



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬา มีบทบาทและมีความสำคัญมากต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ เนื่องจากกีฬาจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ช่วยทำให้บุคคลกล้าที่จะแสดงออกซึ่งความสามารถของตน พัฒนาศักยภาพ กล่อมเกลานิ้วยใจคอ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน รู้จักอดกลั้นระงับอารมณ์ มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น และทำให้เกิดความรักความสามัคคี ดังนั้นการที่คนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอ มักจะมีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดี เข้ากับสังคมชีวิตประจำวันได้ดี รู้จักแก้ไขปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ กีฬาและการออกกำลังกายจะช่วยให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง ลดความตึงเครียด ที่มีอยู่ในตัวบุคคล

กีฬา นอกจากจะมีความสำคัญช่วยพัฒนาการในตัวบุคคลแล้วยังมีความสำคัญต่อประเทศชาติ ที่กำลังพัฒนา เช่น คุณภาพของประชากร เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะประเทศชาติจะพัฒนาได้จะต้องอาศัยประชากรในชาติที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพสูง ดังที่ ปรีดา รอดิทธิทอง (2525) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพของประชากรด้วยสุขภาพพลานามัยนั้น นอกจากจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาสังคมแล้ว ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าประชากรมีร่างกายอ่อนแอ ชี้อารมณ์ เจ็บป่วยอยู่เสมอ ก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลผลิตอยู่ในระดับต่ำ การศึกษาก็ไม่สามารถจะเล่าเรียนได้เต็มที่ ทั้งนี้เพราะสุขภาพอนามัยมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการศึกษามาก ฉะนั้นการพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องพัฒนาคนก่อน เพื่อให้ประชากรมีคุณภาพและสุขภาพที่ดี สาออง พ่วงบุตร (2525) กล่าวว่า การพัฒนาประเทศจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างรวดเร็วจะต้องอาศัยการพัฒนาประชากร ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติก่อน เป็นประการสำคัญ แต่ปัจจัยที่จะช่วยการพัฒนาประชานั้น จำเป็นต้องอาศัยกิจกรรมกีฬาเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะกิจกรรมกีฬาจะพัฒนาคุณภาพของบุคคลทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ในปัจจุบันนี้การกีฬาได้ขยายตัวแพร่หลายอย่างกว้างขวาง กีฬานิกิต่าง ๆ ได้รับความนิยมนิยมจากประชาชน และนักกีฬาเป็นจำนวนมากซึ่งจะเห็นได้จากมีผู้นิยมเข้าชมการแข่งขันกีฬาและ

เล่นกีฬากันจำนวนเพิ่มขึ้นกว่าเดิม ดังเช่น รายการบรแกรมกีฬาเพื่อการแข่งขันที่สถานีวิทยุและโทรทัศน์ได้จัดกันมากมาย เป็นที่นิยมต่อประชาชนทั่วประเทศ มีการถ่ายทอดกีฬานานาชาติ เช่น กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ทั้งนี้รวมทั้งการซื้อลิขสิทธิ์การถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาชิงแชมป์เบียร์โลกหรือนานาชาติ ทางด้านรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนการกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชน เช่น กรมพลศึกษา ซึ่งปัจจุบันก็ได้ใช้สื่อนวัตกรรมใหม่ เช่น รายการแนะนำกีฬาสำหรับเยาวชนและผู้ใหญ่ มีการจัดทำเทปบันทึกภาพ การกีฬาแห่งประเทศไทยได้สนับสนุนการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาแห่งชาติ เป็นต้น

