

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เทควันโด คือ ศิลปะป้องกันตัวชนิดหนึ่งในปัจจุบัน ได้พัฒนาเป็นกีฬาสากลมีการพัฒนาวิชาการนี้อย่างเป็นอิสระและต่อเนื่องกว่า 2,000 ปี ในประเทศเกาหลีหลักของศิลปะเทควันโดแต่เดิมเป็นการต่อสู้ของลูกผู้ชาย โดยการใช้มือและเท้าทำลายศัตรูในอดีต พื้นฐานของศิลปะการต่อสู้เทควันโดได้เน้นถึง หลักการต่อสู้ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณของผู้นำวิชานี้ไปใช้เพื่อป้องกันการรุกรานของศัตรู ในการรบ ในอดีตกาลของมนุษย์เราได้ใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย การพัฒนาความแข็งแกร่งของร่างกาย จึงทำให้เมื่อถึงวัยชราจะมีสุขภาพที่แข็งแรงทำให้ไม่เจ็บป่วยล้มตายได้ง่าย วิชาเทควันโดได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าเป็นการเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกายให้มีความเข้มแข็งถูกหลักอนามัยด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายของเรามีคุณภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ความเชื่อในอดีตของวิชาเทควันโดเป็นการฝึกให้สุภาพบุรุษเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น มีความเข้มแข็ง เป็นผู้นำ ไม่เพียงแต่มีการพัฒนาทั้งจิตใจและร่างกายให้เข้มแข็งกันไปด้วย แต่สามารถเรียนรู้ถึงศิลปะชั้นสูง ที่จะใช้ส่วนสำคัญต่างๆของมนุษย์เรามาเป็นอาวุธในการทำลายศัตรูได้อย่างง่าย อาทิเช่น การใช้ศิลปะของมือ ข้อศอก เข่า เท้า และศีรษะ เป็นต้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของวิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเทควันโด นี้ไม่เพียงแต่การเรียนรู้ของการใช้ศิลปะป้องกันตัวเท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยการสร้างจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นเป็นสุภาพบุรุษและมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีและเมตตากับผู้ที่ด้อยกว่า ใครก็ตามที่ได้ฝึกฝนวิชานี้ด้วยความขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถลุกขึ้นยืนต่อสู้กับอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง และจะเป็นคนที่มีความสุขุมรอบคอบไม่นำวิชานี้ไปใช้โดยที่ไม่มีความจำเป็นการฝึกฝนวิชาเทควันโดจะทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตและเจตคติที่ดีต่อมวลมนุษยชาติโดยการแอบแฝงบนพื้นฐานของการฝึกป้องกันตัว จะเห็นได้ว่าเทควันโดเป็นศิลปะวิชาที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีความกระฉับกระเฉงและมีกำลังวังชา นอกจากนี้การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว ก็ยังได้ประโยชน์ทำให้ชีวิตส่วนตัวของผู้ที่ได้ฝึกฝน มีความเชื่อมั่นในความปลอดภัยที่จะรักษาชีวิตและทรัพย์สินของเขาเหล่านั้นตลอดจนถึงครอบครัวเพื่อนบ้านและประเทศชาติเป็นสำคัญ

หลังจากที่ประเทศเกาหลีได้รับการประกาศเอกราชเป็นอิสระภาพจากการปกครองของประเทศญี่ปุ่นหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ชาวเกาหลีเริ่มได้มีการพัฒนาขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติขึ้น ประมาจารย์ผู้อาวุโส ซองคุกดี แห่งสำนัก เทควิด (TeakKyondo) ได้

แสดงสาธิตศิลปะป้องกันตัวเทควันโดขึ้น ต่อหน้าประธานาธิบดีของสาธารณรัฐเกาหลี โดย ฯพณฯ นายซังแมนลี (Syngman Rhee) ในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของอาจารย์ชองคูกกี ได้แสดงให้เห็นความแตกต่างของวิชาศิลปะการต่อสู้แบบเทควันโดและคาราเต้ ของญี่ปุ่น อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งนับว่าเป็นครั้งแรกของการจุดประกายวิชานี้ขึ้นมาให้สาธารณชนได้รับรู้ ต่อมาก็ได้มีการเปิดโรงฝึก (Gymnasiu) ของวิชาเทควันโดไปทั่วประเทศเกาหลี

หลังจากสงครามเกาหลี (ค.ศ. 1950 - 1953) วิชาเทควันโดก็ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากไปทั่วประเทศเกาหลี ได้มีการผลิตและส่งผู้เชี่ยวชาญ ครูฝึกสอนวิชาเทควันโด ออกไปเผยแพร่ยังต่างประเทศกว่า 2,000 คนในประเทศกว่า 100 ประเทศทั่วโลก หลังจากนั้นก็ได้มีการเสนอให้วิชาเทควันโดเป็นศิลปะป้องกันตัวประจำชาติเกาหลี ในปี ค.ศ. 1971 ตามมาด้วยการก่อตั้งศูนย์ เทควันโดแห่งชาติ Kukkiwon ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศใต้ของกรุง โซล และได้ใช้เป็นศูนย์กลาง การฝึก การแข่งขัน การบริหาร และการเผยแพร่วิชาเทควันโดตราจนปัจจุบัน ต่อมาเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 1973 ก็ได้มีการก่อตั้งสหพันธ์เทควันโดโลกสากล (The World Taekwondo Federation )WTF มีหน้าที่ดูแลประเทศสมาชิกกว่า 108 ประเทศ และในปีเดียวกันนี้เองก็ได้การเริ่มแข่งขันชิงแชมป์เทควันโดระดับโลกขึ้นและได้จัดแข่งเป็นประจำทุก 2 ปีตลอดมา เมื่อแรกก่อตั้งมีสมาชิกเพียง 50 ประเทศ แต่ในปัจจุบันมีถึงกว่า 150 ประเทศ ประธานสหพันธ์คนแรก และคนปัจจุบันได้แก่ ดร.อุน ของ คิม ซึ่งท่านผู้นี้เป็นกำลังสำคัญในการผลักดันให้มีการบรรจุกีฬาเทควันโดในเอเชียนเกมส์ ในปี ค.ศ.1974 ปีถัดมาการแข่งขันกีฬาเทควันโด ได้มีการยอมรับเป็นทางการจากสหพันธ์กีฬาสัมพันธ์เล่นของสหรัฐอเมริกาและเป็นกีฬาสากลตลอดจนไปถึงการยอมรับวิชาเทควันโดไปฝึกในโรงเรียนทหาร ในปี ค.ศ.1979-1980 ได้มีการยอมรับวิชาเทควันโดไปยังสหพันธ์กีฬาทั่วโลก จนในที่สุดคณะกรรมการโอลิมปิกสากล ก็ได้บรรจุให้มีการแข่งขันเป็นทางการระดับสากลได้ จนในที่สุดปี ค.ศ.2000 เทควันโดก็ได้มีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ที่ประเทศออสเตรเลีย นับได้ว่ากีฬาเทควันโดเข้าสู่การแข่งขันระดับสากลได้เป็นผลสำเร็จ

สำหรับประเทศไทยยุคแรก เทควันโดมีการเรียนการสอนเฉพาะทหารอเมริกันตามฐานทัพต่าง ๆ ในประเทศไทย เช่น อู่ตะเภา จ.อุบลราชธานี จ.นครราชสีมา เป็นต้น โดย ทหารอเมริกัน ได้จ้างอาจารย์ เทควันโดจากประเทศเกาหลีมาเป็นผู้ฝึกสอนให้ยุคก่อนปัจจุบัน เป็นครั้งแรกที่เผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้เรียน เมื่อประมาณ 25 ปีกว่าได้มีการเรียนการสอนที่บริเวณด้านหลังโรงพยาบาลนครวัด สีลมสแควร์ซึ่งก็ยังมีคนเรียนกันไม่มากนักในเวลาต่อมา เทควันโดได้เปิดสอนที่โรงเรียนศิลปะป้องกันตัวอภัสสา ถ.สุขุมวิท ตรงข้ามสถานทูตอังกฤษ โดยการนำของ คุณมัลลิกา ชัมพานนท์ ผู้ซึ่งมีความสนใจและรักกีฬาเทควันโดอย่างจริงจัง ทั้งยังได้พัฒนาและเผยแพร่เทควันโดในประเทศไทย โดยการนำ อ.ชอง กิ ยอง จากประเทศเกาหลีมาเป็นอาจารย์สอนที่โรงเรียน และ

คุณมัลลิกายังเป็นนายกสมาคมเทควันโดคนแรกของประเทศไทยหลังจากนั้นเทควันโดก็ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้นเรื่อยมา

ปัจจุบันเทควันโดเป็นกีฬาที่ได้รับการบรรจุเข้าเป็นกีฬาประเภทหนึ่งในกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย รวมทั้งซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ รวมทั้งโอลิมปิก รวมทั้งมีการแข่งขันระดับโลกมากมาย เช่น การแข่งขันเทควันโดโอลิมปิกเวิลด์ การแข่งขันเทควันโดนานาชาติ การแข่งขันโอลิมปิก เป็นต้น ทำให้มีการถ่ายทอดข่าวสู่ประชาชนทั้ง หนังสือพิมพ์ และข่าวโทรทัศน์ เทควันโดจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน และได้มีการเปิดสอนเทควันโดตามสถานที่ต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น สมาคมสโมสรต่าง ๆ ศูนย์กีฬาต่าง ๆ รวมถึงตามโรงเรียนทั้งอนุบาล ประถม มัธยม และมหาวิทยาลัย ขยายวงกว้างไปถึงตามห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ จังหวัดต่าง ๆ เช่น เชียงใหม่ ชลบุรี ขอนแก่น ตรีัง กระบี่ สุรินทร์ นครราชสีมา และพิษณุโลก เป็นต้น

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของวิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเทควันโด ไม่เพียงแต่การเรียนรู้ของการใช้ศิลปะป้องกันตัวเท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยการสร้างจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น เป็นสุภาพบุรุษและมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีและเมตตาให้กับผู้ที่ต่อยกว่า การฝึกฝนวิชาเทควันโดจะทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขุมใจและเจตคติที่ดีต่อมวลมนุษยชาติ โดยการแอบแฝงบนพื้นฐานของการฝึกป้องกันตัว จะเห็นได้ว่าเทควันโดเป็นศิลปะวิชาที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมีความสุข ร่างกายที่แข็งแรงมีความกระฉับกระเฉงและมีพลังกำลัง นอกจากนี้การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว ก็ยังได้ประโยชน์ที่ทำให้ชีวิตส่วนตัวของผู้ที่ได้ฝึกฝน มีความเชื่อมั่นในความปลอดภัย ที่จะรักษาชีวิตและทรัพย์สินของเขาเหล่านั้นตลอดจนถึงครอบครัวเพื่อนบ้านและประเทศชาติเป็นสำคัญ

กีฬาเทควันโดจึงเป็นกีฬานานาชาติที่ผู้วิจัยต้องการทราบว่าเพราะเหตุใดที่ทำให้คนสนใจในการเล่นกีฬาเทควันโดหรือมีแรงจูงใจอะไรที่ทำให้คนหันมาเล่นกีฬานานาชาตินี้ และเมื่อได้เล่นแล้วก็น่าจะมีประโยชน์ต่อผู้เล่นด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโดในโรงเรียนสอนเทควันโด ใน อำเภอเมืองเชียงใหม่ เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและถูกทาง สำหรับผู้ที่ต้องการเล่นกีฬาเทควันโดต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจของผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโดในโรงเรียนสอนเทควันโด
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโดในโรงเรียนสอนเทควันโด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**แรงจูงใจ** หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่กำหนดทิศทางในการเกิดหรือยับยั้งการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือทิศทางเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจทางด้านจิตใจ และแรงจูงใจด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

**แรงจูงใจด้านร่างกาย** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ ความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพร่างกายของบุคคลที่ทำให้เกิดการออกกำลังกาย เช่น สุขภาพแข็งแรง ต้องการมีร่างกายที่ได้สัดส่วน มีบุคลิกภาพที่ดี น้ำหนักตัวที่เหมาะสม เป็นต้น

**แรงจูงใจด้านจิตใจ** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้น และส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจที่จะกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย เช่น การคลายเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสนุกสนาน ความภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ที่ดี เป็นต้น

**แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม** หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากอิทธิพลของบุคคลอื่น ๆ รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง เพื่อน สถานที่ออกกำลังกาย สภาพดินฟ้าอากาศ ความต้องการการยอมรับในสังคม รวมถึงรางวัลสิ่งล่อใจต่างๆ เป็นต้น

**ผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโด** หมายถึง ผู้ที่อยู่ในจังหวัดเชียงใหม่และเป็นผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเรียนกีฬาเทควันโดเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่แต่ละครั้งมีช่วงการออกกำลังกายอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง หลังการออกกำลังกายแล้วจะมีเหงื่อออก มีอาการเหนื่อยหอบ แต่ยังสามารถพูดคุยได้เกือบปกติ

**การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ** หมายถึง บุคคลที่สามารถจัดการกับงานที่ทำได้ดี มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และเอาชนะปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็งและยืดหยุ่นต่อสู้กับมรสุมชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จได้ อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆด้วยวัดโดยใช้คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามเพื่อการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศผู้ที่เข้ามาเรียนเทควันโดในโรงเรียนสอนเทควันโด ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงแรงจูงใจของผู้ที่เข้ามาเรียนเทคโนโลยีในโรงเรียนสอนเทคโนโลยี ในอำเภอเมืองเชียงใหม่
2. เพื่อทราบถึงการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทคโนโลยีในโรงเรียนสอนเทคโนโลยี ในอำเภอเมืองเชียงใหม่
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษา สนับสนุน และพัฒนากีฬาเทคโนโลยีต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved