# บทที่ 1
# บทนำ
# ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

**หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันกีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่สามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทยอย่างมาก โดยเฉพาะในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ครั้งที่ 28 นักกีฬายกน้ำหนักหญิงไทยสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทยมีผลงานถึง 2 เหรียญทองจาก อุดมพร พลศักดิ์ ปวีณา ทองสุกและอีก 2 เหรียญทองแดงจาก อารีย์ วิรัฐถาวร และวันดี คำเอี่ยม ซึ่งกว่านักกีฬาแต่ละคนจะประสบผลสำเร็จนั้นจะต้องต่อสู้กับความวิตกกังวลและความเครียดอย่างสูงโดยเฉพาะ ปวีณา ทองสุก ซึ่งเป็นความหวังเหรียญทองและเป็นผู้ที่แข่งขันคนสุดท้ายของทีมยกน้ำหนักหญิงไทยจึงต้องรับกับความวิตกกังวลสูงกว่าคนอื่นๆอีกหลายเท่าตัว จากผลงานของนักกีฬาที่มีให้เห็นอย่างเด่นชัดเช่นนี้จึงทำให้ประชาชนสนใจกีฬาชนิดนี้มากขึ้น อีกทั้งกีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ต้องแข่งขันกับสถิติและเอาชนะใจของตนเองซึ่งในการแข่งขันระดับนานาชาติ นักกีฬายกน้ำหนักหญิงนั้นเป็นที่คาดหวังจากหลายๆ ฝ่ายทั้งสมาคมกีฬาประชาชนทั่วไป สื่อมวลชน ครอบครัว รวมถึงตัวนักกีฬาอีกด้วย เมื่อมีความคาดหวังมากจากหลายฝ่ายจึงทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดสูงขึ้นตามลำดับ และเมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นไม่ว่าในระดับใดก็ตามจะเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ จนส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬา ดังที่ Luckman และ Sorensen (1986) กล่าวว่า ความเครียดมีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคลซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคลและวีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทาง สรีรวิทยาของร่างกาย เช่นเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกมาตามฝ่ามือ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ มือสั่นและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) และระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) ซึ่งส่งผลต่อการเต้นของหัวใจ หัวใจจะทำงานมากขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ซึ่งผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อที่มีหน้าที่ตรงกันข้าม (Agonists and Antagonists) มีการหดเกร็งพร้อมๆกัน ทำให้การเคลื่อนไหวไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักกีฬามีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในการเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควรและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เช่นหงุดหงิดง่าย มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น กัดเล็บ พูดมากผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนจะมีการตอบสนองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดอาจแสดงออกมาเพื่อทำให้เกิดความสมดุลแก่ร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันไป ซึ่งพิมพา ม่วงศิริธรรม (2547) ได้แสดงความเห็นไว้อีกว่าความเครียดจากการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดีเท่าที่เขาเคยสามารถทำได้ นักกีฬาที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและมีความเครียดนั้นจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น 3 ลักษณะ คือ 1. ระบบประสาทเริ่มทำงานซึ่งทำให้กล้ามเนื้อเกร็งมากขึ้นทำให้การแสดงความสามารถได้ไม่ดี 2. ความมั่นใจในตัวนักกีฬาลดต่ำลงไป 3. นักกีฬาจะคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างไรเมื่อเกิดความเครียดและขาดความมั่นใจ และเมื่อหากนักกีฬาเกิดความตึงเครียดมากยิ่งขึ้นก็จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถต่ำลง วิธีการแก้ไขและวิธีการนำไปสู่การผ่อนคลายซึ่งมีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การฝึกสมาธิ การพูดกับตนเอง การหยุดคิด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง หรือการปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน (Williams, 2000) หากเมื่อความวิตกกังวลและความเครียดลดลงการตึงตัวของกล้ามเนื้อก็จะลดลงด้วย จิตใจของนักกีฬาก็จะเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาก็จะสามารถแสดงความสามารถที่แท้จริงออกมาได้และนักกีฬาที่มีความแตกต่างกันในแต่ละระดับอายุก็จะมีค่าระดับความวิตกกังวลและวิธีการในการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

จากแนวคิดข้างต้นและจากประสบการณ์การเป็นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย ผู้วิจัยได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้มีประสบการณ์และผู้ชำนาญการในวงการกีฬาที่หลากหลายและมักจะพบปัญหาด้านความวิตกกังวลและความเครียดในนักกีฬาที่ส่งผลกับสถิติของนักกีฬาในการแข่งขันและก่อให้เกิดผลกระทบในการแข่งขันโดยเฉพาะนักกีฬาซึ่งมีอายุน้อยๆจะเกิดความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ อีกทั้งปัญหาซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องยังไม่เห็นความสำคัญในด้านของความแตกต่างทางระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาในแต่ละวัยและไม่ทราบว่านักกีฬาแต่ละคนจะมีวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุซึ่งในต่างประเทศได้เห็นถึงความแตกต่างและความสำคัญของการที่จะลดความเครียดดังที่ Williams. (2000) กล่าวว่านักกีฬาถ้ายิ่งอายุน้อยๆจะยิ่งมีความอ่อนไหวมากเป็นพิเศษซึ่งต้องมีกลวิธีที่จะลดความเครียดและมีการฝึกทางจิตวิทยามากกว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เนื่องด้วยผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย จึงมีความใกล้ชิดกับนักกีฬายกน้ำหนักหญิง อีกทั้งเป็นผู้อยู่กับนักกีฬาในสถานการณ์ที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความวิตกกังวลและความเครียดที่แตกต่างกันทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลและวิธีลดความเครียดของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงในระดับยุวชน เยาวชนทีมชาติไทยและนักกีฬาโอลิมปิก 2004 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่สร้างขึ้นโดย มาร์เทนส์ (Martens, 1977) เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง

**วัตถุประสงค์ของการศึกษา**

1. ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย
2. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายุวชนทีมชาติไทย
3. เปรียบเทียบวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายุวชนทีมชาติไทย

**สมมติฐานการศึกษา**

นักกีฬาในระดับยุวชนและเยาวชนจะมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาโอลิมปิกมีการจัดการความเครียดได้ดีกว่านักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายุวชนทีมชาติไทย

**ขอบเขตการศึกษา**

1. ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งทดสอบระดับความวิตกกังวลทั้งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และศึกษาถึงการปฏิบัติเพื่อจัดการความวิตกกังวลและความเครียดของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยในระดับยุวชน เยาวชน และนักกีฬาโอลิมปิกปี 2004

2. ขอบเขตประชากร

นักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาระดับเยาวชนและยุวชนที่เตรียมเข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักยุวชนและเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย จำนวน 21 คน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

**นิยามคำศัพท์เฉพาะ**

**ความวิตกกังวล** หมายถึง สภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลวหรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น

**ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย** หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบทดสอบซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์** หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบทดสอบซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ หากสถานการณ์ใด มีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามระดับความสำคัญ

**ระดับความเครียดและความวิตกกังวล** หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดโดยแบบสอบถามโดยเทียบกับเกณฑ์ของแบบสอบถาม

**นักกีฬาโอลิมปิก** หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักหญิงตัวแทนทีมชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันและได้รับเหรียญรางวัลในกีฬาโอลิมปิก 2004 จำนวน 4 คน

**นักกีฬายุวชนทีมชาติไทย** หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักหญิงตัวแทนทีมชาติไทยอายุไม่เกิน 16 ปีที่เข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักยุวชนชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย 2004 รวมทั้งสิ้น 8 คน

**นักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย** หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักหญิงตัวแทนทีมชาติไทยอายุไม่เกิน 20 ปีที่เข้าร่วมการแข่งขันยกน้ำหนักเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย 2004 รวมทั้งสิ้น 9 คน

**การจัดการความเครียด** หมายถึง วิธีการใดๆก็ตามที่นักกีฬาปฏิบัติแล้วเกิดความผ่อนคลาย ส่งผลต่ออารมณ์หรือร่างกายทำให้สามารถควบคุม หรือลดความวิตกกังวลหรือความเครียดลงได้

**ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา**

1. ทราบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬานักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยก่อนการแข่งขัน
2. ทราบถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย
3. ทราบถึงความแตกต่างของวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย
4. ทำให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องทราบถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลระหว่างช่วงอายุและวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาแล้วนำผลการวิเคราะห์พิจารณาเพื่อทราบถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved