

การศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาวอลเลย์บอล
ก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก
ในการแข่งขันกีฬาเครือข่าย แกลงบูรพา 2566

A Study on the Differences in Anxiety Levels of Volleyball Athletes Before Competition Between the
Final Four Teams and the Eliminated Teams in the Klaeng Burapha Games 2023

ธนพล เกตุวิเศษ¹

Tanapol Ketwises

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาวอลเลย์บอลก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ในการแข่งขันกีฬาเครือข่าย แกลงบูรพา 2566 โดยเก็บข้อมูลจากทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย จำนวน 1 ทีม และทีมที่ตกรอบคัดเลือก จำนวน 1 ทีม จาก 13 ทีม ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิจิต เมืองนาโพธิ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการพิสูจน์ความแตกต่างโดยใช้การทดสอบค่า t - test for Independent

ผลการวิจัยพบว่า (1) การศึกษาค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านพบว่าระดับความวิตกกังวลทางกายของทีมที่ตกรอบคัดเลือกสูงกว่าทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย ระดับความวิตกกังวลทางจิตของทีมที่ตกรอบคัดเลือกสูงกว่าทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย และระดับความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ตกรอบคัดเลือกต่ำกว่าทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย และ (2) การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย กับทีมที่ตกรอบคัดเลือก พบว่า มีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์; กีฬาวอลเลย์บอล; การแข่งขันกีฬา

¹ นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง Email: maxmax3998@gmail.com

*Manuscript received June 20, 2024; revised August 19, 2024 and accepted October 16, 2024

Abstract

This study aims to examine and to compare the anxiety levels of volleyball athletes before competition between the final four teams and the eliminated teams in the Klaeng Burapha Games 2023. Data were collected from one final-four team and one eliminated team out of 13 teams, selected through a purposive sampling method. The research instrument used was the State Anxiety Inventory (Revised Edition), translated into Thai by Dr. Pichit Muangnapho. The statistical methods applied in this study included frequency, percentage, mean, standard deviation, and an independent t-test to analyze differences.

The research findings indicated that: (1) Analyzing the average scores by category revealed that the eliminated team had higher levels of physical and mental anxiety than the final-four team, while their self-confidence level was lower. (2) A comparison of physical anxiety, mental anxiety, and self-confidence before the competition between the final-four team and the eliminated team showed statistically significant differences at the .05 level.

Keywords: State anxiety; volleyball; sport competition

บทนำ

กีฬาถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในปัจจุบัน เพราะนอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายที่ดีแล้วยังมีส่วนช่วยในด้านจิตใจ อารมณ์และสติปัญญา เห็นได้จากการที่แต่ละประเทศยังคงให้ความสำคัญกับการจัดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกันภายในประเทศ และระหว่างประเทศ อย่างไรก็ตาม การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันก็ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน (สาธิต ธนะทักษ์, 2562) ตามหลักการและทฤษฎี คำว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่สบาย ใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพลันพริ้ง อันเนื่องมาจากการถูกคุกคามต่อความมั่นคง ปลอดภัยของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลถือได้ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมนุษย์เราต้องพบกับเหตุการณ์มากมายในชีวิต ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจและเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกตึงเครียด ความวิตกกังวลจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามาในช่วงครั้งคราวเป็นระยะสั้นนี้อาจเรียกได้ว่า เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หากบุคคลนั้นสามารถฝึกฝนจิตใจ สร้างความพึงพอใจให้ตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามสถานะตามความเป็นจริง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการ เผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลจะสามารถลดความขัดแย้งในใจได้ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากความวิตกกังวลน้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลอันไม่ พึงประสงค์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงภายในจิตใจอาจส่งผล

ทางด้านจิตประสาท ความแปรปรวนทาง อารมณ์ ทั้งยังอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อและความ
อึดโรยของร่างกายได้อีกด้วย

นันทนา เค้ามูล (2545) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จสูง
กว่านักกีฬาทีมที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาทีมที่ไม่ประสบ
ความสำเร็จสูงกว่านักกีฬาทีมที่ประสบความสำเร็จ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมที่ประสบ
ความสำเร็จสูงกว่านักกีฬาทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ และจากการศึกษาของ พรณาราย ชูสุวรรณ, พรเทพ
ราชรุจิทอง และอวยพร ตั้งธงชัย (2562, หน้า 129) พบว่า ความวิตกกังวลประกอบไปด้วย 1) ความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชายรอบแรกอยู่ในระดับต่ำกว่า รอบสอง
รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงรอบแรก รอบรอง
ชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวล
ทางจิตของนักกีฬาวอลเลย์บอล รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปาน
กลาง และวอลเลย์บอล รอบแรกและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง รอบรองชนะเลิศอยู่ในระดับต่ำ
และ 3) ความวิตกกังวลทางสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของวอลเลย์บอลและนักกีฬาวอลเลย์บอล
รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้ มัสยา ดวงศรี, ชิริตา ภาสวะณิช, และวรพงษ์ แยมงามเหลือ (2563) ได้ทำการศึกษาความ
เชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองตาม
สถานการณ์ อยู่ในระดับมาก และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ อยู่ในระดับน้อย นอกจากนี้พบ
ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างสถานการณ์ ส่วนเทคนิค วิธีการลดความวิตก
กังวลของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำสมาธิ การพูดกับ ตนเอง และการหยุด
ความคิด ส่วนเทคนิคที่เพศหญิงและชายใช้ต่างกัน คือ เพศหญิงใช้เทคนิคคลายกล้ามเนื้อ กับฝึกทักษะ แต่
เพศชายใช้เทคนิคดูคลิป VDO การเล่นของตนเอง เล่นเกมส์ และดูการ์ตูน ตามลำดับ และ เทคนิควิธีการเพิ่ม
ความเชื่อมั่นในตนเองของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด คือ การตั้งเป้าหมาย รองลงมา คือ การจินต
ภาพ และอันดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นตัวเอง ตามลำดับ

จากการที่ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาวอลเลย์บอลจึงมีความต้องการศึกษาระดับความวิตกกังวลของ
นักกีฬาวอลเลย์บอลในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเครือข่าย แกลงบูรพา 2566 เพื่อที่จะนำผลการศึกษาไป
เป็นข้อมูลสำหรับการหาแนวทางป้องกันและควบคุมความวิตกกังวลของนักกีฬาในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาวอลเลย์บอลก่อนการแข่งขัน
ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ในการแข่งขันกีฬาเครือข่าย แกลงบูรพา 2566

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ในการแข่งขันกีฬาเรือพาย แกล่งบูรพา 2566

สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ในการแข่งขันกีฬาเรือพาย แกล่งบูรพา 2566 มีความแตกต่างกัน

การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ในการแข่งขันกีฬาเรือพาย แกล่งบูรพา 2566 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาโอลิมปิก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเรือพาย แกล่งบูรพา 2566 รวมทั้งสิ้น 13 ทีม

กลุ่มตัวอย่าง เป็นทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย จำนวน 1 ทีม และทีมที่ตกรอบคัดเลือก จำนวน 1 ทีม รวมทั้งสิ้น 2 ทีม ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

2. แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็นความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 ความวิตกกังวลทางจิตประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14 ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16 คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่คะแนนออกมาเป็น ระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 - 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

10 - 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 - 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 - 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยศึกษาการสร้างเครื่องมือ จากตำรา เอกสาร ข้อมูลวิจัย จากนั้นนำเครื่องมือส่งอาจารย์ที่ปรึกษา
2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบ โดยนำแบบทดสอบที่ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ แต่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment) ค่า $r = .77$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยคณะกรรมการการแข่งขันกีฬาเรือพายแกล่งบรูพา จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือ และเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้พร้อมก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนที่วางไว้
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไปดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มาวิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนการแข่งขัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับโดยใช้ค่าทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเครือข่าย

แถลงสรุป 2566 ก่อนการแข่งขัน โดยใช้การทดสอบค่า t - test for Independent

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ชาย	0	0
หญิง	28	100
รวม	28	100

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของ จำแนกตามเพศ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าแข่งขันของทีมที่ถูกรอคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ

อายุ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ช่วงอายุ 7-12	28	100
ช่วงอายุ 13-15	0	0
รวม	28	100

จากตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของ จำแนกตามอายุ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าแข่งขันของทีมที่ถูกรอคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 7-12 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย	16	57.1
ทีมที่ตกรอบคัดเลือก	12	42.9
รวม	28	100

จากตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม จำแนกตามรอบการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าแข่งขันส่วนใหญ่เป็นทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาเป็นผู้เข้าแข่งขันทีมที่ตกรอบคัดเลือก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองรายด้าน ก่อนการแข่งขัน ของทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย ($n=16$) กับทีมที่ตกรอบคัดเลือก ($n=12$)

รายการ	ความวิตกกังวลทางกาย			ความวิตกกังวลทางจิต			ความเชื่อมั่นในตนเอง		
	$\bar{x}$	SD	แปลค่า	$\bar{x}$	SD	แปลค่า	$\bar{x}$	SD	แปลค่า
ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย	18.50	.45	ต่ำ	18.90	.47	ต่ำ	30.38	.67	สูง
ทีมที่ตกรอบคัดเลือก	27.72	.31	ปานกลาง	27.34	.38	ปานกลาง	18.80	.46	ต่ำ

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ก่อนการแข่งขันกีฬาเรือพายแล่งนุรพา ปีการศึกษา 2566 ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 18.50, 18.90 และ 30.38 ตามลำดับ ส่วนทีมที่ตกรอบคัดเลือกมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ย 27.72, 27.34 และ 18.80 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่า ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ต่ำกว่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่า ทีมที่ตกรอบคัดเลือก

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างทีมที่ตรอบคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายรายด้านในการแข่งขันกีฬาเรือพายแกลงบรพา 2566

รายการ	ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย		ทีมที่ตรอบคัดเลือก		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ความวิตกกังวลทางกาย	18.9	.45	27.34	.31	-1.08	.00*
ความวิตกกังวลทางจิต	18.5	.47	27.72	.38	-.05	.00*
ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.38	.67	18.18	.46	1.42	.00*

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายกับทีมที่ตรอบคัดเลือก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความวิตกกังวลทางกาย ($t = -1.08, p = .00^*$) ด้านความวิตกกังวลทางจิต ($t = -.05, p = .00^*$) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ($t = 1.42, p = .00^*$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่าความวิตกกังวลทางกายของทีมที่ตรอบคัดเลือก ($M = 27.34, SD = .31$) สูงกว่า ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย ($\bar{x} = 19.9, SD = .45$) พิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่าความวิตกกังวลทางจิตของทีมที่ตรอบคัดเลือก ($\bar{x} = 27.72, SD = .38$) สูงกว่า ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย ($\bar{x} = 18.5, SD = .47$) พิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่าความความเชื่อมั่นของทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย ($\bar{x} = 30.38, SD = .67$) สูงกว่าทีมที่ตรอบคัดเลือก ($\bar{x} = 18.18, SD = .46$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาความแตกต่างระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาเรือพายแกลงบรพา ปีการศึกษา 2566 ระหว่างทีมที่ตรอบคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย โดยใช้แบบสอบถาม CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2) ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ แพลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยจำแนกตามรอบการแข่งขัน จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยไว้ดังนี้

การศึกษาระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน ในทีมที่ตรอบคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย พบว่า ก่อนการแข่งขันกีฬาเรือพายแกลงบรพา ปีการศึกษา 2566 ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ และ

ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง ส่วนทีมที่ตกรอบคัดเลือกมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่า ทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ต่ำกว่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่า ทีมที่ตกรอบคัดเลือก สอดคล้องกับ สาวิตรี กลิ่นหอม (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนหญิง จำนวน 131 คน พบว่า นักยกน้ำหนักที่ชนะในการแข่งขันมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตต่ำและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ พรรณาราย ชูสุวรรณ, พรเทพ ราชรุจิทอง และอวยพร ตั้งธงชัย (2562, หน้า 129) พบว่าความวิตกกังวลประกอบไปด้วย 1) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชายรอบแรกอยู่ในระดับต่ำกว่า รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงรอบแรก รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาวอลเลย์บอล รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง และวอลเลย์บอล รอบแรกและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง รอบรองชนะเลิศอยู่ในระดับต่ำ และ 3) ความวิตกกังวลทางสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของวอลเลย์บอลและนักกีฬาวอลเลย์บอล รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน ระหว่างทีมที่ตกรอบคัดเลือกกับทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย พบว่า ความวิตกกังวลทางกายของทีมที่ตกรอบคัดเลือกสูงกว่าทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย นอกจากนี้ความวิตกกังวลทางจิตของทีมที่ตกรอบคัดเลือกสูงกว่าทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้าย และความเชื่อมั่นในตนเองของทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายสูงกว่าทีมที่ตกรอบคัดเลือก ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ นันทนา คำมูล (2545) ที่ทำการศึกษารื่อง ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี และพบว่า ความวิตกกังวลทางกายของทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จสูงกว่าทีมที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ความวิตกกังวลทางจิตของทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จสูงกว่าทีมที่ประสบความสำเร็จ และความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จสูงกว่าทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ มัสยา ดวงศรี, ชิริดา ภาสวงษ์, และวรพงษ์ แย้มงามเหลือ (2563) ได้ทำการศึกษารื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติ ไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสีเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โดยรวมอยู่ในระดับน้อย นอกจากนี้พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างสถานการณ์ ส่วนเทคนิค วิธีการลดความวิตกกังวลของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำสมาธิ การพูดคุยกับตนเอง และการหยุดความคิด ส่วนเทคนิคที่เพศหญิงและชายใช้ต่างกัน คือ เพศหญิงใช้เทคนิคคลายกล้ามเนื้อ กับฝึกทักษะ แต่เพศชายใช้เทคนิคดูคลิป VDO การเล่นของตนเอง เล่นเกมส์ และดูการ์ตูน ตามลำดับ และ เทคนิควิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด คือ การตั้งเป้าหมาย รองลงมา คือ การจินตภาพ และอันดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นตัวเอง ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะในการศึกษารั้งนี้

จากการศึกษาในครั้งนี้ส่งผลให้มีข้อเสนอแนะในการศึกษารั้งนี้

1. ผู้วิจัยควรสร้างแรงจูงใจในการขอให้ นักกีฬากรอกแบบสอบถาม ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬารู้สึกดีและตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด
2. การสร้างแบบสอบถามในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์อาจทำให้นักกีฬามีความสะดวกสบายในการกรอกข้อมูลได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายบุคคล ในแต่ละรอบการแข่งขันในชนิดกีฬาอื่น
2. ควรมีการทำวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ควบคู่กับแรงจูงใจในการแข่งขันในแต่ละรอบของการแข่งขัน

เอกสารอ้างอิง

ตฤไล จำปาวัลย์. (2561). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 13-20.

นันทนา เล้ามูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. *ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรรณาราย ชูสุวรรณ, พรเทพ ราชจุทอง และอวยพร ตั้งธงชัย. (2562). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 45(2), 121-134.

มัสยา ดวงศรี, ชิริตา ภาสวณิช, และวรพงษ์ เข้มงามเหลือ. (2563). ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติ ไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ*, 12(3), 227-241.

สาธิต ณะทักษ์. (2562). กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ. [ออนไลน์] สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/กีฬา-กีฬาเป็นยาวิเศษ-3/>

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา*. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.