

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตครบทั้ง 5 ด้านจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ จึงจะทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และยังช่วยสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา ให้รู้จักการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนา

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 - 2549) ประกอบด้วย 6 แผนหลัก คือ แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา และแผนพัฒนากีฬาเพื่อการบริหารการกีฬา จะเห็นได้ว่าแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติมุ่งเน้นที่จะพัฒนากีฬาให้ครบในทุกด้าน โดยเฉพาะการมุ่งเน้นพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศการพัฒนาความสามารถสูงสุดในการกีฬา (Peak Performance) สืบสาย บุญวีรบุตร (2538) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อน ความสามารถที่แสดงออกมาจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

1. จิตใจ (Mental or Psychological Skill)
2. สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา (Physical Fitness and Sport Skill)
3. สิ่งแวดล้อม (Situational factors)

องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ มีผลต่อคุณภาพของความสามารถที่แสดงออกทางกีฬา ถ้าขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่ง จะทำให้การแสดงออกมาไม่ดีเท่าที่ควร

สมบัติ กาญจนกิจ (2547) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามาก ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนมีความสงบและควบคุมตนเองได้อย่างดี ความวิตกกังวลสามารถส่งผลกระทบต่อไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วยนักกีฬาอาจท้อแท้ผิดหวังหรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้ศึกษาได้ให้ความสนใจในการศึกษาปัญหาดังกล่าว โดย ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบในตัวนักกีฬาที่ปัญหาด้านจิตใจ ดังที่ พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ให้ความหมายของความวิตกกังวล ว่าหมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยังเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็จะลดน้อยลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถทางการวินิจัย และขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง นักกีฬาบางคนที่มีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสน นอนไม่หลับ อาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรือใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จนต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาตโอกาสในการเข้าร่วมแข่งขัน ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำ และมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรม ที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจในระดับที่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ และ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ให้ความหมายของความวิตกกังวล ว่าหมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า อาจจะมีผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย Mowrer (1963) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลคืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือกระหาย เป็นสภาพตึงเครียดหรือสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ Ausubel (1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะทำ ให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (Self-Esteem) ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดา ในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภาคภูมิใจของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น

ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาเองทั้งในทางบวกและทางลบ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใดหากความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงออกความสามารถได้ดี หากมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางจะทำให้การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง และสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้ และหากมีความวิตกกังวลในระดับสูงจะเป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬาเองทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกความสามารถทางการกีฬาได้ดี

ผู้ศึกษาในฐานะผู้ฝึกสอนและสนใจศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เป็นลักษณะนิสัยและใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ที่สร้างขึ้นโดย มาร์เทินส์ (Martens) แพลดโดยนพพร ทศนัยนา (วันพญา อาสิงสมานันท์ , 2545) เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน รวมถึงผู้เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

ผู้ศึกษามุ่งที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 จำนวน 121 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัว ที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตรายซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมากความมั่นใจก็จะยิ่งลดน้อยลงทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นตัวทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย หมายถึง คະแนนที่ได้จากการวัดจากแบบทดสอบซึ่งเป็น ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง คະแนนที่ได้จากการวัดจากแบบทดสอบซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ หากสถานการณ์ใด มีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก หากสถานการณ์ใด มีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อย

นักกีฬาประเภททีม หมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 ที่เล่นกีฬาประเภททีม

นักกีฬาประเภทบุคคล หมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 ที่เล่นกีฬาประเภทบุคคล

กีฬาประเภททีม ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ซอฟท์บอล โปโลน้ำ รักบี้ฟุตบอล และกีฬาประเภทที่มีผู้เข้าร่วมกันเป็นทีมมากกว่า 1 คนขึ้นไปเช่น วิ่งผลัด ว่ายน้ำผลัด เทนนิสประเภทคู่ เป็นต้น

กีฬาประเภทบุคคล ได้แก่ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ คาบสากล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน มวยสากล เทควันโด เปตอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

เพื่อทราบถึงสภาพการด้านจิตใจของนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และให้ความสนใจในการที่จะหาทางแก้ไข ปรับปรุงการฝึกซ้อมเพื่อที่จะนำไปสู่การเล่นและการแข่งขันกีฬาที่มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น