียว หากแต่มาจากสภาพของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยส่วนรวมด้วย” ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าเมื่อร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเช่นนี้ สุขภาพและสมรรถภาพ ของร่างกายอันเนื่องจากการเล่นกีฬานั้นจึง เป็นองค์ ประกอบ ที่สำคัญ ยิ่งอัน หนึ่งของ สุขภาพ จิตที่จะช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัดต่อภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ

เหตุผลที่สำคัญประการที่สองก็คือว่า การกีฬานั้นก็ถือเป็นการเล่นอย่างหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้มีการแสดงออกอย่างมีอิสระและเสรีทั้งด้าน การกระทำและ ความรู้สึก—โดยธรรมชาติของร่างกายที่มีอยู่ ฉะนั้นการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนานโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนนอกจากผลที่เกิดจากการกีฬาที่แท้จริงแล้ว เป็นการพักผ่อนและระบายความตึงเครียดที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง Byrd² เป็นนายแพทย์ผู้หนึ่งที่มีความสนใจในเรื่องนี้ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของแพทย์ของเมือง San Francisco เกี่ยวกับการบรรเทาความตึงเครียดของจิตใจอันเนื่องจากการออกกำลังกาย ในจำนวนแพทย์ 439 คนที่ตอบมา 98 เปอร์เซนต์มีความเห็นว่า การออกกำลังกายนั้นจะเป็นการช่วยบรรเทาความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี พร้อมกับให้ความเห็นเพิ่มเติมอีกว่า การออกกำลังกายที่เบา ๆ นั้นยังจะช่วยลดความดันของโลหิตได้อีกด้วย นอกจากนี้ในจำนวนแพทย์ที่ตอบมานี้ 92 เปอร์เซนต์ได้ออกกำลังกายเป็นประจำในกิจกรรมกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ คือ เดิน ว่ายน้ำ กอล์ฟ โบว์ลิ่ง

ในปีเดียวกันนี้ นายแพทย์ Byrd³ คนเดียวกันนี้ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของนักจิตแพทย์ของเมือง San Francisco เกี่ยวกับความเชื่อในด้านการออกกำลังกายที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้พบว่า 91% ของจิตแพทย์ที่ตอบมาเชื่อว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และในวิธีการปฏิบัตินั้นได้ให้คนไข้ที่มาหาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ว่ายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส สควา-ดันทันซ์ โซเชียลดันทันซ์ โฟคดันทันซ์ บาสเกตบอล ตกปลา และกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรักษาทางด้นยาด้วย จากเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้เชื่อว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นมีความจำเป็นในการที่จะบรรเทาความตึงเครียดในตัวบุคคลได้เป็นอย่างดี

สำหรับบทบาทของการกีฬาจะมีส่วนช่วยในการสร้างสุขภาพจิตได้มากน้อยเพียงใดนั้นยังไม่มีการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง แต่มีการวิจัยอื่นที่ใกล้เคียงที่ผู้เขียนใคร่ที่จะนำมา

ที่ทำวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยม ผลปรากฏว่า เด็กนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ผลทางการกีฬาสูงมีความสามารถในการที่จะปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่านักเรียนใช้ประกอบเป็นแนวทางสัปดาห์ 2-3 เรื่อง ดังต่อไปนี้ คือ เรื่องแรกเป็นการวิจัยของ Biddulph⁴ ที่มีความสัมพันธ์ผลทางการกีฬาน้อย Cureton⁵ เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจด้วยวิธีการออกกำลังกายพบว่า ผู้ใหญ่ 2,500 คน ที่มามีส่วนร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นหลังจากออกกำลังกายแล้วช่วยให้เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้นมาก ความตึงเครียดของประสาทหายไปและมีพลังทางด้านกายและใจสูงขึ้น Schendel⁶ เป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้ทำวิจัยเรื่องความแตกต่างทางจิตใจของนักเรียนที่เป็นนักกีฬากับที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาทั้งในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา พบว่านักกีฬาในแต่ละระดับมีคุณสมบัติทางจิตใจเป็นที่พึงปรารถนาของสังคมมากกว่าเด็กนักเรียนที่ไม่ใช่เป็นนักกีฬา Olson⁷ ได้ทำการสำรวจทักษะของการกีฬาและพฤติกรรมของการปรับตัว พบว่า นักเรียนในระดับชั้นประถมซึ่งมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนที่มีการจัดโปรแกรมที่มีทักษะในการกีฬา และมีพฤติกรรมในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมพลศึกษา Benson และคณะ⁸ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จทางด้านการเล่นกีฬาต่อการปรับตัว พบว่า ผู้ที่มีความสำเร็จทางการกีฬาได้รับความยกย่องจากนักศึกษาด้วยกัน เนื่องจากผลสำเร็จทางการกีฬามากกว่าจากสาเหตุอื่น Carmen และคณะ⁹ ได้ศึกษาการใช้บริการทางจิตแพทย์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย Harvard เป็นเวลา 5 ปี พบว่านักกีฬามารับการบริการทางจิตแพทย์น้อยกว่านักศึกษาคนอื่น ๆ

จากเหตุผลต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วแต่ต้นรวมทั้งผลของการวิจัย บางเรื่องที่ยกขึ้นมา แม้จะไม่ใช่เป็นการวิจัยในแง่ของบทบาทของการกีฬาที่มีต่อการ สร้างสุขภาพจิต โดยตรงก็ตาม แต่ก็พอจะชี้ให้เห็นว่าผู้ที่เล่นเป็นนั้นสามารถเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนานเป็นการพักผ่อน บรรเทาความตึงเครียดของตนได้เป็นอย่างดีและในขณะเดียวกันก็สามารถปรับตัวทางสังคมได้ดีอีกด้วย และเพื่อให้การเล่นกีฬาได้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวอย่างแท้จริง ผู้เขียนใคร่ขอเสนอแนะเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้

1. เนื่องจากบุคคลผู้มีสัมฤทธิ์ผลทางการ กีฬาสูงเป็นผู้ที่จะ ปรับตัว ทางสังคมได้ดี กว่าผู้มีสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาน้อย ผู้ปกครองหรือหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องควรจัดสถานที่ อุปกรณ์ ผู้ฝึกสอน เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ของแต่ละบุคคลโดยทั่วถึงกัน

2. การเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ใครจะขอเสนอแนะว่า ควรจะเล่นเพื่อความสนุกสนานตามความสามารถและความถนัดของตนเอง ไม่ควรจะหวังผลอื่นใด นอกจากประโยชน์ ที่ได้รับจากกีฬานั้น ๆ

3. โรงเรียนทุก ๆ แห่งควรจัดสถานที่ อุปกรณ์ และผู้ฝึกสอนเพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนทุกคนได้มีทักษะในการเล่นกีฬา และสามารถนำทักษะในการเล่นกีฬานั้น ๆ ไปใช้ในเวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยทั่วถึงกันตั้งแต่เยาว์วัย

4. นักเรียนที่มีทักษะในการเล่นกีฬาน้อย ควรที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษ ตั้งแต่ต้นโดยรีบด่วนเพื่อมิให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตัวเองจะได้ สามารถ ปรับตัว ให้เข้ากับเพื่อนฝูงได้

5. นักเรียนที่มีทักษะในการเล่นกีฬาน้อย ทางโรงเรียนควรแจ้งให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองได้ทราบถึงปัญหาของการปรับตัวของเด็กอันอาจเนื่องจากการมีทักษะในการเล่นกีฬาต่ำตั้งแต่ตอนต้น ๆ เพื่อจะได้หาทางช่วยเหลือได้ทัน

6. โรงเรียน หน่วยราชการ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการกีฬา ควรจะตระหนักถึงบทบาทและศักยภาพของการกีฬา ที่มีต่อการระงับรักษาสุขภาพจิตให้ตลอดเวลาด้วย

7. ควรจะได้มีการศึกษาและวิจัยถึงชนิด สถานการณ์ และบทบาทของการกีฬาที่มีต่อการรักษาสุขภาพจิตนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการใช้กีฬาเพื่อประโยชน์ในทางด้านนี้ต่อไปอีก

หนังสืออ้างอิง

1. Oberteuffer, Delbert and Ulrich, Celeste, **Physical Education, A Textbook of Principles for Professional Students**, Harper and Row Publishers, New York, 1962, p. 44.
2. Byrd, O. E., "The Relief of Tension by Exercise: A Survey of Medical Viewpoints and Practices," **The Journal of School Health** 33:238-239, 1963,
3. Byrd, O.E. "A Survey of Beliefs and Practices of Psychiatrists on the Relief of Tension by Moderate Exercise, " **The Journal of School Health** 33:426-427, 1963.
4. Biddulph, A. G., "The Study of Athletic Achievements and Social Adjustmont of High School Boys," **Research Quarterly** 25:1-7, 1954
5. Cureton, T. K., "Improvement Psychological Stage dy Means of Exercise Fitness Programs," **Journal of Association for Pnysical and Mental Rehabilitation** 17:14-25, 1963
6. Schendel, J., "Psychological Differences Between Athletes and Non-Participants in Athletics at Three Educational Levels," **Research Quarterly** 36 : 56 -67 1965.
7. Olson, M. D., "Mortor Skill and Adjustment: An Exploratory," **Disseration Abstracts**, 1967, 27:2856 A
8. Benson, T. B, and Others, "Relationship and Personal Success in Intercollegiate Athletics to Certain Aspects of Personal Adjustment," **Research Quarterly** 26:8-14, 1959.
10. Carmen, L. R. and others, "The Use of Harvard Psychiatis Services by Athletes and Non-Athletes," **Contemporary Readings in Sports Psychology** 1970.