

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศมหาอำนาจอย่างอเมริกา ถือได้ว่าเป็นมหาอำนาจทางเทคโนโลยี และเป็นมหาอำนาจทางการทหารที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในโลก เทคนิคการฝึกกำลังภาคพื้นดินอันมีประสิทธิภาพ หนึ่งในหน่วยทหารที่ผ่านการฝึกอันโหดโชนและเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก คือ หน่วยซีล (SEAL) หน่วยรบพิเศษแห่งกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา ที่ย่อมาจาก Sea Air Land ซึ่งหน่วยรบพิเศษกองทัพเรือนี้ ได้ผ่านการฝึกทั้งทางทะเล ทางอากาศ และบนบก ให้มีความสามารถพิเศษสามารถปฏิบัติการกิจและแทรกซึมได้หลากหลายรูปแบบ ผู้ที่สมัครเข้ารับการฝึกหลักสูตรนี้ต้องกล้าหาญและอดทน มุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของหลักสูตร ในหลักสูตรเบื้องต้นนั้นจะมีการปรับสภาพพื้นฐานของร่างกายก่อน จากนั้นจะได้รับการฝึกเรื่องการสื่อสาร การใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ ทดสอบไหวพริบ การว่ายน้ำระยะไกล วิ่งวิบาก การเข้าสู่โปรแกรมการฝึกร่างกายให้แข็งแกร่ง การใช้เรือเล็ก การพายเรือได้คล่อง การปีนเขา ดำน้ำ และการกระโดดร่ม ผู้รับการฝึกตามหลักสูตรแต่ละคน ต้องสวมชุดประดาน้ำ มีถังออกซิเจนผูกติดด้านหลัง พร้อมทุ่นระเบิด ทำลายเรือ และการขึ้นฝั่งพร้อมอาวุธครบมือ

หลักสูตรการฝึก SEAL มีข้อสังเกตพบว่า การฝึกตามหลักสูตรดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่ล้วนแต่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงมาก ๆ และต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น เพื่อจะผ่านหลักสูตรนี้ไปได้ แต่กว่าจะผ่านสภาวะกดดันต่าง ๆ นั้นไปได้ ผู้รับการฝึกตามหลักสูตรต่างต้องมีวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดภาวะกดดัน และลดความวิตกกังวลต่าง ๆ เพราะความวิตกกังวลจะทำให้สมรรถภาพร่างกายโดยรวมลดลง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Ausubel (1968) ที่ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (Self-Esteem)

ไตรกีฬา (Triathlon) เป็นกีฬาที่จะต้องใช้ความทรหดอดทนเป็นอย่างมาก นักกีฬาจะต้องว่ายน้ำก่อนแล้วจึงปั่นจักรยานจากนั้นจะต้องวิ่งเข้าสู่เส้นชัย ระดับการแข่งขันแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ Sprint (ว่ายน้ำ 750 เมตร ปั่นจักรยาน 20 กิโลเมตร และวิ่ง 5 กิโลเมตร) Olympic Distance (ว่ายน้ำ 1,500 เมตร ปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร และวิ่ง 10 กิโลเมตร) Half Ironman

(ว่าย 2,000 เมตร บั้นจักรยาน 90 กิโลเมตร และวิ่ง 21.1 กิโลเมตร) และ Ironman (ว่ายน้ำ 3,900 เมตร บั้นจักรยาน 180 กิโลเมตร และวิ่ง 42.195 กิโลเมตร)

จากการสอบถามผู้ที่ผ่านการฝึกในหลักสูตรซีล (SEAL) ในประเทศไทย ให้ความสนใจเข้าร่วมแข่งขันไตรกีฬาหรือที่เรียกว่า ยอดคนเหล็กไทย เหตุผลในการเข้าร่วมแข่งขันมาจากการฝึกที่หนักมาก ใช้ความอดทนทั้งทางร่างกายและจิตใจที่สูงมาก เมื่อผ่านการฝึกหลักสูตรซีลมาได้ การแข่งขันไตรกีฬาจึงเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับหน่วยซีล แต่อาจเป็นเรื่องหนักสำหรับนักกีฬาทั่วๆ ไป เพราะความกดดันและความวิตกกังวลในสภาวะการณ์ต่างๆ แตกต่างกันไปตามรูปแบบการฝึก

จากประสบการณ์บางส่วนและจากความสนใจส่วนตัวของผู้ศึกษา ผู้ศึกษาจึงสนใจจะศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาก่อนการแข่งขันรายการไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหา ราชนิธิงถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546 ที่เคยเข้ารับการฝึกและไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีลในหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ กองยุทธการ ศูนย์ทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี เพราะโดยพื้นฐานการฝึกตามหลักสูตร ใช้สมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานสำคัญ และหากร่างกายและจิตใจไม่พร้อม จะเกิดความกดดันและความวิตกกังวลต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดหรืออยู่ช่วงสถานการณ์กดดันต่างๆ ของการฝึก ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เพื่อทราบว่านักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกและไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล มีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด หากมีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะส่งผลทางลบต่อร่างกายและมีผลต่อการแข่งขัน หากทราบระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูง ก็จะสามารถนำไปปรับใช้กับการฝึก เพื่อช่วยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกและการแข่งขันต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ
2. ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่ไม่เคยฝึกในหลักสูตรซีล จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ

#### สมมติฐาน

จากคะแนนทดสอบความวิตกกังวลที่ได้จากการทดสอบ นักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล มีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่า นักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทราบถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึก และไม่เคยเข้ารับในหลักสูตรซีล หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ

### นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามปฏิบัติการ

หลักสูตรซีล (SEAL) หมายถึง หน่วยรบพิเศษหน่วยหนึ่งของกองทัพเรือ ซีล (SEAL) ย่อมาจาก Sea Air Land แสดงถึงความสามารถที่ปฏิบัติการกิจได้หลากหลายทางภาคทะเล ภาคอากาศ ภาคพื้นดิน ถือเป็นหน่วยรบพิเศษที่มีชื่อเสียงหน่วยหนึ่งโดยมีประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้นแบบในการฝึก หน่วยซีลของกองทัพเรือแต่ละประเทศจะมีชื่อเรียกเฉพาะแตกต่างกันไป ในประเทศไทยหน่วยซีล เรียกอีกชื่อหนึ่งคือ นักทำลายใต้น้ำจู่โจม หรือมนุษย์กบ

ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกวิตกต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า อาจจะมีผื่นหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต สภาพอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น

ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัด จากแบบทดสอบ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบทดสอบ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามระดับความสำคัญ

ไตรกีฬา หมายถึง การแข่งขันกีฬาที่ประกอบด้วย ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และวิ่งระยะทาง ขึ้นอยู่กับรายการแข่งขัน, ประเภทการแข่งขัน และรุ่นแข่งขัน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การแข่งขันรายการไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหาราชินีซึ่งถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546

นักกีฬาไตรกีฬา หมายถึง ผู้ที่เข้าร่วมแข่งขันไตรกีฬาในการแข่งขันรายการไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหาราชินีซึ่งถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546 โดยเคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล และไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือ

หน่วยสงครามพิเศษทางเรือ หมายถึง หน่วยงานที่รับผิดชอบการฝึกหลักสูตรพิเศษซีล เพื่อความพร้อมพร้อมทางทหารของกองทัพเรือ กองเรือยุทธการ ฐานทัพเรือสัตหีบ

จังหวัดชลบุรี