

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬาที่มีบทบาท และมีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ เนื่องจากกีฬาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพ ซึ่งการพัฒนาทั้ง 4 ด้านนั้น ช่วยทำให้บุคคลกล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง สามารถพัฒนาบุคลิกภาพ กล่อมเกลานิสัยใจคอ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทน รู้จักอดกลั้น ระวังอารมณ์ มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น และทำให้เกิดความรักความสามัคคี ดังนั้นบุคคลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เสมอจะมีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดี เข้ากับบุคคลอื่น และอยู่ในสังคมได้ดี รู้จักแก้ไขปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายจะช่วยทำให้สมองและจิตใจปลอดโปร่ง

กีฬานอกจากจะมีความสำคัญช่วยพัฒนาการในตัวบุคคลแล้ว ยังมีความสำคัญต่อประเทศชาติที่กำลังพัฒนา เช่น คุณภาพของประชากรเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะประเทศชาติจะพัฒนาได้จะต้องอาศัยประชากรในชาติที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพสูง

ในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของกีฬามากขึ้น และได้นำมาบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตลอดมา เพื่อพัฒนาคุณภาพของประชากร และรัฐบาลยังได้มองเห็นความสำคัญของกีฬาเพื่อความเป็นเลิศมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาสากล และกีฬาพื้นเมืองไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ทั้งภายในและภายนอกประเทศเป็นไป

ตามลำดับ นับตั้งแต่การแข่งขันกีฬากายในของแต่ละท้องถิ่น กีฬาระหว่างหน่วยงาน กีฬาเขตแห่งชาติ และกีฬาระหว่างประเทศ โดยมุ่งเน้นให้มีการกำหนดฤดูกาลแข่งขัน กีฬาประเภทต่าง ๆ ในประเทศอย่างเป็นระบบ มีการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันจะต้องมีวิธีการและหลักเกณฑ์ในการเฟ้นหาตัวนักกีฬามีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

การพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ หรือในการแข่งขันกีฬานานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ นักกีฬาที่จะเป็นผู้ชนะเลิศได้นั้น จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายดีเยี่ยม มีทักษะและเทคนิคในเชิงกีฬาในระดับสูง ต้องอาศัยเทคนิควิธีการ ความรู้ ความชำนาญ การดำเนินงานที่หลากหลายมารวมกันเพื่อพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพและความสามารถสูงสุด ในช่วงการแข่งขันเพื่อให้มีผลการแสดงออกที่ดีและประสบความสำเร็จในการแข่งขันตามเป้าหมาย

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในระดับนานาชาติ นักกีฬาจะเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกประเภทกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่ต้องอาศัยความแม่นยำ ความสม่ำเสมอในการแสดงความสามารถสูงสุด นอกเหนือจากปัจจัยสมรรถภาพทางกาย ทักษะและเทคนิคในเชิงกีฬาแล้ว การศึกษาระดับความวิตกกังวลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2532) กล่าวว่า ในช่วงการแข่งขันนักกีฬาจะมีความเครียดและความวิตกกังวลทางจิตสูงมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาทีมชาติทุกคนต้องการจะได้รับชนะเลิศกันทุกคน เพราะนักกีฬาทีมชาติทุกคนมีความสำคัญต่อการสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ แต่มีปัจจัยต่าง ๆ รอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น กลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่ได้เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจในตนเอง ความรู้ลึกลับกลัวแพ้กั้วผู้ชมคนดูจะผิดหวัง ประมาทคู่ต่อสู้หรือกลัวศักดิ์ศรีแชมป์เก่า เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ทำให้นักกีฬาที่ต้องเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาระดับนานาชาติ เช่น กีฬาซีเกมส์นี้กลุ่มประเทศอาเซียนซึ่งได้แก่ ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บรูไน และประเทศไทย ต่างก็ได้ต่อสู้แข่งขันเพื่อ

ความเป็นเลิศในกีฬายูโดทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลให้แก่นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องเป็นอันมาก อย่างไรก็ตาม การศึกษาในด้านความสัมพันธ์ในการกีฬากลุ่มประเทศอาเซียนมีความแตกต่างกัน ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2534) ได้สรุปความสัมพันธ์การแข่งขันกีฬากลุ่มประเทศอาเซียนในการแข่งขันกีฬายูโดอาเซียนเกมส์และกีฬายูโดตั้งแต่ พ.ศ. 2513-2533 ว่ามีปัจจัยที่สำคัญได้แก่ ปัจจัยทางการเมือง เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ การศึกษาวัฒนธรรม และวิทยาศาสตร์การกีฬาส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มประเทศอาเซียนมีความสัมพันธ์ผลน้อยมากในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในภูมิภาคเอเชีย เช่น เอเชียเกมส์ และชิงแชมป์เอเชีย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับในระดับเอเชียอาคเนย์ ประเทศไทย และประเทศอินโดนีเซียมีบทบาทและอิทธิพลในการพัฒนากีฬา และประสบความสำเร็จในกีฬายูโดมากกว่าชาติอื่น ๆ

บทบาทของจิตวิทยาการกีฬามีต่อการแข่งขันกีฬายูโดเพื่อความเป็นเลิศ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากในสถานการณ์กีฬา การแข่งขันกีฬายูโดเพื่อความเป็นเลิศ หรือในทักษะกีฬาระดับสูง มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้นตามลำดับ เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันนั้น กล่าวได้ว่า มีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ คือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตนั้น เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด แต่ในสภาพปัจจุบันโดยทั่วไปผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกีฬามักจะมองข้ามปัจจัยสำคัญนี้ไป คือ มุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะทางด้านสมรรถภาพทางกาย และระดับทักษะของนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่ ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ดังนั้นการเตรียมสมรรถภาพทางจิตของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปช่วยควบคู่กันไปด้วยจึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่ ยิ่งกว่านั้นความเป็นอยู่ของบุคคลในสังคมปัจจุบันมีความรีบเร่งมาก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเคร่งเครียดตลอดเวลา การกีฬายังมีบทบาทสำคัญในการช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียดเหล่านั้นได้จนทำให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตสังคมได้เป็นอย่างดี

ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2534) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬายังเป็นสาขาวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อความเป็นเลิศของนักกีฬาเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา การบริหารจัดการกีฬาและศาสตร์อื่น ๆ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ทั้งในด้านการศึกษาวิจัย และการนำผลการวิจัยมาประยุกต์เพื่อพัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬา ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามาก ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตรายในการแข่งขันกีฬา

นักกีฬาแต่ละบุคคลจะมีความสามารถสูงสุดในระดับแตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สิ่งเกิดได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตกตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขันในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างดี พวกนี้จะมีความเชื่อมั่นตนเองและพร้อมที่จะแข่งขัน ความวิตกกังวลนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติเช่น เกิดการประหม่าตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจจะท้อแท้ผิดหวัง หรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมาทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว หมดกำลังใจ เศร้าซึม หรืออาจจะเกิดความกระตือรือร้น ดีใจ พึงพอใจ ร่าเริง สงบ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2525)

ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลทางกายกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายได้รับอิทธิพลจากระดับความสามารถประสบการณ์ในการแข่งขัน ความสำคัญของการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกาย ผลการแข่งขันที่ผ่านมา บรรยากาศการแข่งขัน ความคาดหวังในทางสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนความวิตกกังวลทางจิต มีปัจจัยสาเหตุจากการประเมินตนเองว่าดีอยู่

ความสามารถ ประสบการณ์ ความไม่เพียงพอในการเตรียมพร้อมเพื่อการแข่งขัน ความผิดปกติทางกาย การพบกับบรรยากาศการจัดการแข่งขันที่ไม่สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อมที่ตนเองเคยชินมา หรือไม่พึงพอใจสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้นักกีฬา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความไม่ได้รับความพึงพอใจในการจัดการแข่งขัน ทำให้เกิดความวิตกกังวล และรู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับร่างกายไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (นพพร ทศนัยนา, 2534)

วิชิต คณิงสุขเกษม (2535) ได้พูดถึงวิธีที่จะควบคุมความวิตกกังวล ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมไม่ให้อารมณ์มีการตื่นตัวสูงเกินไปจนกลายเป็นความวิตกกังวล คือการทำสมาธินั้นเอง เพราะการทำสมาธิจะช่วยลดความวิตกกังวล และทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น การทำสมาธิถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมากของโปรแกรมการฝึกจิตใจ อย่างไรก็ตามก็ดีเป็นที่น่าประหลาดใจที่ว่าบางครั้งการฝึกทำสมาธิอาจจะเพิ่มความวิตกกังวลใจในบางคน ด้วยเหตุนี้จึงมีการคิดค้นวิธีลดความวิตกกังวลด้วยวิธีอื่น เช่น วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กีฬาซีเกมส์ มีความสำคัญต่อประเทศอาเซียนมาก เพราะถือเป็นการแข่งขันกีฬานานาชาติ มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศและภูมิภาคอาเซียน กีฬาซีเกมส์เป็นการแข่งขันกีฬานานาชาติ ที่มีประวัติพัฒนาการมาเป็นเวลาพอสมควร ซึ่งการแข่งขันกีฬาซีเกมส์นี้ทำให้เกิดมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดีในภูมิภาคอาเซียน ซึ่งได้มีการแข่งขัน ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดความสามัคคีในภูมิภาคอาเซียนมากขึ้น สามารถพัฒนาและเป็นประโยชน์ไปถึงการเจรจาต่อรองทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมระหว่างประเทศได้ ทำให้กลุ่มสมาชิกอาเซียนเกิดความเจริญและพัฒนายิ่งขึ้น

การแข่งขันกีฬาซีเกมส์เป็นสิ่งสำคัญต่อนักกีฬาไทยที่จะสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทย ทำให้นานาชาติยอมรับในการพัฒนาประเทศ ซึ่งได้มองเห็นในความสำคัญและความจำเป็นในการพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยให้มีศักยภาพ

สูงสุด และเมื่อพิจารณาถึงการพัฒนากีฬาอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถไม่เต็มที่ อันได้แก่ ความวิตกกังวลในตัวนักกีฬา และมีความสนใจว่าสมาชิกของกลุ่มประเทศอาเซียนมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับใดมีความแตกต่างของความวิตกกังวลในด้านเพศ หรือประเภทกรีฑาหรือไม่อย่างไร ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกรีฑากลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย อนึ่งการศึกษาในด้านความวิตกกังวลในกลุ่มประเทศอาเซียนยังมีผู้ให้ความสนใจหรือตื่นตัวน้อยมาก ในการทำวิจัยด้านนี้ ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อแนวทางในการพัฒนา นักกีฬาในภูมิภาคอาเซียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยระหว่างนักกรีฑาชาย กับนักกรีฑาหญิง
4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาตามกลุ่มประเภทกรีฑาลู่ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่ในกลุ่มประเทศอาเซียนแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากลุ่มประชากรนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิงประเภทลู่

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษากลุ่มประชากรที่เป็นนักกรีฑาจากกลุ่มประเทศอาเซียน 6 ประเทศ ได้แก่ ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บรูไน และประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่ โดยใช้แบบวัดการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) หรือแบบวัด เอส ที เอ ไอ (STAI) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ที่แปลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทย คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และแปลเป็นภาษามาเลย์ โดยผู้เชี่ยวชาญจากสถานทูตมาเลเซีย

4. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบวัดไปใช้กับนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนในช่วงเตรียมการแข่งขัน และก่อนการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. แบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ สปิเกลเบอร์เกอร์ (Spielberger) มีความตรงและความเที่ยง (State = 0.86 Trait = 0.83) เชื่อถือได้ สามารถวัดความวิตกกังวลของ นักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนได้
2. นักกรีฑาจากประเทศในกลุ่มประเทศอาเซียน 6 ประเทศ มีความตั้งใจ และตอบแบบวัดความวิตกกังวลด้วยความเต็มใจ ตรงตามสภาพการ รับรู้ และความรู้สึกที่เกิดกับตนเอง
3. การวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามภายใน 60 นาที ก่อนการแข่งขัน และการวัดความ วิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ส่งแบบสอบถามภายใน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน ถือว่าแม่นยำ เชื่อถือได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้น จากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตรายถ้านักกีฬา มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้ความ สามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน หรือที่คาดหวังไว้

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หมายถึง ความ วิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความ วิตกกังวลที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วยเป็นความวิตกกังวลที่เกิด ขึ้นสำหรับบางสภาวะบางโอกาสพฤติกรรมของความตื่นเต้นที่แสดงออกมานั้นจะ เป็นเฉพาะในเหตุการณ์ที่มีความสำคัญมาก ๆ เป็นความวิตกกังวลที่บุคคลบังคับตนเอง ได้น้อยพฤติกรรมที่แสดงออกไปจึงมักจะออกมาในทางลบ ในแง่ของการ แข่งขันเพื่อชิงเหรียญทองในการแข่งขันระดับนานาชาติ เป็นต้น หากบุคคลไม่ได้

ฝึกฝนสมาธิหรือทำจิตใจให้มั่นคงแล้วความวิตกกังวลประเภทนี้ก็จะจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักกีฬาเกิดการพ่ายแพ้ หรือผิดหวังได้ โดยใช้แบบวัดที่มีชื่อว่า เอส ที เอ ไอ (STAI) ที่เรียกว่า เอ-สเตท สเกล (A-State Scale) ของ สปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger)

ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หมายถึง เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะคือ ของบุคคลแต่ละคนจะมีสภาวะของจิตใจที่แตกต่างกันออกไปเมื่อมีสิ่งมาเร้าไม่ว่าจะเป็นบุคคลสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลก็จะมีพฤติกรรมการแสดงออกมาในรูปที่แตกต่างกันออกไป ลักษณะของความวิตกกังวลชนิดนี้จะเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ในทุกโอกาสจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาในบุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้ก็เนื่องมาจากการตั้งความหวังในสิ่งต่าง ๆ เอาไว้สูงจนเกินไป (High Expectation) โดยใช้แบบวัดที่มีชื่อว่า เอส ที เอ ไอ (STAI) ที่เรียกว่า เอ-เทรท สเกล (A-Trait Scale) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger)

นักกรีฑากลุ่มประเทศอาเซียน หมายถึง นักกรีฑาทีมชาติจากประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน 6 ประเทศ ซึ่งประกอบด้วย อินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บรูไน และประเทศไทยนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาชีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

การแข่งขันชีเกมส์ หมายถึง การแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศสมาชิกเอเชียอาคเนย์มีจำนวน 10 ชาติ ซึ่งเดิมการแข่งขันนี้เรียกว่า "กีฬาเชียพเกมส์" ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น "กีฬาชีเกมส์" ในปี พ.ศ. 2520 และการแข่งขันในครั้งนี้เป็นการแข่งขันครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย จัดขึ้นระหว่าง วันที่ 9-17 ธันวาคม 2538

กลุ่มประเภทกรีฑาลู่ หมายถึง การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ 3 ประเภท ได้แก่ การแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ระยะสั้น กรีฑาประเภทลู่ระยะกลาง

กรีฑาประเภทลู่ระยะไกล ดังนี้

ระยะสั้น ได้แก่ 100 ม., 200 ม., 400 ม., 4 x 100 ม.,
4 x 200 ม., 4 x 400 ม.

ระยะกลาง ได้แก่ 800 ม., 1,500 ม., 3,000 ม.

ระยะไกล ได้แก่ 5,000 ม., 10,000 ม.

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความวิตกกังวลของนักกรีฑากลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย
2. ทำให้ทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิง
3. ทำให้ทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาลู่ประเภทระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล
4. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลที่มีต่อนักกรีฑา และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาพัฒนาเทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลของนักกรีฑา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย