

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37
STATE ANXIETY OF BADMINTON ATHLETES
PARTICIPATED IN THE 37TH THAILAND UNIVERSITY GAMES

อุดมพร พวงสฤติย์ *

Udomporn Puangsatid *

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ **

Paiboon Srichaisawat **

พิชิต เมืองนาโพธิ์ ***

Pichit Muangnaphoe ***

Abstract

The purpose of this study was to examine the state anxiety of badminton athletes attending the 37th University Games. Participants were 295 badminton players participated in the game. Data were collected using CSAI -2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2. Mean, Standard Deviation, t-test and One-way Analysis of Variance with Repeated Measures were used to analyze the data. Results were as follows.

1. Somatic anxiety of badminton athletes attending the 37th University Games was in the low level (mean=19.28, S.D.=4.41); while cognitive anxiety and self-confidence were at an average level (mean=21.79, S.=3.90 and \bar{X} =22.75, S. =3.96 respectively).
2. There was no significant difference in state anxiety between male and female athletes participating the 37th University Games.
3. There was no significant difference in state anxiety of the athletes between rounds.

Keyword : State Anxiety, Badminton Athletes, 37th Thailand University Games

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI - 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ทั้งหมดจำนวน 295 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ - 2อาร์ (CSAI - 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บ

* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

** รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์

*** อาจารย์ ดร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

รวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=19.28$, $S.=4.41$) ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=21.79$, $S.=3.90$ and $\bar{X}=22.75$, $S.=3.96$ ตามลำดับ)

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน, กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

บทนำ

กีฬาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มนุษย์ทุกคนมีสุขภาพที่ดี กีฬาช่วยพัฒนา อาทิเช่น ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาในด้านร่างกายคือ ทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี การพัฒนาในด้านของอารมณ์คือ ช่วยให้มีอารมณ์อดทนอดกลั้น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การพัฒนาในด้านสังคมคือ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างมิตรภาพที่ดีให้เกิดในสังคม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญาคือ การรู้จักคิดและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบคอบมากยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิดมากขึ้น มีความถูกต้องและแม่นยำ

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในวงการกีฬา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขันกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 11) ได้กล่าวว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬา ถ้านักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้เห็นความสำคัญและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกสอน ตลอดจนในเกมการแข่งขันจะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในนักกีฬามากขึ้นและเรียนรู้วิธีการบำรุงขวัญนักกีฬา

4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาหาความรู้และเกิดการพัฒนาดตนเองทั้งทางด้านทักษะและประสบการณ์
5. ช่วยทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับนักกีฬาและนักกีฬากับผู้ฝึกสอน
6. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกำหนดแบบแผนการฝึกซ้อมได้เหมาะสม
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนได้ตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาให้มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้

8. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งด้านหลักการ ทฤษฎีและปฏิบัติ ตลอดจนผลวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในขณะฝึกซ้อม แข่งขันและหลังแข่งขัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 77) กล่าวว่าในช่วงเวลาของการแข่งขัน นักกีฬาอาจเกิดความเครียดและความวิตกกังวลเกิดขึ้นพร้อมกันได้ หรืออาจเกิดขึ้นเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยทั่วไปแล้วมักจะเกิดขึ้นพร้อมๆกันและมีผลตามมาเช่น ในการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน นักกีฬาอาจเกิดความเครียดและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน อาจทำให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกาย เกิดอาการสั่นตื้นเต้น อาการดังกล่าว จะทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมากยิ่งขึ้น จนทำให้นักกีฬาเกิดความคิดเชิงลบในที่สุด ถ้านักกีฬามีความคิดในแง่ลบเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน อาจทำให้เกิดอาการตื่นตัว ตื่นเต้นมากเกินไป จนเกิดความเครียดทางกายภาพเกิดขึ้นตามมา

อย่างไรก็ตาม สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย (2542: 77) ระบุว่าความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสียจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใด เช่น ในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 75) ได้กล่าวถึงบทบาทสำคัญของความวิตกกังวลว่าในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างนี้ พวกนี้จะมีเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และภายหลังแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุในการขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลและความเครียด สามารถส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจท้อแท้ผิดหวังหรือหมดกำลังใจในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น ก้าวร้าวใจ ฟุ้งพ้อใจ ร่าเริง สงบ

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 121-122) กล่าวว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ ความเครียดทางบวก และความเครียดทางลบ ความเครียดทางบวก ถ้ามีระดับไม่สูงมาก จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬามากขึ้น และความเครียดทางลบคือ ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานเดิมที่เคยทำไว้ แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันไปในทางบวกหรือทางลบ ขึ้นอยู่กับความเครียดของแต่ละบุคคล แต่ในสถานการณ์ทั่วไปมักจะไปในทางลบมากกว่าทางบวก

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นการแข่งขันกีฬาของนิสิตระดับอุดมศึกษา เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยสนับสนุนงบประมาณสมทบเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายแก่นิสิต นักศึกษาในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซึ่งจัดขึ้นทุก ๆ ปี โดยมหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมและสมัครใจหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ และจากการแข่งขันที่ผ่านมา ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่รับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันซึ่งเป็นการแข่งขันเฉพาะมหาวิทยาลัยภาครัฐ จนกระทั่งใน ปี พ.ศ. 2528 การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 13 ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นเจ้าภาพจึงได้เปิดโอกาสให้มหาวิทยาลัยเอกชนในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันด้วย และได้มีข้อบังคับคณะกรรมการการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยว่าด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยของสถาบัน อุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2528 โดยสถาบันการศึกษาเอกชนจะต้องเสียค่าสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน และในปีต่อมาได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับระเบียบการมีประกาศตติสทธิ์นักกีฬาที่ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อบังคับเกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬาและเอกสารการสมัครไม่ครบตามกำหนด และคณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่าเดิม (ประวัติความเป็นมาการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. 2552: ออนไลน์)

สำหรับการวัดระดับของความวิตกกังวลนั้น นอกจากจะใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้ว ยังมีวิธีวัดความวิตกกังวลโดยการใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลซึ่งมีหลายแบบ เช่น แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 ฉบับสร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ และฉบับภาษาไทยโดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยในปัจจุบันแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้มีการปรับปรุงและพัฒนาโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และริสเซล แบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนำคะแนนที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ที่ละส่วน โดยคำตอบจะของแบบทดสอบนี้จะเป็นการความคิดเห็นต่อคำถามโดยตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

เนื่องจากความวิตกกังวลมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 เพื่อศึกษาถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันซึ่งส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อเป็นการปรับปรุงความสามารถในการแข่งขันในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาสตรี และระหว่างรอบในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบการแข่งขันของนักกีฬาแบดมินตัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาได้แสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รับการจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว และยังมีประโยชน์ต่อครู และผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 จำนวน 295 คน เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน และเพศหญิง จำนวน 120 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง (โดยใช้นักกีฬาที่แข่งขันในรอบแรกเท่านั้น)
 - 1.2 รอบในการแข่งขัน จำแนกเป็น ผู้ทำการแข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ (ใช้นักกีฬาที่แข่งขันตั้งแต่รอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศเท่านั้น)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ศึกษารายละเอียด แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง และทำความเข้าใจกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจตรงกัน

2. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

3. นำแบบทดสอบที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ และทำการจำแนกแบบทดสอบตามที่กำหนดไว้ และนำแบบทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การคิดคะแนน และแปลความหมายจากคะแนน โดยเอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

2. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 โดยใช้สถิติที่ (t-test Independence) ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ระหว่างรอบในการแข่งขัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way Repeated Measures)

สรุปผลการวิจัย

1. จากนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 295 คน ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 64.07 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และแยกเป็นเพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 53.97 และเพศหญิง จำนวน 87 คน ร้อยละ 46.03 และนักกีฬาที่ผ่านการแข่งขันตั้งแต่รอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย จำนวน 8 คน และเพศหญิง จำนวน 8 คน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยรวมมีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.78 และ 22.75 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.96 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

3.1 ระหว่างนักกีฬาชาย กับ นักกีฬาหญิง

นักกีฬาแบดมินตันชาย มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.62 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.55 และ 23.04 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.27 และ 4.26 ตามลำดับ

นักกีฬาแบดมินตันหญิง มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.77 และ 22.14 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.51 และ 3.77 ตามลำดับ

นักกีฬาแบดมินตันชายกับ นักกีฬาหญิง มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3.2 ระหว่างรอบในการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

การแข่งขันรอบแรก นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.49 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.45 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.19 และ 22.62 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 และ 4.05 ตามลำดับ

การแข่งขันรอบสอง นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.38 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.33 และ 22.88 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.95 ตามลำดับ

การแข่งขันรอบรองชนะเลิศ นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.81 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.14 และ 21.93 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.11 และ 3.46 ตามลำดับ

การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.38 และ 24.25 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.39 และ 3.64 ตามลำดับ

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันหญิง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) ซึ่งเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลทางกรกีฬาที่ถูกปรับปรุงและพัฒนาจากแบบทดสอบ CSAI – 2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) โดย ค็อก มาร์เตินส์ และรัสเซล (2003) จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. การวิจัยพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยความตึงเครียดทางกายรวมอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.96 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสมตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าเมื่อมีระดับความวิตกกังวลที่ถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุดเท่าที่ศักยภาพของนักกีฬาพึงจะมี

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีโซนของความเหมาะสมของฮานิน (Hanin's Zone Optimal Functioning : ZOF) ของนายยูริ ฮานิน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 17; อ้างอิงจาก Hanin. 1970: 81-106) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬาที่ระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Function) ซึ่งระบุว่าระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ตรงกลางเสมอไป แต่สามารถเคลื่อนไปตามเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลที่เหมาะสมในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีความวิตกกังวลอยู่ในโซนช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ชหรือผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

2. การวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ของระดับค่าตัวแปรเพศ คือ เพศชายและเพศหญิง มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความตึงเครียดทางกาย เท่ากับ 19.62 และ 19.33 ความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 22.55 และ 21.77 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 23.04 และ 22.14 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบพบว่า เพศชายและเพศหญิง ความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ศักตริินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: 63) ซึ่งได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา เพศชายและเพศหญิง มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตและความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงพบว่า ความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความมั่นใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ซีเลีย และคณะ (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างจาก Seeley; et al. 2002: online) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน

3. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ของตัวแปรรอบการแข่งขัน คือ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความตึงเครียดทางกาย เท่ากับ 19.49, 19.41, 18.27 และ 17.23 ตามลำดับ ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 22.19, 21.33, 22.14 และ 21.38 ตามลำดับ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 22.62, 22.38, 21.93 และ 24.25 ตามลำดับเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบพบว่า นักกีฬาในทุกรอบการแข่งขันมีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และ รอบชิงชนะเลิศ พบว่า ความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความมั่นใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เขมศรี จิรรัตน์ (2552: 67) ซึ่งได้ทำการศึกษาค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 พบว่าผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆ มาแล้ว และเป็นนักกีฬาที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี อาทิเช่น การแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย การแข่งขันระดับชาติ หรือการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีการพบเจอกันในแมตซ์การแข่งขันต่างๆ อีกทั้งยังทำให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันกับทีมที่มีความสามารถมากกว่าบวกกับการฝึกซ้อมอยู่ตลอดทั้งปี จึงทำให้นักกีฬาความพร้อมทางด้านร่างกาย และประสบการณ์ในการแข่งขันมากยิ่งขึ้น จึงทำให้นักกีฬาสามารถรักษาระดับความวิตกกังวลได้ เมื่อต้องพบเจอการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบบมีนิตัน ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องรู้ถึงระดับความวิตกกังวลที่พอดีของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ การให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของนักกีฬา บางครั้งนักกีฬาก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่บางครั้งก็ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ซึ่งมีผลกระทบ

ต่อผลสำรวจ และนักกีฬาบางคนอาจจะตอบไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการใช้แบบสอบถาม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาแก่นักกีฬาประเภทอื่นๆ
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาแก่นักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬาในระดับชาติรายการอื่น ๆ หรือระดับนานาชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 หัวหมากเกมส์. (2552). ประวัติความเป็นมาการแข่งขัน- ชัยกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2552, จาก <http://www.huamarkgames.ru.ac.th/history.php>
- เชมศรี จิรรัตน์. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). เอกประกอบการสอนวิชา พล 412 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI - 2R ของนักกีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Cox, R. H. (2007). **Sport Psychology, Concepts and Applications**. 6th ed. New York: McGrawHill.