

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

อรรณพ นัฏโกตรัง¹, ดิศพล บุบผาชาติ²

¹นักวิชาการอิสระ จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย

²สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

*Corresponding author

E-mail address: disaphon.b@ubru.ac.th

รับบทความ: 8 กันยายน 2568

แก้ไขบทความ: 17 ธันวาคม 2568

ตอบรับบทความ: 17 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาตะกร้อชายทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ มีอายุระหว่าง 15-40 ปี จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการวิธีการเลือกแบบเจาะจง นักกีฬาทำการประเมินความวิตกกังวล ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (CSAI-2R) สถิติที่ใช้ในการครั้งนี้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาตะกร้อมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ($M = 14.10$, $SD = 3.27$) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ ($M = 15.32$, $SD = 4.42$) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ($M = 37.24$, $SD = 4.84$) สรุปผลการวิจัยได้ว่านักกีฬาตะกร้อทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลจิตต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งความวิตกกังวลอยู่ต่ำกว่าระดับที่เหมาะสม ส่งผลให้การแสดงความสามารถลดลง นำไปสู่ความพ่ายแพ้ต่อคู่ต่อสู้ในการแข่งขันครั้งนี้ ดังนั้น นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ควรพิจารณาการฝึกทักษะจิตใจเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม ที่จะนำไปสู่การแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลทางกาย, ความวิตกกังวลทางจิต, ความเชื่อมั่นในตนเอง

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

Unnop Nuptheutrong¹ Dissaphon Boobphachart^{2*}

¹Independent Academic, Surin Province, Thailand

²Program in Physical Education, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

*Corresponding author

E-mail address: disaphon.b@ubru.ac.th

Received: September 8, 2025

Revised: December 17, 2025

Accepted: December 17, 2025

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of pre-competitive anxiety of Thailand leagues takraw players. The participants of the study were ten Thai male Takraw players, who played for a takraw club, Surin province and were between 15-40 years old, selected by purposive sampling method. The players were measured the anxiety within 1 hour before the Thailand leagues takraw competition using the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2(CSAI-2R). The obtained data were analyzed using mean and standard deviation. The results of study revealed that Before the competition, the somatic anxiety of the plyers was at low level ($M = 14.10$, $SD = 3.27$), the cognitive anxiety of the players was also at low level ($M = 15.32$, $SD = 4.42$), and the level of the self-confidence at the pretest was at a high level ($M = 37.24$, $SD = 4.84$). The conclusion was reached that before the competition, the players were low somatic and cognitive anxiety, and high self-confidence. The players' anxiety was less than the optimal level which cause a decrement in performance, leading to lose the opponent team in this competition. Therefore, athletes and coaches should be considered mental skill training to arouse in order to the anxiety of the players can be at the optimal level for high performance.

Keywords: Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, Self-Confidence

บทนำ

ในบริบทของการแข่งขันกีฬา ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาค่อนข้างมีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดการแสดงความสามารถของนักกีฬา ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อนักกีฬาและได้รับการศึกษามากที่สุด ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน หมายถึงการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยาที่ส่งผลให้นักกีฬารับรู้ก่อนการแข่งขัน (Martens et al., 1990) ความวิตกกังวลนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบแรกคือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางด้านร่างกาย เช่น อาการเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น รูปแบบที่สองคือความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีความเกี่ยวข้องกับความคิดทางลบและความวิตกกังวลกลัวว่าจะเกิดความล้มเหลว (Jones, 2003)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาเก่าแก่ในทางวัฒนธรรมของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย กีฬาตะกร้อเป็นการแข่งขันที่มีความเข้มข้นสูง นักกีฬาจำเป็นต้องมีการประสานงาน ความคล่องตัว และทำงานเป็นทีม ในการแข่งกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกถือว่าการแข่งขันที่มีความเข้มข้นสูง นักกีฬาจะต้องเผชิญกับความท้าทายอยู่ 2 เรื่อง เรื่องแรกคือนักกีฬาจะต้องรักษาสมรรถภาพทางกายคงไว้ เรื่องที่สองคือนักกีฬาจะต้องจัดการกับความเครียดภายใต้จิตใจให้ได้ เช่น ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Gould, 1993) ในการแข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลได้แสดงให้เห็นว่าสามารถส่งผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬา 2 ประการ ประการแรกความวิตกกังวลปานกลางสามารถช่วยเพิ่มสมาธิและการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ประการที่สองความวิตกกังวลสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลทางจิตสามารถรบกวนการตัดสินใจ ทำลายสมาธิ และลดการแสดงความสามารถในที่สุด (Friedman, 2002; Hardy et al., 1996) ในทางตรงข้าม ความวิตกกังวลต่ำอาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงการไม่ได้เตรียมพร้อมทางด้านจิตใจอย่างเพียงพอ ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาเกิดความชะล่าใจและไม่มีสมาธิ (Levenson & Wintrup, 2014)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีม การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในกีฬาประเภททีมค่อนข้างทำได้ยากลำบาก งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับกีฬาประเภททีมได้เสนอแนะว่าความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตอาจไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬาค้นเดียวเท่านั้น แต่ยังรบกวนการสื่อสารและสัมพันธภาพในทีมอีกด้วย (Williams & Krane, 2015) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกีฬาประเภททีมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ เพราะนักกีฬาตะกร้อจะต้องอาศัยการประสานงานและจังหวะการเล่นของเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้การเล่นเป็นไปตามแผนการที่วางไว้ ดังนั้น ความวิตกกังวลอาจส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจส่วนรวมของทีม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความสามารถสูงขึ้นจากการเพิ่มความตื่นตัว หรือการลดความสามารถลงจากสิ่งรบกวนหรือขาดสมาธิ

ในขณะที่การวิจัยทางด้านความวิตกกังวลในกีฬาส่วนใหญ่มุ่งเน้นทำศึกษากับกีฬาในประเทศตะวันตก เช่น กีฬาเบสบอล และกีฬาฟุตบอล (Jones, 2003; Williams & Krane, 2015) สิ่งนี้คือช่องว่างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของความวิตกกังวลในกีฬาอันเก่าแก่ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ ความกดดันทางจิตใจของนักกีฬาเมื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกอาจมีความแตกต่างจากนักกีฬาในภูมิภาคอื่น ซึ่งอาจเกิดจากความคาดหวังทางวัฒนธรรม ความกดดันทางสังคม และความสำคัญของกีฬาตะกร้อในสังคมไทยอีกทั้ง ยังมีการศึกษาจำนวนน้อยที่ศึกษาความวิตกกังวลในนักกีฬาอาชีพ ซึ่งมีความกดดันจากความคาดหวังของกองเชียร์ อีกทั้งนักกีฬาตะกร้ออาจได้รับแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลแตกต่างกัน เช่น ความกดดันเพื่อที่จะตอบสนองกับความคาดหวังของคนทั้งประเทศ หรือการเป็นตัวแทนของทีมในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน (Levenson & Wintrup, 2014)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวล โดยใช้ เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยจะทำการตรวจสอบผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่มีผลต่อการแสดง

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก ทำการศึกษาทั้งในด้านความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อ การวิจัยครั้งนี้จะพยายามศึกษาเพื่อให้ความเข้าใจว่าปัจจัยทางด้านจิตวิทยาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬาได้อย่างไร โดยมุ่งเน้นไปที่ความวิตกกังวลต่ำ ความวิตกกังวลสูง และความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปจะส่งผลให้การแสดงความสามารถลดลงได้หรือไม่ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาและโค้ชในการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีกเพื่อช่วยให้สามารถพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความวิตกกังวลและช่วยให้นักกีฬาตะกร้อสามารถแสดงความสามารถสูงสุดได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาตะกร้อชายทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ มีอายุระหว่าง 15-40 จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์คัดเข้าดังนี้

1. เป็นผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีก
2. เป็นผู้ที่มีรายชื่อลงทำการแข่งขันในวันที่ (ส่งรายชื่อลงทำการแข่งขันได้ไม่เกิน 10 คน ในแต่ละครั้ง)
3. เป็นผู้ที่ยังไม่แสดงอาการบาดเจ็บในเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่โดย (the Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 : CSAI-2R) (Cox, Martens, & Russell, 2003) โดยศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์, 2548 เป็นผู้แปล ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) เท่ากับ 0.75 นำมาใช้เพื่อให้นักกีฬาตะกร้อประเมินความวิตกกังวล ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน โดยที่แบบทดสอบตามสถานการณ์ฉบับนี้มีทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1,4,6,9,12,15 และ 17
2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 2,5,8,11 และ 14
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 3,7,10,13 และ 16

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการประเมินโดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต 4 อันดับ คือ 1= ไม่เลย 2= บ้าง 3= ปานกลาง และ 4= มาก โดยการคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลรวมที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และนำมาคูณด้วย 10 จะได้ผลออกเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 คะแนน ซึ่งมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

1. คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
2. คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
3. คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือจากผู้ฝึกสอนสโมสรตะกร้อสุรินทร์ เพื่อขอนักกีฬาตะกร้อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และทำการนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัย
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยแนะนำรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัยและวิธีการตอบแบบทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ โดยที่กลุ่มตัวอย่างจะต้องลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วย
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่าง ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันกีฬาคู่แข่งไทยแลนด์ลีก
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมแบบทดสอบกลับคืน
5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของนักกีฬาตะกร้อ ($n=10$)

	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
อายุ (ปี)	28.20	8.02
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	71.10	10.99
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	173.50	6.68

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬาตะกร้อมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.20 ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 71.10 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 173.50 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อ ($n=10$)

ด้าน	M	SD	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	14.10	3.27	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	15.32	4.22	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)	37.24	4.84	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักกีฬาตะกร้อ มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ($M = 14.10$) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ ($M = 15.32$) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ($M = 37.24$)

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อมีระดับของความวิตกกังวลทางกายต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งการแข่งขันตะกร้อเป็นการแข่งขันประเภททีม ซึ่งผลการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาตะกร้อแสดงความสามารถลดลง จนนำไปสู่ความพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีกในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะขออธิบายลงในรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. บทบาทของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงความสามารถทางกีฬา

ในการแข่งขันกีฬา สภาพจิตใจของนักกีฬามีผลกระทบอย่างมากต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน โดยทั่วไปแล้วเชื่อว่าความวิตกกังวลต่ำทั้งในความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะทำให้เกิดการแสดงความสามารถสูงสุด อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬาตะกร้อมีทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำควบคู่กัน และความเชื่อมั่นในตนเองสูงส่งผลกระทบให้มีความสามารถลดลง และนำไปสู่ความพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกครั้งนี้ ดังนั้น การทำความเข้าใจเรื่องนี้ จำเป็นต้องทำการศึกษารูปแบบของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองว่าปัจจัยเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร

1.1 ความวิตกกังวลทางกายกับการแสดงความสามารถ

ความวิตกกังวลทางกาย หมายถึงการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น (Jones, 2003) ความวิตกกังวลที่เหมาะสมสามารถช่วยให้นักกีฬามีความตื่นตัวมากขึ้น ปฏิบัติตอบสนองอย่างรวดเร็วขึ้น และสมาธิดีขึ้น (Gould, 1993) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ นักกีฬาจำเป็นต้องคิดอย่างรวดเร็วและเคลื่อนที่อย่างว่องไว ซึ่งการมีความวิตกกังวลทางกายที่เหมาะสมอาจเป็นประโยชน์สำหรับนักตะกร้อเพื่อช่วยให้เตรียมพร้อมของร่างกายในการแข่งขัน

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางกายต่ำอาจบ่งบอกได้ถึง การขาดสมาธิ ขาดความกระตือรือร้น และไม่ได้เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีผลให้เกิดการลดความสามารถต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง นักกีฬาจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Eysenck & Derakshan, 2011)

1.2 ความวิตกกังวลทางจิตกับการแสดงความสามารถ

ความวิตกกังวลทางจิต หมายถึงลักษณะอาการทางจิตใจ เช่น ความกังวลใจ ความกลัวที่จะล้มเหลว สิ่งนี้สามารถส่งผลกระทบให้นักกีฬาขาดสมาธิ และลดการแสดงความสามารถในการแข่งขัน (Martens, 1987) ความวิตกกังวลบางอย่างมีความสำคัญต่อนักกีฬาเพื่อช่วยให้มีความตื่นตัวและสมาธิ ซึ่งความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจบ่งบอกได้ว่านักกีฬาอาจรู้สึกไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดมากมาย หรือรู้สึกไม่จำเป็นต้องรับแรงในระหว่างการแข่งขัน

การศึกษาก่อนนี้ได้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูง โดยที่ไม่รู้สึกถึงความกดดันต่อการแสดงความสามารถที่ดี (Cerin et al., 2008) เมื่อนักกีฬาขาดแรงจูงใจอาจมีผลให้ขาดวิธีคิดที่ดีเพื่อที่จะนำมาใช้เป็นกลยุทธ์ในการตัดสินใจ และไม่สามารถคาดการณ์การเคลื่อนที่ของคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากสำหรับกีฬาตะกร้อ เนื่องจากนักกีฬาจำเป็นต้องมีจังหวะการเคลื่อนที่รวดเร็ว