ในการแข่งขันกีฬานานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ นักกีฬาที่จะเป็นผู้ชนะเลิศได้นั้นต้องมีสมรรถภาพทางกายดีเยี่ยมมีทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาระดับสูง ซึ่งจะต้องมีการฝึกหัดและวางรากฐานมาตั้งแต่เด็ก ประเทศที่มีความก้าวหน้าทางการกีฬาหลายประเทศถึงกับจัดตั้งโรงเรียนกีฬาขึ้น โดยมุ่งวางพื้นฐานทางด้านทักษะการกีฬา สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพด้านจิตใจที่จะฝึกการเป็นนักสู้ให้แก่ เด็ก เสียแต่ต้น ทั้งนี้เพราะการเสริมสร้างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าว จำเป็นต้องใช้เวลานานพอสมควรจึงจะได้ผลดังมีคำกล่าวในหมู่ผู้เชี่ยวชาญและนักวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาอยู่เสมอว่า "การที่จะบรรลุขึ้นแชมป์เบียร์โลกสักคนหนึ่งนั้นไม่ใช่ง่าย ทั้งยังต้องใช้เวลาและการลงทุนมากพอสมควร" ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะต้องมีการเสริมสร้างเสียตั้งแต่ต้น โดยเฉพาะในวัยที่กำลังเจริญเติบโต แต่ทั้งนี้จะต้องให้ถูกต้องตามหลักทางวิชาการจึงจะได้ผล (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, อัศสาเนา) ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ที่กล่าวว่าในการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น อาจกล่าวได้ว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ ทักษะ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา เจริญ กระบวนรัตน์ (2525) กล่าวว่า การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะอาศัยแต่ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวของผู้ฝึกสอนกีฬาและตัวนักกีฬาเองจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬารูจักนำเอาหลักทฤษฎีและวิธีการที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ประกอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสมบูรณ์และขีดความสามารถของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นการฝึกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นมากที่สุด จึงจำเป็นต้องฝึกหรือเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ทั้งนี้เนื่องจากนักพลศึกษาถือว่าการเคลื่อนไหวเป็นศาสตร์ทางการศึกษา (Education Discipline) ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ที่

ประกอบไปด้วยเนื้อหาวิชาความรู้ที่มีหลัก เกณฑ์และกฎต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานอันที่จะช่วย
ให้การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนกีฬาจึง
จำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าเพื่อหาวิธีการใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้เกิดผลดีต่อการออกกำลังกายและการ
แข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จิตวิทยาการกีฬาเริ่มมีบทบาทในการฝึกหัดนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการที่
จะศึกษาถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถขั้นสูงสุดของนักกีฬา (Performance
Optimization) สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวไว้ว่า การแข่งขันกีฬาให้เกิดสัมฤทธิ์ผล
จะต้องประกอบไปด้วยเทคนิคและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้คือ

1. ความมีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. ความตั้งใจและสมาธิ (Attention - Concentration)
3. การควบคุมทางอารมณ์ (Emotion Control)
4. การฝึกจิตใจ - จินตภาพ (Mental Practice - Imagery)
5. ความกลัวการล้มเหลว ผิดหวัง (Fear of Failure)
6. ขาดความมั่นใจ (Lack of Confidence)
7. ความมั่นใจมากเกินไป (Overconfidence)
8. ความวิตกกังวล การควบคุมความเครียดเพื่อแข่งขัน (Anxiety - Competitive Stress Control)

กลุ่มประเทศแถบยุโรปและอเมริกาจะมุ่งเน้นทางด้านการศึกษาจิตใจเพื่อให้นักกีฬามาก
พอ ๆ กับการฝึกทางด้านร่างกาย ในขณะที่ความสนใจที่มีต่อการเตรียมพร้อมทางด้านจิตวิทยาการ
กีฬาของกลุ่มประเทศในเอเชียยังมีน้อยมาก (เจอร์รี่ กระบวนรัตน์, 2525)หรือแม้แต่กลุ่มประเทศ
คอมมิวนิสต์หรือสังคมนิยมก็ประสบผลสำเร็จทางการกีฬามากกว่ากลุ่มประเทศโลกเสรี ในการแข่งขัน
กีฬาโอลิมปิกและกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนานาชาติ ต่างก็ยอมรับว่านอกจากจะเป็นความก้าวหน้า
ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีใหม่แล้ว จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เพราะว่า
ปัจจัยที่สำคัญ เช่น ทักษะและยุทธวิธีการกีฬา สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา นักกีฬาสวนใหญ่มีได้
แต่ส่วนที่สามคือความเครียด ความพร้อมทางด้านจิตใจ กรรมวิธีในการควบคุมอารมณ์และความวิตก
กังวล (Arousal and Anxiety) เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงฝีมือสูงสุดเท่าที่เขาสามารถจะ
แสดง เป็นส่วนที่ค่ายสังคมนิยมคอมมิวนิสต์สามารถทำได้ดีกว่านักกีฬาจากค่ายโลกเสรี (สมบัติ
กาญจนกิจ, 2532)

ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละบุคคลจะมีความสามารถสูงสุดในระดับแตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สิ่งเกิดได้จาก นักกีฬาบางคนแสดงอาการหัววิตกตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างดี พวกนี้จะมีความเชื่อมั่นตนเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน ความวิตกกังวลนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขันความวิตกกังวลและความเครียด สามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจจะห่อหุ้มผิดหวังหรือหมกมุ่นใจ จากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว หมกมุ่นใจ เศร้าซึม หรืออาจจะเกิดความกระตือรือร้น ตีใจ พึงพอใจ ไร่ เร็งสงบ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2525)

ผู้ฝึกสอนกีฬา จิตแพทย์ประจำทีม ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องควรดูแลนักกีฬาอย่างใกล้ชิดทั้งก่อนการแข่งขัน ในระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน โดยเข้าช่วยเหลือเมื่อสิ่ง เกิดเห็น นักกีฬาเกิดอาการ เครียดมาก ด้วยการปลุกปลอบใจพร้อมทั้งสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา เพื่อให้สามารถนำเอาความสามารถสูงสุดของตนออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ เพื่อลดระดับความวิตกกังวลลงสู่ระดับปานกลาง จึงจะได้ผลดีที่สุด ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำก็จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้น ให้มีความวิตกกังวลสูงขึ้นจนถึงระดับที่เหมาะสม คืออยู่ในระดับปานกลางตามทฤษฎีรูปตัวยูคว่ำ (Invert - U) ของมาร์เตนส์ (Martens, 1976)

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในระดับเยาวชน ประเทศชาติ หรือระดับนานาชาติ นักกีฬาจะต้องเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกประเภทกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่ต้องอาศัยความแม่นยำ ความสม่ำเสมอในการแสดงความสามารถสูงสุด นอกเหนือจากปัจจัยสมรรถภาพทางกาย ทักษะและเทคนิคในเชิงกีฬาแล้ว การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางกีฬากับระดับความวิตกกังวล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2532) กล่าวไว้ว่า ในช่วงการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความเครียดและความวิตกกังวล

สูงมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาทุกคนอยากจะชนะ เลิศกันทุกคน แต่มีปัจจัยต่าง ๆ รอบด้านที่มีอิทธิพล
 ต่อนักกีฬา เช่น มีคู่แข่งชั้นที่มีสถิติดีกว่า ความรู้ลึกกลัวจะแพ้ กลัวผู้ชมคนดูจะผิดหวัง กลัวจะแสดง
 ความสามารถไม่ได้เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจในตนเอง หรือประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวศักดิ์ศรี
 แชมป์เก่า เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้นักกีฬาวีตกังวลหรือมีความเครียดมากทำให้นักกีฬาลด
 ประสิทธิภาพลง นักกีฬาจึงไม่ได้ใช้ความสามารถได้เต็มที่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึง
 ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนทั้งชายและหญิงที่เข้า
 ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งในการ
 ทาวิจัยด้านนี้ในประเทศไทยยังมีความตื่นตัวน้อยมาก ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์
 อย่างมากต่อแนวทางในการพัฒนานักกีฬายิงปืนและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ เพื่อให้เห็นความสามารถ
 ขั้นสูงสุดในการแข่งขันได้เต็มที่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
 แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันยิงปืน

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬายิงปืนต้องมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับหนึ่ง
2. ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันยิงปืน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของความวิตกกังวล ที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาใน
 การแข่งขันกีฬายิงปืน

2. ตัวอย่างประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาชิงปืนประเภทปืนสั้นอัดลมทีมชายและทีมหญิง ประเภทปืนยาวอัดลมทีมชายและทีมหญิง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17

ข้อควรระวัง

1. ผู้วิจัยถือว่าเพศ ความแตกต่างของการฝึกซ้อม เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันยิงปืน ไม่มีผลต่อความสามารถในการแข่งขันยิงปืน
2. ถือนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทุกคนมีความตั้งใจและมีการแสดงออกอย่างเต็มที่ในการแข่งขันยิงปืน

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยกลุ่มตัวอย่างประชากรที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันยิงปืนแตกต่างกัน ฉะนั้นการที่กลุ่มตัวอย่างประชากรมีประสบการณ์แตกต่างกัน อาจจะทำให้มีระดับความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันยิงปืนแตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดมีผลกระทบต่อการวิจัยได้

คำจำกัดความที่เข้าในการวิจัย

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้

ความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันยิงปืน หมายถึง จำนวนคะแนนที่นักกีฬาแต่ละคนทำได้ในการแข่งขันกีฬายิงปืน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันยิงปืน
2. เพื่อ เป็นแนวทางให้แก่ผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืน หรือกีฬาประเภทอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
3. เพื่อ เป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจทำการศึกษาวิจัย เพิ่มเติมต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย