

๕๗๓

การเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์ภายใต้ความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชาย
ที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ



นายบรรลือ รัตนจรสโรจน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2539

ISBN 974-634-042-5

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

116819646

A COMPARISON OF ATTENTION FOCUS STRATEGIES OF HIGH ACHIEVEMENT
AND LOW ACHIEVEMENT MALE MARATHONERS



Mr. Bunlue Ratanajaratrote

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1996

ISBN 974-634-042-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์ขายแห่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

โดย

นายบรรลือ รัตนจรัสโรจน์

ภาควิชา


พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

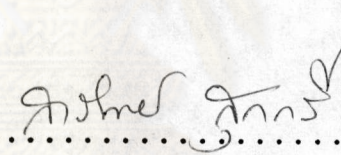
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา

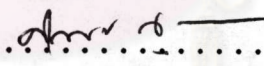


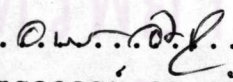
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

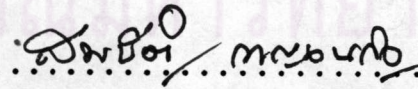

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ ฤงสุวรรณ)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัญย์ สุกกรี)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัทซุ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม)

พิมพ์ต้นฉบับบทความวิจัยวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว



นายบรรลือ รัตนจรสโรจน์ : การเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ (A COMPARISON OF ATTENTION FOCUS STRATEGIES OF HIGH ACHIEVEMENT AND LOW ACHIEVEMENT MALE MARATHONERS) อ.ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 107 หน้า.
ISBN 974-634-042-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักวิ่งมาราธอนที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอนและวิ่งผ่านเส้นชัย จำนวน 166 คน เป็นนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง 83 คน และประสบความสำเร็จต่ำ 83 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง .93 และค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง .99 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซี พลัส (SPSS/PC⁺ : Statistical Package for the Social Sciences/ Personal Computer Plus) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ
2. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่
3. สำหรับการเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ พบว่า
 - 3.1 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 3.2 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์โฟกัสความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2538

ลายมือชื่อนิติ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



C741031: MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: ATTENTION FOCUS STRATEGIES / HIGH ACHIEVEMENT / LOW ACHIEVEMENT

BUNLUE RATANAJARATROTE : A COMPARISON OF ATTENTION FOCUS STRATEGIES OF HIGH ACHIEVEMENT AND LOW ACHIEVEMENT MALE MARATHONERS. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. SILPACHAI SUWANTHADA, Ph.D. 107 pp. ISBN 974-634-042-5

The purposes of this study were to investigate and compare the usage of attention focus strategies of high achievement and low achievement male marathoners. The samples were 166 male marathoners participated in the Jombueng marathon competition and finished the race. They were divided into two groups of 83 high achievement marathoners and 83 low achievement marathoners. The questionnaires constructed by the researcher, having the item objective congruence index of .93 and the reliability coefficient of .99, were used as the tool of this study. The collected data were, then, analyzed by SPSS/PC⁺ : Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus, in terms of mean, standard deviation, and t-test.

The results were as follows :

1. High achievement male marathoners used associative attention focus strategies more frequently than dissociative attention focus strategies. The most frequent used associative strategies were the attention to the pacing, the attention to the movement of both feet, and the attention to the breathing.
2. Low achievement male marathoners used dissociative attention focus strategies more frequently than associative attention focus strategies. The most frequent used dissociative strategies were the attention to the environment, the attention to the spectators, and the attention to the distance.
3. In comparing the usage of attention focus strategies of high achievement and low achievement male marathoners, it revealed that :
 - 3.1 High achievement male marathoners used associative attention focus strategies more frequently than low achievement male marathoners, significantly at the .05 level.
 - 3.2 Low achievement male marathoners used dissociative attention focus strategies more frequently than high achievement male marathoners, significantly at the .05 level.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา.....พลศึกษา

สาขาวิชา.....พลศึกษา

ปีการศึกษา 2538

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของการวิจัยมาด้วยดีตลอด ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ และเนื่องจากทวนการวิจัยครั้งนี้ บางส่วนได้รับมาจากทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวัสดิ์พัฒนา สุวรรณเขตนิกม ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด ที่ได้กรุณาช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง นักวิ่งมาราธอนที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน และพี่ ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโท-เอก ภาควิชาพลศึกษา ที่ได้ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดี ในการวิจัยครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสมวาทิ แผ่นทรัพย์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนผู้วิจัยในการศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ และคุณวัลลิภา รัตนจรัสโรจน์ ที่ได้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ บิดา-มารดา พี่ ๆ ซึ่งให้การอบรม สั่งสอน ตลอดจนสนับสนุนในด้านการเงินแก่ผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

บรรลือ รัตนจรัสโรจน์



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ประวัติการวิ่งมาราธอน.....	8
กุศโลบายด้านจิตใจระหว่างการแข่งขัน.....	9
สมาธิหรือความตั้งใจ.....	13
ความสำคัญของความตั้งใจ.....	15
การฝึกการควบคุมความตั้งใจ.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 42
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 42
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 43
	การสร้างแบบสอบถาม..... 44
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 46
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 47
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 48
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 73
	รายการอ้างอิง..... 83
	ภาคผนวก.....
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ 88
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ 89
	ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย 91
	ภาคผนวก ง การใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจ 98
	ประวัติผู้เขียน..... 107

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน.... 43
2	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน และประสิทธิภาพในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ..... 49
3	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.. 56
4	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง..... 58

สารบัญตาราง (ต่อ)


ตารางที่	หน้า
5	จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กุศโลบาย เพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกุศโลบายเพ่งความตั้งใจ แบบไม่สัมพันธ์กับตนเองของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการ ใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง..... 60
6	การเรียงลำดับ ความถี่ และร้อยละของการใช้กุศโลบายเพ่งความ ตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบ ความสำเร็จสูง..... 62
7	การเรียงลำดับ ความถี่ และร้อยละของการใช้กุศโลบายเพ่งความ ตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบ ความสำเร็จต่ำ..... 64
8	จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการ ใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง..... 66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
9 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ย ของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.....	67
10 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.....	68
11 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.....	69
12 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.....	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
13	
จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการใช้ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง.....	71



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย