

การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ระหว่างช่วงก่อน
ขณะ และหลังการแข่งขัน เอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์

A Comparative Study of State Anxiety of Thai National Swimming Athletes Among the Period of
Before, During, and After the Asian Age Group Swimming Championships 2023,
Clark City, Philippines

ดราวรรณ สำอางค์เอม¹ และ ธนิดา ภาสวณิช²

Darawan Samang-em & Thanida Bhasavanija

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ระหว่างช่วงก่อน ขณะ และหลังการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมือง คลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ ประชากรเป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย จำนวน 27 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วย Paired t-test

ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ (14.66) ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ (13.45) และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลาง (26.42) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ขณะแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง (32.16) ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ (16.07) และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับ ปานกลาง (26.34) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับ ปานกลาง (23.04) ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ (11.02) และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับต่ำ (19.48) นอกจากนี้พบความแตกต่างกันระหว่าง ความวิตกกังวลทางจิตขณะแข่งขัน กับ ความวิตกกังวลทางจิตหลังแข่งขัน รวมทั้งความวิตกกังวลทางกายขณะแข่งขัน กับ ความวิตกกังวลทางกายหลังแข่งขัน และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน กับ ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน และความเชื่อมั่นในตนเองหลังแข่งขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, กีฬาว่ายน้ำ, ทีมชาติ, การแข่งขัน

¹ นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง Email: Darawan.252521@Gmail.com

² อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาพลานามัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง Email: thanida.b@ru.ac.th

*Manuscript received December 21, 2023; revised February 24, 2024 and accepted April 25, 2024

Abstract

This study aimed to comparative study the state anxiety of Thai national swimming athletes among the period of before, during, and after the Asian age group swimming championships 2023, Clark city, Philippines. Populations were 27 Thai national swimming athletes. Research tool was the Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) translated in Thai version by Pichit Mounnapoe. Analyzing the data by using the frequency, percentage, mean, standard deviation, and investigating the difference with the Paired t-test.

Study results found that, the state anxiety at before competition for cognitive anxiety was low level (14.66), somatic anxiety was low level (13.45) and self-confidence was moderate level (26.42), as well as the state anxiety at during competition for cognitive anxiety was high level (32.16), somatic anxiety was low level (16.07) and self-confidence was moderate level (26.34), and the state anxiety at after competition for cognitive anxiety was moderate level (23.04), somatic anxiety was low level (11.02) and self-confidence was low level (19.48). Moreover, there were statistically significant differences between cognitive anxiety at during competition and at after competition, including between physical anxiety at during competition and at after competition, and among self-confidence at during competition, at after competition, and after competition, at Alpha level of .05.

Keywords: State Anxiety, Swimming, National team, Competition

บทนำ

จิตวิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจ อันที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัธยาศัยนอกจากนั้นยังนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านกีฬา จึงเรียกวิทยาการกีฬา (sport Psychology) อันเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจ กระบวนการทางสมองที่ทำให้เกิดกระบวนการทางความคิด (จิตใจ) อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ในการกีฬาที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับทีม ในขณะที่เดียวกันก็เป็นที่ทราบกันดีว่าเมื่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพิ่มหรือลดลงนั้นมีผลโดยตรงต่อจิตใจ อารมณ์ วิธีคิด ทักษะและการประเมินตัวเองและต่อสถานการณ์ นอกจากนั้นในมุมกว้าง ๆ ยังพบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นตัวแปรร่วมกันส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาลักษณะกีฬาอีกด้วย ซึ่งจิตวิทยาการกีฬาเป็นการแสวงหาข้อเท็จจริงในแนวทางเดียวกันกับกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หรือทั่วไป เรียกได้ว่าเป็น “จิตวิทยาประยุกต์แขนงหนึ่ง” ที่เน้นการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2556, หน้า 127)

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วยความเข้าใจสถานการณ์ ความตึงเครียด ความกังวล และอาจถึงขั้นควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ (ขั้นสูง) ความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากพื้นฐานของประสบการณ์ที่นักกีฬาได้รับจากการเล่นกีฬา และกล่าวถึง ความวิตกกังวล ในอีกแง่มุมหนึ่งว่าเป็นแหล่งของการเกิดความวิตกกังวล ที่แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ “ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย” (Trait Anxiety) และ “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์” (State Anxiety) โดยที่ความวิตกกังวลจะแสดงออกมาทางพฤติกรรม นอกจากนี้นักจิตวิทยายังได้ทำการศึกษาและนำเสนอแนวคิดทางด้านความเครียด (Stress) และความตื่นตัว (Arousal) ที่ส่งผลและมีผลต่อความวิตกกังวล (Anxiety) อย่างกว้างขวาง (จิตรา ภาสวณิช, 2559)

จิตวิทยาการกีฬาคือเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าสนใจและหลักการต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการกีฬามีความมุ่งหมายสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬาอย่างไรก็ตามสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่แท้จริงภารกิจสำคัญนอกเหนือจากการมุ่งพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักกีฬาแล้วจะต้องให้แสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากเช่นกันการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬามักอาศัยการสังเกตจากการแสดงออกทางพฤติกรรมและการใช้แบบทดสอบ ในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (sport competition anxiety test) หรือที่นิยมเรียกว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competitive sport anxiety inventory-2) หรือที่เรียกกันว่า CSAI 2 (พิชิต เมืองนาโพธิ์ อ้างถึงใน ณัฐสัญญา นามหาชัย, 2551)

สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาที่ทำการแข่งขันและมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาเพราะความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ระดับทักษะสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต โดยจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขันได้เต็มศักยภาพของตนเองจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้ตามศักยภาพและความสามารถของตนเอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬามักจะมองข้ามปัจจัยที่สิ่งนี้ไป คือ มุ่งฝึกแต่ด้านสมรรถภาพทางกายและฝึกระดับทักษะของนักกีฬา ซึ่งผลอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ดังนั้นควรฝึกในส่วนของสภาพจิตใจโดยใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาการกีฬาเข้าช่วยควบคู่กันไปด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมี (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541, หน้า 8)

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทยให้ข้อมูลเกี่ยวกับกีฬาวัยน้ำ (Swimming) ไว้ว่าเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และที่ราบลุ่มต่างๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดย

ใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้ายยกว่ายน้ำ หรือที่เรียกว่าฟล็อกคิกแต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิเบีย การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้นานนัก ราล์ฟ โทมัส การว่ายน้ำในสมัยนั้นเพียงเพื่อให้สามารถว่ายน้ำข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ หรือเมื่อเกิดอุทกภัยน้ำท่วมป่าและที่อยู่อาศัยก็สามารถพาตัวไปในที่น้ำท่วมไม่ถึงได้อย่างปลอดภัย คือแบบยกแขนกลับเหนือน้ำ ซึ่งเป็นวิธีการว่ายน้ำของเขาได้กลายเป็นแบบที่ได้รับความนิยมมากจนได้ชื่อว่า ท่าว่ายน้ำแบบทรัดเจน กีฬาว่ายน้ำอีกหนึ่งประเภทชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยม อย่างล้นหลาม เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ในการออกกำลังกายเลย นั่นก็คือกีฬาว่ายน้ำ เพียงแค่นี้ ไม่ว่าจะเป็นในสระ บ่อ คู คลอง ทะเล หรือ มหาสมุทร ที่สามารถลงไปแหวกว่ายน้ำได้ ก็เป็นสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายประเภทนี้แล้วละ แต่จะใช้ทำอะไร ในการว่ายน้ำนั้น ก็แล้วแต่จะถนัด มีทั้ง ว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ว่ายน้ำกรรเชียง ว่ายน้ำผีเสื้อ หรืออื่นๆ ตามแบบการว่ายน้ำและการแข่งขันสากล การสร้างเอกลักษณ์และการสร้างความภูมิใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย โดยสอดคล้องกับประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยรักษาความปลอดภัยของชีวิต กีฬาว่ายน้ำสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ด้วย เช่น ช่วยเหลือคนที่จมน้ำ หรือช่วยเหลือตัวเองในขณะที่ตกน้ำ เป็นต้นทำให้รู้สึกสดชื่น-คลายเครียด กล่าวคือ การว่ายน้ำเป็นกีฬาที่อยู่กับน้ำทั้งร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น ส่งผลให้คลายเครียดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ (สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2558)

บทบาทสำคัญของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ได้แก่ นักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขันสังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขันในขณะที่บางคนมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้ พวกนี้จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองและพร้อมที่จะแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และภายหลังแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติเช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้การขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลและความเครียด สามารถส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วยนักกีฬาอาจห่อหุ้ม ผิดหวังหรือหมดกำลังใจในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541, หน้า 75)

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยา การกีฬาเพื่อลดความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันเอเชียนเอกรูปี 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงระดับความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เหมาะสมกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะได้นำไปทำการแก้ไข ปรับปรุงนักกีฬาให้ สามารถแสดงประสิทธิภาพทางการกีฬาได้อย่างได้เต็มความสามารถต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ช่วงก่อนแข่งขัน ขณะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมือง คลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ระหว่างช่วงก่อนแข่งขัน ขณะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมือง คลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์

สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างช่วงก่อนแข่งขัน ขณะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมือง คลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ แตกต่างกัน

การกำหนดกลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ จำนวน 27 คน ระหว่างวันที่ 24 - 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ และรอบการแข่งขัน

1.1 เพศ ได้แก่

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 รอบการแข่งขัน ได้แก่

1.2.1 รอบรองชนะเลิศ

1.2.2 รอบชิงชนะเลิศ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

2.1 ความวิตกกังวลทางกาย

2.2 ความวิตกกังวลทางจิต

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2R)) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 = 7 ข้อ
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3, 7, 10, 13, 16 = 5 ข้อ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยศึกษาการสร้างเครื่องมือ จากตำรา เอกสาร ข้อมูลวิจัย จากนั้นนำเครื่องมือส่งอาจารย์ที่ปรึกษา
2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบ โดยนำแบบทดสอบที่ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ แต่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment) ค่า $r = .89$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขอความร่วมมือถึงสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ไปยังผู้จัดการทีม/ผู้ฝึกสอน นักกีฬาว่ายน้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมือง คลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ ระหว่างวันที่ 24 - 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 ในการขอเก็บข้อมูลกับนักกีฬาว่ายน้ำที่ทำการแข่งขัน
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการทำแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป ระหว่างวันที่ 24-29 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป ระหว่างวันที่ 24 - 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 ด้วยสถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	10	41.7
หญิง	14	58.3
รวม	24	100

ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 และเพศชาย 10 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	ความถี่	ร้อยละ
ช่วงอายุ 14-18	13	54.2
ช่วงอายุ 19-22	6	25.0
ช่วงอายุ 23-28	5	20.8
รวม	24	100

ตาราง 2 แสดงข้อมูลช่วงอายุของผู้กรอกแบบสอบถาม พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 14-18 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 54.2 ช่วงอายุ 19-22 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และช่วงอายุ 23-28 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ความถี่	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนต้น	12	50.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	4	16.7
ปริญญาตรี	5	20.8
ปริญญาโท	3	12.5
รวม	24	100

ตาราง 3 แสดงข้อมูลระดับการศึกษาของผู้กรอกแบบสอบถาม พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 ระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และระดับปริญญาโท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการแข่งขัน

ระดับการแข่งขัน	ความถี่	ร้อยละ
กีฬาเอเชียนเอจกรุป	10	41.7
กีฬาซีเกมส์	6	25.0
กีฬาเอเชียนเกมส์	8	33.3
รวม	24	100

ตาราง 4 แสดงข้อมูลระดับการแข่งขันของผู้กรอกแบบสอบถาม พบว่า ผู้กรอกแบบสอบถามส่วนใหญ่ผู้ที่เคยเข้าร่วมกีฬาเอเชียนเอจกรุป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 กีฬาซีเกมส์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และกีฬาเอเชียนเกมส์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

ตาราง 5 แสดงเปรียบเทียบรายคู่ระดับความวิตกกังวลทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่น ช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน รายด้าน (N = 27)

รายการคู่	μ	ρ	t	p
คู่ที่ 1 ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน -	14.16	1.64	-.12	.90
ขณะแข่งขัน	32.16	.73		
คู่ที่ 2 ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน -	14.16	1.64	1.93	.06
หลังการแข่งขัน	23.40	1.47		
คู่ที่ 3 ความวิตกกังวลทางจิตขณะแข่งขัน -	32.16	.73	4.15	.00*
หลังการแข่งขัน	23.40	1.47		
คู่ที่ 4 ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน -	13.45	1.66	.22	.82
ขณะแข่งขัน	16.07	1.78		
คู่ที่ 5 ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน -	13.45	1.66	1.64	.14
หลังการแข่งขัน	11.02	.52		
คู่ที่ 6 ความวิตกกังวลทางกายขณะแข่งขัน -	16.07	1.66	4.41	.00*
หลังการแข่งขัน	11.02	.52		
คู่ที่ 7 ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน	26.42	1.73	4.98	.00*
- ขณะแข่งขัน	26.34	.85		
คู่ที่ 8 ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน	26.42	1.73	7.62	.00*
- หลังการแข่งขัน	19.49	1.60		
คู่ที่ 9 ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน -	26.34	.85	4.17	.00*
หลังการแข่งขัน	19.48	1.60		

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 14.66 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับ ต่ำ ค่าเฉลี่ย 13.45 และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 26.42

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ขณะแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 32.16 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 16.07 และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 26.34

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขันในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 23.04 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 11.02 และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 19.48

4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน ค่าเฉลี่ย (26.42 ± 1.73) สูงกว่า ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน ($26.34 \pm .85$) และความเชื่อมั่นในตนเองหลังการแข่งขัน (19.48 ± 1.60)

นอกจากนี้ แสดงการเปรียบเทียบรายคู่ระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างช่วงก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ตามรายด้าน พบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตขณะแข่งขัน กับ ความวิตกกังวลทางจิตหลังแข่งขัน ($t = 4.15, p = .00^*$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ความวิตกกังวลทางจิตก่อนแข่งขัน (14.16 ± 1.64) ต่ำกว่า ความวิตกกังวลทางจิตขณะแข่งขัน ($32.16 \pm .73$) และความวิตกกังวลทางจิตหลังแข่งขัน (23.40 ± 1.47)

2. ความวิตกกังวลทางกายขณะแข่งขัน กับ ความวิตกกังวลทางกายหลังแข่งขัน ($t = 4.41, p = .00^*$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ความวิตกกังวลทางกายก่อนแข่งขัน (13.45 ± 1.66) ต่ำกว่า ความวิตกกังวลทางกายขณะแข่งขัน (16.07 ± 1.78) แต่สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายหลังแข่งขัน ($11.02 \pm .52$)

3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน กับ ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน ($t = 4.98, p = .00^*$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน ค่าเฉลี่ย (26.42 ± 1.73) สูงกว่า ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน ($26.34 \pm .85$)

4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน กับ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังแข่งขัน ($t = 7.62, p = .00^*$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนแข่งขัน ค่าเฉลี่ย (26.42 ± 1.73) สูงกว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการแข่งขัน (19.48 ± 1.60)

5. ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน กับ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังแข่งขัน ($t = 4.17, p = .00^*$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขัน ($26.34 \pm .85$) สูงกว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการแข่งขัน (19.48 ± 1.60)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ระหว่างช่วงก่อน ชะนะ และหลังการแข่งขัน เอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ โดยใช้แบบสอบถาม CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2) ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยจำแนกตาม ระดับการแข่งขัน จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ช่วงก่อนแข่งขัน ชะนะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาว่ายน้ำ จำนวน 27 คน ประกอบด้วยสถานการณ์รอบก่อนแข่งขัน ชะนะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ความวิตกกังวลทางกาย 2) ความวิตกกังวลทางจิตและ 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ความวิตกกังวลทางกายและทางจิตขณะแข่งขันสูงกว่าก่อนและหลังการแข่งขัน และความเชื่อมั่นในตนเองขณะแข่งขันต่ำกว่าก่อนการแข่งขัน แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์การแข่งขัน โดย สอดคล้องกับ นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533, หน้า 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการ แข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขัน กีฬาของนักกีฬาฟิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ.2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 259 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามาร์เต็นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่พบการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์การแข่งขันของนักกีฬาเช่นกัน โดยขณะแข่งขันนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงขึ้นและความเชื่อมั่นลดลง

2. การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติไทย ระหว่างช่วงก่อนแข่งขัน ชะนะการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในการแข่งขันเอเชียนเอจกรุป 2023 ณ เมืองคลาร์ก ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นรายคู่ พบว่า ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลความเชื่อมั่นแตกต่างกันทั้งก่อน ชะนะและหลังการแข่งขัน ที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์การแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ ซีลีย์ (Seeley, 2002) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวล และความแตกต่างของเพศในนักกีฬาโอลิมปิกก่อนและขณะแข่งขันในลิกออสเตรเลีย การศึกษานี้ เป็นการสำรวจความรู้สึกวิตกกังวลก่อนและขณะแข่งขัน ของนักกีฬา

วอลเลย์บอล โดยทำการวัด 3 ด้าน คือ วัดความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฮวอลเลย์บอลหญิง 20 คน และชาย 22 คน อายุระหว่าง 19 - 45 ปี ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) ในการวัด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศ ระดับความวิตกกังวลไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบการเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและขณะแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวล และความวิตกกังวลเท่าไรจึงจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักกีฬา

โดยสรุป จากการศึกษาในครั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำและมีความเชื่อมั่นบ้าง แต่ช่วงขณะแข่งขันมีความวิตกกังวลสูงขึ้นและยังมีความเชื่อมั่นอยู่เหมือนเดิม แต่พอจบการแข่งขันที่ผลไม่เป็นที่น่าพอใจจึงทำให้ยังมีความวิตกกังวลอยู่ โดยความเชื่อมั่นลดลง นอกจากนี้เมื่อนำข้อมูลเชิงปริมาณมาเปรียบเทียบกับกันระหว่างสถานการณ์การแข่งขันพบความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามหลักและทฤษฎีความวิตกกังวลว่า ถ้าหลังการแข่งขันเริ่มต้นและผ่านไปประมาณ 10 นาที แล้วอาการเหล่านั้นยังไม่หายไป แกรมการปฏิบัติทักษะก็ไม่ดีไปด้วย แปลว่า นักกีฬาเกิด “ความตื่นตัวในทางลบ” (Negative arousal) ส่งผลให้การปฏิบัติทักษะทางการกีฬาไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางการกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคควรศึกษาวิธีการกำจัดความวิตกกังวลทั้งทางร่างกายและจิตใจ และวิธีการสร้างความเชื่อมั่น เพื่อเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โค้ช ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ปกครอง ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือตัวนักกีฬาเองเมื่อทราบว่าความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นทั้งก่อน ขณะ และหลังการเล่นหรือแข่งขันกีฬา ซึ่งสามารถส่งผลต่อการได้เปรียบ-เสียเปรียบในเกมกีฬา ควรศึกษาวิธีการป้องกันมิให้เกิดความวิตกกังวลหรือหาทางแก้ไขเมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้น เพื่อทำให้การเล่นกีฬานั้นมีประสิทธิภาพ

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่นำมาใช้ในการศึกษานี้ไม่มีความยุ่งยากซับซ้อนในการนำไปใช้ โค้ช ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ปกครอง ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือตัวนักกีฬาสามารถนำไปใช้ในการทดสอบความวิตกกังวลได้ตั้งแต่ช่วงเก็บตัว ช่วงก่อนคัดตัว ช่วงก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เพื่อประเมินผลของความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาคุณภาพเครื่องมือมาแล้ว ค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีมาก

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปขอเสนอแนะให้อย่าเก็บข้อมูลก่อนการแข่งขันแบบกระชั้นชิดกับเวลาที่นักกีฬาต้องทำการแข่งขัน เพราะนักกีฬาจะไม่มีสมาธิในการกรอกข้อมูล เนื่องจากนักกีฬาค้นต้นค้นปลายกับการที่จะถูกตัดตัวก่อนลงสนาม และยังต้องประชุมทีม วางแผนการเล่น ตั้งสติก่อนลงแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามความเป็นจริง
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกีฬาที่ต่างประเภทกัน เช่น กีฬาเดี่ยว กีฬาทีม กีฬาต่อสู้ กีฬาที่ใช้สมาธิ เป็นต้น เพราะแต่ละประเภทของกีฬามีลักษณะที่แตกต่างกัน คาดเดาได้ว่าความวิตกกังวลน่าจะแตกต่างกันและน่าจะมีวิธีในการจัดการความวิตกกังวลที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2556). *การพัฒนาแบบวัดการจิตภาพในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสมัครเล่น ในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. อ้างอิงจากพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536).*
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). *โปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). *การจัดการความเครียด. ใน เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมเชิง ปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.*
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา. ไทยวัฒนาพานิช.*
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2533). *การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าแข่งขัน กีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2558). *ประวัติกีฬาว่ายน้ำ. สืบค้นเมื่อจาก <http://swimming.or.th/>*
- Martens, R. (1987). Science, Knowledge and Sport Psychology. *Sport Psychologist*, 1, 29 – 55.
- Martens, R. (1983). *Sport Competition Anxiety Test* (2nd ed.). Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., & Gill, D. L. (1976). State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698 – 708.
- Seeley, G. (2002). *Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting*. Retrieved from <http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p5.html>.