

ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

THE COMPARING STATE ANXIETY OF UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY ATHLETES
PARTICIPATING IN THE 48TH UNIVERSITY GAMES OF THAILAND

กิตติพนธ์ มาบัว^{1*} สมชาย เบ็ญชา¹ กิตติ์ คุณกิตติ¹ และวีระศักดิ์ แก้วทรัพย์¹

Kittiphot Mabua^{1*} Somchay Bencha¹ Kit Khunkitti¹ and Weerasak Kaewsup¹

¹สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

¹Department of Sport and Exercise Science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University,

*Corresponding Author: kittiphot064027824044@gmail.com

Received: October 23, 2023 Revised: January 7, 2024 Accepted: January 13, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 จำนวน 19 คน จาก 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ กีฬากระเชียว 8 คน กีฬาเปตอง 7 คน กีฬาเพาะกาย 1 คน และกีฬาบอลเลย์บอลชายหาด 3 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2: CSAI – 2R) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (Independent Samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า

- 1) นักกีฬาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่าด้านความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ ทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง
- 2) ในช่วงก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ไม่พบความแตกต่างในด้านความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย และความวิตกกังวลทางด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ที่ระดับนัยสำคัญ .05
- 3) ในช่วงก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบความแตกต่างในด้านความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ระดับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Abstract

The purpose of this research was to study and compare the effects of situational anxiety among athletes at Uttaradit Rajabhat University participated in the 48th Thailand University Games. The sample group consisted of 19 athletes from Uttaradit Rajabhat University participated in the 48th Thailand University Games in 4 sports, including rowing (8 people), petanque (7 people), bodybuilding (1 person), and beach

volleyball (3 people). The tool used in this research was a situational anxiety questionnaire (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2R). The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and Independent Samples t-test. The results found that

1) Both male and female athletes had average levels of situational anxiety in Self-confidence aspect Higher than physical anxiety and mental anxiety Both 3 days before the competition, 1 day before the competition, and 1 hour before the competition: with males having a higher average than females.

2) No differences were found in terms of physical anxiety and psychological anxiety between male and female athletes at the significance level. .05 during the 3 days before the competition, 1 day before the competition, and 1 hour before the competition.

3) During the 3 days before the competition, 1 day before the competition, and 1 hour before the competition; the difference in self-confidence between male and female athletes was found to be significant at the .05 level.

Keywords: Anxiety level, Situational anxiety

บทนำ

ในปัจจุบันกีฬาถือว่ามีค่าสำคัญและมีบทบาทต่อสังคมโลกอย่างมาก โดยจะเห็นได้จากในแต่ละประเทศทั่วโลกมีการแข่งขันกีฬาเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรรวมถึง เพื่อให้คนในประเทศมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนกิจกรรมกีฬายังช่วยสร้างเสริมให้คนเกิดความมีวินัยความรับผิดชอบและภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ในส่วนของการพัฒนาร่างกาย การเล่นกีฬาจะช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีร่างกายได้สัดส่วนที่เหมาะสม มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ทางด้านอารมณ์ช่วยให้มีความอดทนอดกลั้น รู้แพ้ รู้ชนะ และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการแข่งขัน ทางด้านสังคมช่วยสร้างเสริมสภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมถึงการสร้างสามัคคีในหมู่คณะ ตลอดจนความเสียสละ และเห็นใจเพื่อนร่วมกิจกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การมีมิตรภาพที่ดีต่อกันในสังคม และทางด้านสติปัญญาช่วยให้สามารถคิด แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบโดยอาศัยหลักการ และเหตุผลมาใช้ในการแก้ปัญหา จากเหตุผลดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าการ เล่นกีฬามีความสำคัญ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคนในสังคมโลก (Sports Authority of Thailand, 1999)

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีความสัมพันธ์กับความเครียดควบคู่กัน (Chompawan, 2018) ความวิตกกังวลเป็นการแสดงออกตามปกติเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด (Wisalaporn, 1995) และทฤษฎีหนึ่งที่นิยมนำมาใช้อธิบายความเครียด คือ ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman (1984) ที่มีแนวคิดที่ว่าความเครียดเป็นผลของการประเมินผลการกระทำร่วมกัน ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม นักกีฬาระดับยอดเยี่ยมมีความสัมพันธ์กันระหว่าง “อาการกังวล” ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำมีความต้องการ “ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง” และ “อาการกังวลขนาดต่ำ” เพื่อไม่ให้รู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ (Neil et al., 2006) ความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันมีต้นเหตุมาจากปัจจัยใดไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่ส่วนใหญ่มักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลัก คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” (Cerin et al., 2000) ความวิตกกังวลทางกาย ส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาลดลงได้ (Bhasavanija, & Morris, 2013)

ในเรื่องของการแข่งขันกีฬานั้น การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จัดได้ว่าเป็นการแข่งขันกีฬาของนิสิต นักศึกษาระดับ อุดมศึกษา มหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นสถาบันในการจัดการศึกษาเพื่อ ความงอกงามทางด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม ได้เห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ จึงได้มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยทุกปีอย่างต่อเนื่อง ทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในปัจจุบันเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากการแข่งขันในแต่ละครั้งจะมีนักกีฬาที่มีความสามารถเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมากทั้งในระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ กีฬาแห่งชาติ รวมถึงนักกีฬาดาวรุ่งเข้าร่วมทำให้เกิดการแข่งขันสูงขึ้นเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาและความสำคัญของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องประสบในการแข่งขัน และต้องสามารถควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมให้ได้ เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน (Kaewklay et al. 2011) จากเหตุผลข้างต้นจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลอย่างมากต่อนักกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” เพื่อข้อมูลที่ได้อาจจะนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปใช้ประโยชน์ในการเป็นแนวทางในการพัฒนาทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์”

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” จำนวนทั้งหมด 19 คน ซึ่งเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน เพศหญิง จำนวน 7 คน แบ่งเป็นแข่งกีฬากรรเชียงบก 8 คน (เพศชาย จำนวน 4 คน เพศหญิง จำนวน 4 คน) กีฬาเปตอง 7 คน (เพศชาย จำนวน 4 คน เพศหญิง จำนวน 3 คน) กีฬาเพาะกาย 1 คน ซึ่งเป็นเพศชาย และกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด 3 คน ซึ่งเป็นเพศชาย โดยใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ (Muangnapoh, 1991) มีข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา
- 2) แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 รวมจำนวน 7 ข้อ
 - ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive anxiety) ได้แก่ 2, 5, 8, 11, 14, รวม จำนวน 5 ข้อ
 - ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) ได้แก่ 3, 7, 10, 13, 16, รวม จำนวน 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) ขอนหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์เพื่อขอความร่วมมือจากนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจันทน์บ้านเชียงเกมส์” ในการจัดเก็บข้อมูลการวิจัย

2) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยทำวิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจันทน์บ้านเชียงเกมส์” ก่อนการแข่งขัน และได้ชี้แจงเกี่ยวกับหนังสือขอความร่วมมือให้กับผู้จัดการทีมรับทราบในการเก็บข้อมูล ในวันประชุมผู้จัดการทีม

3) ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้กับนักกีฬา อธิบายรวมถึงชี้แจงรายละเอียดและวิธีการทำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้นักกีฬากรรเชียงบก เปตอง วอลเลย์บอลชายหาด และเพาะกาย แล้วให้นักกีฬาดำเนินการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง หลังจากชี้แจงรายละเอียดเสร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาค่าความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ระหว่างเพศชายและเพศหญิงเพื่อทดสอบ โดยการทดสอบด้วยค่าที (Independent Samples t-test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1) ตัวอย่างนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นเพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 63.20 และเพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 36.80

2) ผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 สรุปได้ว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางด้านร่างกายเฉลี่ยอยู่ที่ 17.02 ± 4.96 และ 16.93 ± 5.37 ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจเฉลี่ยอยู่ที่ 21.66 ± 6.91 และ 21.14 ± 7.19 ตามลำดับ และความเชื่อมั่นตนเองเฉลี่ยอยู่ที่ 33.50 ± 3.82 และ 27.71 ± 5.70 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางด้านร่างกายเฉลี่ยอยู่ที่ 17.85 ± 6.01 และ 17.55 ± 5.19 ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจเฉลี่ยอยู่ที่ 20.16 ± 8.06 และ 21.14 ± 6.20 ตามลำดับ และความเชื่อมั่นตนเองเฉลี่ยอยู่ที่ 32.16 ± 8.24 และ 22.28 ± 8.19 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางด้านร่างกายเฉลี่ยอยู่ที่ 21.19 ± 9.57 และ 24.28 ± 9.11 ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจเฉลี่ยอยู่ที่ 20.83 ± 8.75 และ 22.57 ± 9.98 ตามลำดับ และความเชื่อมั่นตนเองเฉลี่ยอยู่ที่ 35.66 ± 5.71 และ 27.14 ± 9.71 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1 (Table 1.)

Table 1. Means and standard deviations of anxiety levels according to the situation of athletes at Uttaradit Rajabhat University participating in the 48th Thailand University Games.

Competition round	Situational anxiety					
	Somatic	Level	Cognitive	Level	Self-	Level
	anxiety		anxiety		confidence	
	$\bar{x} \pm$ S.D.		$\bar{x} \pm$ S.D.		$\bar{x} \pm$ S.D.	
3 days before the competition						
Male athlete (n=12)	17.02±4.96	low	21.66±6.91	moderate	33.50±3.82	high
Female athlete (n=7)	16.93±5.37	low	21.14±7.19	moderate	27.71±5.70	moderate
1 day before the competition						
Male athlete (n=12)	17.85±6.01	low	20.16±8.06	moderate	32.16±8.24	high
Female athlete (n=7)	17.55±5.19	low	21.14±6.20	moderate	22.28±8.19	moderate
1 hour before the competition						
Male athlete (n=12)	21.19±9.57	moderate	20.83±8.75	moderate	35.66±5.71	high
Female athlete (n=7)	24.28±9.11	moderate	22.57±9.98	moderate	27.14±9.71	moderate

3) ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 พบว่า ในช่วงก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ไม่พบความแตกต่างในด้านความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย และความวิตกกังวลทางด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ในด้านความเชื่อมั่น พบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ดังตารางที่ 2 (Table 2.)

Table 2. Test of mean differences according to situational anxiety scores of athletes at Uttaradit Rajabhat University

Anxiety	Mean	S.D.	P
3 days before the competition			
- Somatic anxiety			
Male athletes (n=12)	17.02	4.96	0.97
Female athletes (n=7)	16.93	5.37	
- Cognitive anxiety			
Male athletes (n=12)	21.66	6.91	0.87
Female athletes (n=7)	21.14	7.19	
- Self-confidence			
Male athletes (n=12)	33.50	3.82	0.01*
Female athletes (n=7)	27.71	5.70	

Table 2. Test of mean differences according to situational anxiety scores of athletes at Uttaradit Rajabhat University

Anxiety	Mean	S.D.	P
1 day before the competition			
- Somatic anxiety			
Male athletes (n=12)	17.85	6.01	0.91
Female athletes (n=7)	17.55	5.19	
- Cognitive anxiety			
Male athletes (n=12)	20.16	8.06	0.78
Female athletes (n=7)	21.14	6.20	
- Self-confidence			
Male athletes (n=12)	32.16	8.24	0.02*
Female athletes (n=7)	22.28	8.19	
1 hour before the competition			
- Somatic anxiety			
Male athletes (n=12)	21.19	9.57	0.49
Female athletes (n=7)	24.28	9.11	
- Cognitive anxiety			
Male athletes (n=12)	20.83	8.75	0.69
Female athletes (n=7)	22.57	9.98	
- Self-confidence			
Male athletes (n=12)	35.66	5.71	0.02*
Female athletes (n=7)	27.14	9.71	

*p<.05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตใจไม่แตกต่างกันทางนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สภาวะจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีในทางทฤษฎี “ความเครียด” มีความสัมพันธ์ต่อ “ผลการเล่นกีฬา” ซึ่งในต่างประเทศ พบว่า ตัวแปรทางด้านความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันมีต้นเหตุมาจากปัจจัยด้านใดนั้นไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่ส่วนใหญ่จะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลักคือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” โดยทั่วไปผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยามักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลักที่สามารถแทรกแซง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์เมื่อมีระดับความยากของงานสูงขึ้น คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็น

ลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” (Duangsri et al., 2020) สอดคล้องกับการศึกษาของ William & Reilly (2000) และ Abbott et al. (2002) ที่ได้รายงานไว้ว่าทักษะการจัดการความเครียด และความวิตกกังวลทางการกีฬาของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางการกีฬาซึ่งการทดสอบหรือการประเมินความพร้อมของร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลดความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร ให้มีความสำคัญกับการวิเคราะห์การพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในด้านความพร้อมของร่างกายและจิตใจเพื่อจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับความสามารถและสามารถนำไปเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานเพื่อกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมให้กับนักกีฬา สำหรับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองที่พบว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในระดับสูง ส่วนนักกีฬาหญิงมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในระดับปานกลางนั้น สอดคล้องกับ Muangnapoh (1991) ที่กล่าวว่า ผู้ชายจะมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิงหรือได้รับสิ่งตอบแทนจากสังคมมากกว่าการชมเชย การเป็นที่รู้จัก สถานภาพ และศักดิ์ศรีดูเหมือนจะได้รับแก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักจะได้รับการกระตุ้นจากสังคมให้กระตือรือร้นต่อการแข่งขันขณะที่ผู้หญิงไม่ได้รับ ผู้ชายจึงมีความมั่นใจในตนเองมากแตกต่างจากผู้หญิง ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางร่างกายของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่พบว่าไม่มีความแตกต่างกันนั้น ไม่สอดคล้องกับ Tieabtiem (2008) ที่พบว่าระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่าเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย 69.30 เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 72.08 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิงพบว่ามีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 สรุปได้ว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจไม่แตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อมั่นของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

- 1) ควรเก็บข้อมูลและติดตามข้อมูลความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
- 2) ควรจะทำการศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละประเภทกีฬาที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทยังมีความเฉพาะเจาะจงและมีความแตกต่างกัน และสามารถนำไปสู่การสร้างแบบฝึกให้เหมาะสมกับกีฬานั้นๆ
- 3) ควรที่จะเก็บข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาทิ เพศ การเข้าร่วม และชนิดกีฬาต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- Abbott, A., Collins, D., Martindale, R.J., and Sowerby, K. (2002). Talent identification and development: an academic review.
- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. Proceedings: China International Congress in Sport Psychology. Beijing: China.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., and Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. Journal of sports sciences, 18(8), 605-626.
- Champawan, T. (2018). Situational Anxiety. Journal of Buddhist Psychology, 3(2018), 15. (in Thai)

- Duangstri, M., Bhasavanija, T., and Yamngamlua, W. (2020). Self-Confidence and Anxiety on State of National Sepak Takraw players involving in the 18th Asian Games in Indonesia. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 12(.3), 227-241. (in Thai)
- Kaewklay, D. Charoensupmanee, T. and Ratanarojanakool, P. (2011). Competitive State Anxiety of Basketball Players in the 37th Thailand University Games. *Faculty of Physical Education Journal*, 14(1), 59. (in Thai)
- Lazarus, RS., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Muangnapoh, P. (1991). *Teaching materials for sports psychology*. Bangkok: Faculty of Physical Education, Srinakarin Wirot University. (in Thai)
- Neil, R., Mellalieu, SD., and Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of sports science & medicine*, 5(3), 415.
- Sports Authority of Thailand. (1999). *Exercise for Health*. Bangkok: Seven Printing Group Company Limited. (in Thai)
- Tieatiam, S. (2008). *Study of specific levels of confidence regarding one's own body*. Master of Sports Science Thesis. Bangkok: Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Williams, AM. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667.
- Wisalaporn, S. (1995). *Vision of educational administrators in the Compilation of Graduate Professional Experience in Educational Administration*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai)