

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมของประเทศไทยปัจจุบันนี้ มีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตมาก ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากมนุษย์ผู้รับผิดชอบอยู่ในสังคมแทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเห็นการรับเอาวัฒนธรรม หรือประเพณีมาจากตะวันตก รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมอย่างรวดเร็วด้วย ทำให้มนุษย์ในสังคมต้องมีการปรับตัวเพื่อพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการปรับตัวเพื่อเข้าสังคมแล้ว ถ้ามนุษย์สมาชิกในสังคมปรับสภาพตัวเองไม่ได้ ซึ่งอาจจะเกิดจากการไม่พร้อม ไม่เข้าใจ ไม่แน่ใจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งเรียกว่า “ความวิตกกังวล”

ความวิตกกังวลเป็นเรื่องที่สำคัญมากในสังคมไทย เพราะอาการที่เรียกว่าความวิตกกังวลเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทั่วไป ซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเกิดความกลัว ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้วไม่ถือว่าเป็นอาการที่ผิดปกติทางจิตหรือประสาท แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลอย คิดว่ากลัวแต่ไม่ทราบว่าจะกลัวอะไร เป็นความกลัวที่บางครั้งก็หาสาเหตุไม่ได้ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าความวิตกกังวล บุคคลที่มีอาการเช่นนี้ จะมีความรู้สึกว่าตนเองกำลังตกอยู่ในอันตราย ซึ่งอาจจะถูกกดดันลงไปสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งจะก่อให้เกิดผลร้ายหรือผลเสียต่อตนเองได้ บางครั้งก็จะส่งผลต่อจิตใจหรือระบบการทำงานของร่างกายให้มีความสามารถในการทำงานหรือปฏิบัติหน้าที่ลดลง

ในด้านการกีฬา นั้น ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย เจริญ กระบวนรัตน์ (2525) กล่าวว่า ในการแข่งขันกีฬานักกีฬแต่ละบุคคลจะมีความสามารถสูงสุดในระดับแตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จาก นักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตกตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างดี พวกนี้จะมีเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน ความวิตกกังวลนี้เป็นส่วนที่ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขันความวิตกกังวลและ

ความเครียด สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพไปยิ่งการแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว หมดกำลังใจ เศร้าซึม หรือ อาจเกิดความกระตือรือร้น ติใจ ฟุ้งพองใจ ไร้เรื่ง สงบ

กีฬาบอบทบาทและมีความสำคัญมากต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ เนื่องจากกีฬาจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ช่วยทำให้บุคคลกล้าที่จะแสดงออกซึ่งความสามารถของตน พัฒนาบุคลิกภาพ กล่อมเกลานิสัยใจคอ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน รู้จักอดกลั้นระงับอารมณ์ มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น และทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี ดังนั้นการที่คนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอมักจะมีจิตใจแจ่มใส ไร้เรื่ง อารมณ์ดี เข้ากับสังคมชีวิตประจำวันได้ดี รู้จักแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ กีฬาและการออกกำลังกายจะช่วยทำให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง ลดความตึงเครียดที่มีอยู่ในตัวบุคคล

กีฬานอกจากจะมีความสำคัญช่วยพัฒนาการในตัวบุคคลแล้วยังมีความสำคัญต่อประเทศชาติที่กำลังพัฒนา เช่น คุณภาพของประชากร เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะประเทศชาติจะพัฒนาได้ จะต้องอาศัยประชากรในชาติที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพสูง ดังที่ ปรีดา รอดโพธิ์ทอง (2525) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพของประชากรด้วยสุขภาพพลานามัยนั้น นอกจากจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาสังคมแล้ว ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย ในทางกันตรงกันข้าม ถ้าประชากรมีร่างกายอ่อนแอ ไข้โรค เจ็บป่วยอยู่เสมอ ก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลผลิตอยู่ในระดับต่ำ การศึกษาก็ไม่สามารถจะเล่าเรียนได้เต็มที่ ทั้งนี้เพราะสุขภาพอนามัยมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการศึกษามาก ฉะนั้นการพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องพัฒนาคนก่อนเพื่อให้ประชากรมีคุณภาพและสุขภาพที่ดี ส้ำออง พ่วงบุตร (2525) กล่าวว่า การพัฒนาประเทศจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างรวดเร็วจะต้องอาศัยการพัฒนาประชากร ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติก่อนเป็นประการสำคัญ แต่ปัจจัยที่จะช่วยการพัฒนาประชากรนั้น จำเป็นต้องอาศัยกิจกรรมกีฬาเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะกิจกรรมกีฬาจะพัฒนาคุณภาพของบุคคลทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ปัจจุบันในวงการกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำเอาความรู้ทางจิตวิทยาเข้ามามีบทบาทในกิจกรรมกีฬามากขึ้น โดยเฉพาะ การใช้จิตวิทยาการกีฬาสำหรับกิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อที่จะได้มาซึ่งความเป็นเลิศ ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วได้มีการนำเอาจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้สำหรับนักกีฬานั้นเป็นเวลานานแล้ว และก็แสดงให้เห็นว่าถ้านักกีฬามีการฝึกซ้อมที่เท่ากัน มีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับการฝึกทางจิตวิทยามาไม่เหมือนกัน ผลก็สรุปว่าการมีความพร้อมในส้านร่างกายอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องมีความพร้อมทางด้านจิตใจด้วย ประเทศไทยยังเป็นประเทศที่เป็นเหมือนกับประเทศเล็ก ๆ อื่น ๆ ที่ยังให้ความสำคัญกับจิตวิทยาการกีฬาน้อยมาก จะสังเกตได้จาก

การส่งนักกีฬาเข้าไปแข่งขันยังต่างประเทศ ผลที่ได้รับกลับมาพบว่าประสบความสำเร็จน้อยมาก แล้วผู้รับผิดชอบทางด้านกีฬาของเมืองไทยก็จะสรุปเป็นสาเหตุเดียวกันก็คือรูปร่างคนไทยเล็กกว่า การฝึกซ้อมน้อยกว่า หรือผู้ฝึกสอนสู้ไม่ได้ แต่ไม่ได้ศึกษาถึงต้นเหตุที่ว่าความพร้อมของนักกีฬาไทยต่างจากความพร้อมของนักกีฬายุโรป โดยเฉพาะการฝึกทางจิตวิทยา

ความวิตกกังวลมีส่วนสำคัญมากต่อความสามารถของนักกีฬาไม่ว่านักกีฬาผู้นั้นจะเป็นนักกีฬาระดับไหนก็ตาม จากการศึกษาพบว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งไม่ได้มุ่งมั่นที่จะฝึกสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว จะต้องฝึกสมรรถภาพทางจิตใจควบคู่ไปด้วย เพราะถ้าร่างกายมีความพร้อมเท่ากันแล้ว แต่จิตใจพร้อมไม่เท่ากัน ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นกับผู้ที่มีความพร้อมทั้งสองด้านมากกว่า ดังนั้นการฝึกซ้อมทางจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลหรือความกลัวก่อนการแข่งขันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ผู้ฝึกสอนมักพบปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักกีฬาในทีมตนเองเสมอ สิ่งแรกที่ผู้ฝึกสอนควรคิดจะทำคือ ค้นหาสาเหตุแล้วหาหนทางแก้ไข การที่จะลดระดับความวิตกกังวลของนักกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนต้องรู้ด้วยว่านักกีฬาผู้นั้นเป็นอย่างไร เพราะการลดระดับความวิตกกังวลที่มากเกินไปก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อกิจกรรมกีฬาหรือการแข่งขันครั้งนั้น นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจำเป็นต้องลดระดับความวิตกกังวลลงสู่ระดับปานกลางเพื่อจะได้ผลดีที่สุด ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้มีความวิตกกังวลสูงขึ้น เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาได้ประสิทธิภาพสูงขึ้น

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความสนใจในเรื่องความวิตกกังวลเป็นพิเศษ เพราะจะทำให้ทราบถึงผลของความวิตกกังวลที่มีต่อตัวนักกีฬา ก่อนการแข่งขันกีฬา เพราะผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่าความวิตกกังวลมีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาต่อการเล่นกีฬา ซึ่งจะทำให้นำไปประเมินข้อเสนอแนะสำหรับผู้ฝึกสอน หรือผู้เกี่ยวข้องนำไปปรับปรุง แก้ไขสภาพความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาได้ เพื่อจะนำไปสู่ความสำเร็จของตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป ผู้วิจัยหวังว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ได้เข้าใจและคำนึงถึงบทบาทของความวิตกกังวลที่มีผลต่อการแข่งขันกีฬา และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการวิจัยเรื่องนี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เกี่ยวข้องกับกีฬา ได้เกิดความคิดและให้ความสนใจประสิทธิภาพของจิตวิทยาที่มีต่อกีฬาต่อไป โดยเฉพาะการที่จะทำให้ความวิตกกังวลอยู่ในสภาพที่เหมาะสม และมีประโยชน์สำหรับการเล่นและการแข่งขันกีฬาให้ดียิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาครั้งแรกของนักกีฬาทั้งประเภททีม และ นักกีฬาประเภทบุคคล ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม พ.ศ. 2544

## สมมติฐาน

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ประเภททีมกับประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานัดแรกแตกต่างกัน

## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

### 1. ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ประจำปี พ.ศ. 2543 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม พ.ศ. 2544

### 2. ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ประจำปี พ.ศ. 2543 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม พ.ศ. 2544

## ประโยชน์ที่ได้รับ

ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องในทีม ได้ทราบถึงสภาพการด้านจิตใจของนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และให้ความสนใจในการที่จะหาทางแก้ไข ปรับปรุงการฝึกซ้อมเพื่อจะนำไปสู่การเล่นและการแข่งขันกีฬาให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบาย ดึงเครียด ขาดความมั่นคง หรือเกิดความกลัว เมื่อบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึก หรืออยู่ในสภาพอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน

**ความวิตกกังวลลักษณะนิสัย (Sport Competition Trait Anxiety)** หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรม เมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่มีอันตราย การตอบสนองของบุคคลจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับอันตรายนั้น ๆ ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์จะมีความเข้มระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนานเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือ ถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่า ตนเองรู้สึกกลัวและกังวล มักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคน ในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ (The Competition State Somatic Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลที่มีผลต่อด้านจิตใจ ทำให้นักกีฬามีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ เหนื่อยง่าย

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกาย (The Competition State Cognitive Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลที่มีผลต่อด้านร่างกาย เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสรีรวิทยา มีการหลั่งสารทำให้หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการการเผาผลาญของร่างกาย

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่น (The Competition State Self Confident Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลที่มีผลต่อด้านความเชื่อมั่น ประสิทธิภาพในการจำลองเกิดความสับสน หมกมุ่น บ้าคิดบ้าทำ การตัดสินใจช้า ความคิดแคบและไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิการรับรู้ผิดพลาด ลดคุณค่าของตนเอง

**การแข่งขันกีฬานัดแรก** หมายถึง การแข่งขันกีฬาในโปรแกรมการแข่งขันกีฬานัดแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**นักกีฬาประเภททีม** หมายถึง นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 28 ปี 2543 ณ มหาวิทยาลัยนิวยอร์กที่เล่นกีฬาประเภททีม

**นักกีฬาประเภทบุคคล** หมายถึง นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 28 ปี 2543 ณ มหาวิทยาลัยนิวยอร์กที่เล่นกีฬาประเภทบุคคล

**กีฬาประเภททีม** ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ซอฟท์บอล โปโลน้ำ รักบี้ฟุตบอล และกีฬาประเภทที่ผู้เข้าแข่งขันร่วมกันเป็นทีมมากกว่า 1 คนขึ้นไป เช่น วิ่งผลัด ว่ายน้ำผลัด เทนนิสประเภทคู่ เป็นต้น

กีฬาประเภทบุคคล ได้แก่ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ ดาบสากล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน  
มวยสากล ยูโด เทควันโด เปตอง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University