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเองกับการแสดงความสามารถ

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองอาจช่วยให้นักกีฬามีความเชื่อว่า ตนมีความสามารถทำได้สำเร็จ และสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจหลังจากทำผิดพลาดได้รวดเร็ว (Hardy et al., 1996) โดยที่ความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถสูง อย่างไรก็ตาม ความเชื่อมั่นใน

ตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้นักกีฬามีการประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป จึงทำให้เกิดความประมาทและตัดสินใจผิดพลาด (Hardy, 2006)

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงอาจส่งผลให้มีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำเกินไป และมีความประมาทไม่คิดปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการเล่นเพื่อให้ชนะคู่ต่อสู้ในระหว่างการแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาขาดความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นตั้งใจ จึงอาจนำไปสู่ความพ่ายแพ้ในการแข่งขัน (Jones, 2003) ความเชื่อมั่นในตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวลหรือความท้าทายอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาขาดสมาธิและไม่ได้เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน (Friedman, 2002)

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผลการวิจัยครั้งนี้

2.1 ทฤษฎีตัวยูคว่ำ (Inverted-U Hypothesis)

ทฤษฎีตัวยูคว่ำของ Yerkes & Dodson (1908) เสนอแนะว่าการแสดงความสามารถสูงสุดมีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลที่สูงขึ้นจนถึงจุดที่เหมาะสม แต่หากอยู่ก่อนและเลยจุดที่เหมาะสม ความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกายต่ำอาจตกอยู่ในจุดบริเวณเส้นส่วนโค้งก่อนที่จะถึงจุดที่เหมาะสม แสดงให้เห็นว่านักกีฬาตะกร้อขาดแรงกระตุ้นทางสรีรวิทยาและไม่มีสมาธิ จึงส่งผลให้เกิดการแสดงความสามารถลดลงในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาตะกร้ออาจตกอยู่ในสภาวะความตื่นตัวต่ำ ขาดแรงจูงใจ และแรงกระตุ้นเพื่อที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ในการแข่งขัน

2.2 โซนของการแสดงความสามารถที่เหมาะสมที่สุด (The Zone of Optimal Functioning)

ทฤษฎีโซนของการแสดงความสามารถที่เหมาะสมที่สุดของ Hanin (2000) ได้กล่าวว่า นักกีฬาแต่ละคนจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมของตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถแสดงความสามารถสูงสุด ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำอาจตกอยู่นอกโซนที่เหมาะสมที่สุดของตนเอง ซึ่งการไม่มีความกดดันและความตื่นตัวอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดความประมาทและขาดสมาธิ (Jones & Hardy, 1990) โดยที่ระดับของความวิตกกังวลกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจขัดขวางให้นักกีฬาไม่สามารถมีทั้งร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่ำกับความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไป

ข้อค้นพบที่สำคัญในการวิจัยครั้งนี้ คือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่ำกับความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งดูเหมือนว่าจะส่งผลกระทบให้นักกีฬาตะกร้อแสดงความสามารถลดลง โดยปกติแล้วความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีผลให้นักกีฬาเกิดการแสดงความสามารถสูง แต่เมื่อรวมกันกับความวิตกกังวลต่ำอาจส่งผลให้นักกีฬาขาดความมุ่งมั่นตั้งใจในการแข่งขัน งานวิจัยก่อนนี้ได้เสนอแนะว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้ขาดความกระตือรือร้นและไม่ได้เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจกับความท้าทายที่จะเกิดขึ้นจากการแข่งขัน จึงส่งผลให้นักกีฬาตัดสินใจผิดพลาดและแสดงความสามารถผิดพลาดในที่สุด (Hardy et al., 1996)

นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้นักกีฬามีการประเมินคู่ต่อสู้ต่ำเกินไปและขาดความท้าทาย สิ่งสำคัญที่สุดในกีฬาตะกร้อนั้นคือนักกีฬาตะกร้อจะต้องมีปฏิริยาตอบสนองอย่างรวดเร็วและสามารถเคลื่อนที่อย่างแม่นยำ หากนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้ปฏิริยาตอบสนองเชื่องช้า ตัดสินใจเลือกใช้ยุทธวิธีการเล่นผิดพลาด และแสดงความสามารถต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง (Cerin et al., 2008)

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

4. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อการฝึกและการโค้ชจิตใจ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นค่อนข้างชัดเจนว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬาเพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เครื่องมือการฝึกทักษะจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ และการนั่งสมาธิ เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้นักกีฬามีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่เหมาะสม (Gould, 1993) เครื่องมือเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพื่อช่วยให้มีแรงกระตุ้นทางจิตใจที่เหมาะสม สมาธิและความตื่นตัว แต่ความวิตกกังวลก็ต้องไม่ควรสูงเกินไปเพราะจะทำให้เกิดการขัดขวางแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

โค้ชควรพิจารณาค้นหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้จัดการกับความเชื่อมั่นที่สูงเกินไป โดยมุ่งเน้นความสำคัญไปที่เรื่องของความถ่อมตนภายในใจและการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อให้แน่ใจว่านักกีฬาจะไม่เกิดความประมาทเนื่องจากมองว่าตนมีความสามารถเหนือกว่าคู่ต่อสู้อีกต่อไป การฝึกทักษะจิตใจมีหลายเทคนิค เช่น การตั้งเป้าหมาย การมองเห็นภาพ และการฝึกความยืดหยุ่นจิตใจ เทคนิคเหล่านี้สามารถช่วยให้นักกีฬารักษาความสมดุลระหว่างความมั่นใจในตนเองกับความท้าทายที่รับรู้จากการแข่งขัน (Jones, 2003)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ให้ข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์ในเรื่องความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการแสดงความสามารถของนักกีฬา ถึงแม้ว่าโดยปกติแล้วความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูงดูเหมือนว่าจะมีประโยชน์ต่อนักกีฬา แต่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาตะกร้อ และนำไปสู่ความพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก โดยที่นักตะกร้อมีทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำพร้อมกันอาจมีผลให้ขาดสมาธิ ในขณะเดียวกัน นักตะกร้อมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความประมาท ชะล่าใจ และเล่นไม่ได้ตามแผนการที่วางไว้ ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสมดุลที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนระหว่างความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อที่ให้ความสำคัญในเรื่องของการมีสมาธิและความตื่นตัว

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ด้านกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักตะกร้อทีมสุรินทร์และมีขนาดจำกัด อาจไม่สามารถสรุปผลการวิจัยไปยังนักกีฬากลุ่มอื่นได้
2. ด้านการวัดผล ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) เพียงอย่างเดียว อาจยังไม่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตใจที่แท้จริงของนักกีฬาตะกร้อในการแข่งขันได้
3. ด้านตัวแปรแทรกซ้อน ในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อผลการแข่งขันได้ เช่น สมรรถภาพทางกาย ประสบการณ์ ยุทธวิธีการแข่งขัน และความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรทำการศึกษา นักกีฬาประเภทอื่น ๆ รวมถึงนักกีฬาที่มีระดับทักษะ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ครอบคลุมและสามารถนำไปใช้ในวงกว้างได้
2. ควรใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก หรือการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการแข่งขัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำและครอบคลุมมิติทางจิตวิทยามากขึ้น

3. ควรใช้เครื่องมือที่สามารถวัดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือระดับคอร์ติซอลในร่างกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความมั่นใจในตนเองในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาตะกร้อ ทีมจังหวัดสุรินทร์เป็นอย่างสูง ที่ให้ความช่วยเหลือและเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ที่เป็นผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Cerin, E., Kwan, M. Y., & Courneya, K. S. (2008). Psychological predictors of physical activity in children and adolescents: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 23(3), 387–406.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in anxiety and cognitive performance. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 808–811.
- Friedman, M. (2002). Cognitive anxiety and athletic performance. *Journal of Sport Psychology*, 23(1), 45–60.
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Human Kinetics*.
- Gould, D. (1993). *Psychological skills for athletes*. Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hardy, L. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-confidence literature in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 189-204.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Wiley.
- Jones, G. (2003). Sport psychology: *A critical introduction*. Routledge.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). The application of psychological skills to competitive performance in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(1), 94–106.
- Levenson, M., & Wintrup, A. (2014). Cultural influences on anxiety and performance in Southeast Asian athletes. *Asian Journal of Sport Psychology*, 19(2), 71–89.
- Martens, R. (1987). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.