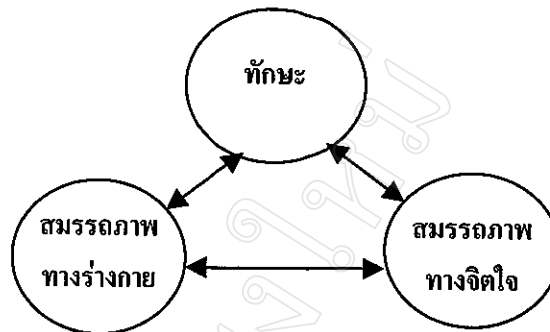


บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการกีฬามีบทบาทและมีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ เนื่องจากกีฬาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพจากการพัฒนาทั้ง 4 ด้านนั้นช่วยทำให้บุคคลกล้าแสดงออกถึงความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความอดทน อดกลั้น มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักเคารพสิทธิผู้อื่น ทำให้เกิดความรักความสามัคคีและยังสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี เข้ากับบุคคลอื่นและอยู่ในสังคมได้ดีสามารถแก้ไขปัญหาสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้จิตใจและสมองปลอดโปร่ง การกีฬานอกจากจะมีความสำคัญช่วยพัฒนาการในตัวบุคคลแล้วยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติ ดังจะเห็นได้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ที่มุ่งเน้นศักยภาพของคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุลยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ ซึ่งกีฬาจะเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี จากการที่รัฐบาลจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติขึ้นและได้ดำเนินการมาแล้ว 2 ฉบับ ปัจจุบันใช้แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ 2545 – 2549) จากแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 ประกอบด้วย 6 แผนหลัก คือ แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา และแผนพัฒนาเพื่อการบริหารการกีฬา จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาต่างๆ มุ่งพัฒนาการทางด้านกีฬาทุกด้านโดยเฉพาะในด้านการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้น รัฐได้ส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาในระดับ ต่างๆ ได้แก่ การแข่งขันกีฬภายในของแต่ละท้องถิ่น กีฬาระหว่างหน่วยงาน กีฬาแห่งชาติและกีฬาระหว่างประเทศ โดยมุ่งเน้นให้มีการคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อให้ได้นักกีฬาที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน นักกีฬาที่จะเป็นผู้ชนะเลิศได้นั้น จะต้องมียอดประกอบที่สำคัญ 3 ประการคือ สมรรถภาพทางร่างกาย สมรรถภาพทางจิต และทักษะหรือเทคนิควิธีการ ความรู้ ความชำนาญในเชิงกีฬาระดับสูง



พีระพงษ์ บุญศิริ (2536:84-85 อ้างในศิลปชัย สุวรรณชาติ : 2532) ได้สรุปว่าองค์ประกอบของความสามารถของนักกีฬาไว้ สามประการคือ ทักษะ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดในการแสดงความสามารถของนักกีฬาซึ่งมี ผลต่อเนื่องมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีระดับทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูงด้วย ดังนั้นความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันของนักกีฬานับเป็นปัจจัยประการแรก สมรรถภาพทางด้านร่างกาย เมื่อมีความสามารถแสดงออกถึงทักษะเฉพาะคนได้ดีแล้ว สิ่งตามมา ก็คือสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นตัวแสดงระดับความสามารถทางทักษะ เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องตัวที่มีพื้นฐานมาจากความอ่อนตัว และระบบการทำงานของหัวใจ นับเป็นปัจจัยสำคัญประการที่สอง สมรรถภาพทางด้านจิตใจ หมายถึงความสามารถในการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับทักษะ ความสามารถด้านการควบคุมจิตใจ อารมณ์ สมาธิของนักกีฬา ความรู้สึกและสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ดังนั้น ความพร้อมของนักกีฬาในด้านการฝึกซ้อมทักษะก็ดี ความพร้อมของทีมนักกีฬาก็ดี นับเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงระดับทักษะ และความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแสดงขีดความสามารถได้สูงสุดเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลสภาพร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อความวิตกกังวล ในบุคคลจะมีลักษณะอาการต่างๆที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นอาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย กระสับกระส่าย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อาการร้อนๆหนาวๆ มือเท้าเย็น ต้องการหรืออยากถ่ายปัสสาวะ หรือขับถ่าย ตาพร่ามัวหรือกล้ามเนื้อกระตุก หน้าแดงเนื่องจากมีโลหิตชนิดแรงขึ้น อาจมีอาการเสียงสั่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หายใจลึกกระชั้น หรือถึงขั้นกระอัก กระอ่วนและอาจอาเจียนเป็นต้น ซึ่งจะปรากฏอาการออกมาทางด้านร่างกายทั้งหมด ส่วนความรู้สึกทางด้านจิตใจนั้น จะมีอาการปรากฏในด้านความรู้สึก ความคิด เช่น ความรู้สึกสับสน หลงลืม ลังเล ขาดสมาธิ หรือแสดงลักษณะต่างๆ ผิดไปจากเดิมเช่น การก้าวร้าวหรือเจิบซึม เป็นต้น อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะปรากฏเมื่อบุคคลมีความรู้สึก

วิตกกังวล ส่วนจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงและความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ถ้าไม่สามารถควบคุมได้ก็จะมีส่วนทำให้ระดับความสามารถที่จะแสดงออกลดต่ำลง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์(2541:52) พิระพงษ์ บุญศิริ(2536:86), สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทุโรไทย(2542 :72-73) ได้แบ่งประเภทความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวรคงที่ไม่่ว่าจะกระทำกิจกรรมใดๆก็จะเกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักเป็นบุคคลที่มีความคาดหวังสูงและกลัวที่จะผิดหวัง ลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ สำหรับความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก และสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยไปด้วย หรือเป็นความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระทบกระชวย ระบบการทำงานทางประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ความรุนแรงและระยะที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล ในสถานการณ์การแข่งขันความวิตกกังวลทั้งสองลักษณะนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและต้องแข่งขันกีฬาในระดับชาติก็จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นตามสภาพการณ์ความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภทดังกล่าวมีผลกระทบต่อการแสดงขีดความสามารถของนักกีฬา จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์ จิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา มุ่งศึกษาพฤติกรรมของนักกีฬาในสถานการณ์การกีฬา (Horn, 1992) ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ต้องการให้ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาได้รับรู้ถึงพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถที่จะบอกหรืออธิบายพฤติกรรมเหล่านั้นได้และสามารถที่จะปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี เพื่อให้ นักกีฬาแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาสูงขึ้น ในสถานการณ์การกีฬามีพฤติกรรมทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก เช่น นักกีฬาต้องรับรู้การเล่นของเพื่อนร่วมทีม คู่ต่อสู้และสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นมีความวิตกกังวลถึงการแข่งขันที่กำลังจะเกิดขึ้น แรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน สมรรถภาพทางจิตเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด แต่โดยทั่วไปผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬามักจะมองข้ามปัจจัยดังกล่าวไป มุ่งฝึกหรือ

เตรียมเฉพาะด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะ ผลที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การเตรียมสมรรถภาพทางจิต ต้องใช้หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ามาช่วยในการพัฒนาการศึกษา

จากแนวคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะแข่งขันในระดับใดก็ตาม สิ่งที่นักกีฬาต้องเผชิญ คือความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกประเภทกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดกีฬาที่ต้องอาศัยความแม่นยำ ความสม่ำเสมอ ในการแสดงความสามารถสูงสุด เช่นกีฬา ยิงปืน ยิงธนู เป็นต้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า ความวิตกกังวลมีบทบาทที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Gary, J.H and Laglin, J.S, 1992) ถ้านักกีฬารู้สึกวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายนักกีฬาจะเกิดอาการต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด รู้สึกเหน็ดเหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง ร้อนๆ หนาวๆ มือเท้าเย็น ต้องการปัสสาวะ กล้ามเนื้อกระตุก เสียงสั่นหายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นและความดันโลหิตสูง ทางด้านจิตใจนักกีฬาจะเกิดอาการ สับสน สัมผัสละเอียด ขาดสมาธิและลังเล ถ้าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นรุนแรงเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาขาดการควบคุมการเล่นของตนเอง การแสดงทักษะผิดพลาด ความคิดและการตัดสินใจผิดพลาดด้วย อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลที่มีระดับที่พอเหมาะก็ก่อให้เกิดประโยชน์ในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะมีความตื่นตัว ความตั้งใจและสมาธิดีเป็นผลให้แสดงความสามารถในการกีฬาได้สูงสุด

กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพียงบางส่วนโดยเฉพาะร่างกายส่วนบน นักกีฬาจะยืนนิ่งอยู่กับที่ในขณะที่ทำการยิง กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่ใช้สมาธิ ดังนั้นเมื่อร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว ความวิตกกังวลต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้น ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรร่างกาย เช่น มือสั่น ขาสั่น กล้ามเนื้อตึงเครียด เหงื่อออกตามมือและเท้า ผลทางด้านจิตใจ ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตเพิ่ม อาการต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

Hanin YL,1996 และKerr JH,1993;7:400-8 บอกถึงความแตกต่างของสภาพจิตใจของแต่ละคนโดยการกระตุ้นทางสรีรวิทยา เพิ่มกิจกรรมทางสรีรวิทยาเพื่อสังเกตสีหน้่านักกีฬาขณะแข่งขัน เพราะความตึงเครียดหรือสภาวะความกดดันต่าง ๆ จะแสดงออกทางสีหน้าและการสังเกตอารมณ์จากการสอบถาม พู๊ดได้ตอบ ความวิตกกังวลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและมีเหงื่อออกมาก อาการเหล่านี้จะต้องดูแลอย่างใกล้ชิดเพราะอาจจะเกิดอันตรายและยังทำให้ความสามารถในการจินตนาการสูญเสียไปด้วย

จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาอิงธนู ในขณะที่แข่งขันนักกีฬาต้องต่อสู้กับความวิตกกังวลต่างๆที่เกิดขึ้น ทำให้คะแนนในการแข่งขันน้อยกว่าคะแนนในขณะฝึกซ้อม 40-60 คะแนน จากคะแนนที่แตกต่างกันนี้เอง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอิงธนูอย่างจริงจัง ความสำคัญของความวิตกกังวลที่มีอิทธิพลต่อการแสดงขีดความสามารถในการเล่นและแข่งขันของนักกีฬาที่มีผลต่อคะแนนในการยิงธนูของนักกีฬา เพราะจะทำให้ทราบถึงผลของความวิตกกังวลที่มีต่อนักกีฬาที่ส่งผลต่อคะแนนในการยิงธนูของนักกีฬา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับผลคะแนนในการแข่งขัน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับผลคะแนนในการแข่งขัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันกีฬาอิงธนู

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร นักกีฬาอิงธนูชาย – หญิงที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาอิงธนูที่เข้าร่วม แข่งขันกีฬาอิงธนู ประจำปี 2545 ในการแข่งขันยิงธนู “เกษตร โอเพ่น” และการแข่งขัน “ยิงธนูเขลางค์โอเพ่น” กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาอิงธนู ชาย – หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอิงธนู ประจำปี 2545 ในรายการแข่งขัน “เกษตร โอเพ่น” และ “ยิงธนูเขลางค์โอเพ่น”

ขอบเขตการศึกษา ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิงธนูที่มีผลต่อคะแนนการแข่งขัน

นิยามศัพท์

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทางร่างกายกล้ามเนื้อตึงเครียด เหน็ดเหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้งร้อนๆหนาวๆ มือเท้าเย็นเป็นต้น อาการทางด้านจิตใจสับสน ขาดสมาธิ ลืมรายละเอียด ลังเล แสดงทักษะผิดพลาด อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่ม ความดันโลหิตเพิ่ม

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Trait Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ในลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง พฤติกรรมประเภทนี้ค่อนข้างถาวรไม่ว่าจะกระทำกิจกรรมใดๆก็จะเกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอๆผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักเป็นบุคคลที่มีความคาดหวังสูงจะรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อย

รายการแข่งขันประจำปี หมายถึง รายการแข่งขันยิงธนูประจำปี 2545 ดังนี้คือ การแข่งขันยิงธนู “เกษตร โอเพ่น” และการแข่งขัน “ยิงธนูเขลางค์โอเพ่น”

คะแนน หมายถึง คะแนนที่ได้จากการแข่งขัน ในแต่ละรายการที่นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันจากคะแนนเต็มตามระเบียบการแข่งขันในรายการนั้นๆ

การยิงธนูระบบยิงเป้าในร่ม หมายถึง การยิงธนูที่ระยะ 18 เมตรและ 25 เมตร ทั้งชาย-หญิง การคิดคะแนน 1 ลูกธนู = 10 คะแนน ชุดละ 30 ลูก ยิงระยะละ 2 ชุดการยิง รวมการยิง ทั้ง 2 รายการๆละ 4 ชุดการยิง ชุดละ 300 คะแนน รวมคะแนนครั้งละ 1,200 คะแนน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
2. เพื่อให้ครู ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องทางการกีฬา ได้ทราบถึงสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬา ที่มีต่อความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ เพื่อหาทางแก้ไข ปรับปรุง เพื่อที่จะนำไปสู่การแข่งขันที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น