

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย  
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39  
STATE ANXIETY OF MALE ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES IN  
THE 39<sup>TH</sup> NATIONAL GAMES

ธิติพงษ์ สุขดี\*

Thitipong Sukdee\*

ลักษมี ฉิมวงษ์\*

Luxsamee Chimwong\*

**Abstract**

The purposes of this study are to determine and compare the Level of State Anxiety of Male Artistic Gymnastics Athletes in the 39<sup>th</sup> National Games. 37 males, Multi - Stage Sampled from artistic gymnastics in the 39<sup>th</sup> National Games, are subjected to this study. The researchers applied for Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003). The accuracy is examined between 0.70 - 0.80 and reliabilities of somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence are at 0.82 - 0.83, 0.79-0.83, 0.87 - 0.90 respectively. As well as, the reliability of cognitive anxiety at .79 - .83 and reliability of self – confidence at .87 - .90 for the test. To measure the state anxiety of gymnastic athletes, the result of this examination will be calculated by mean, standard deviation, t-test, One – way analysis of variance and testing for pair differences by Scheffe' test.

**The results are as follows**

1. The levels of The State Anxiety of male artistic gymnastics athletes in the 39th National Games have been divided in three parts:

1.1 The Somatic Anxiety of male in all events gymnastic athletes of the 39th National Games were at moderate level, however, Rings was at low level.

1.2 The Cognitive anxiety of male in all events gymnastic athletes of the 39th National Games were at moderate level.

1.3 The Self - confidence of male in all events gymnastic athletes of the 39th National Games were at high level such as male's team, Floor exercise, Ring, Vault, Parallel bars and Horizontal bar, however, Individual all-final round and Pommel horse were at moderate level.

2. The difference of mean and the state anxiety followed situation of male artistic gymnastics athletes in the 39<sup>th</sup> national games between team and individual all-around, they were found that there

---

\* อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

were no significant different of male artistic gymnastics athletes in somatic anxiety, cognitive anxiety and self – confidence.

3. The difference of mean of the state anxiety followed situation of male artistic gymnastics in the 39<sup>th</sup> national games of individual all-around such as Floor exercise, Pommel horse, Rings, Vault ,Parallel bars and Horizontal bar. The data were analyzed by one – way analysis of variance. It was found that there were significant different each another in somatic anxiety, cognitive anxiety and self – confidence at the .05 level significance.

**Keywords** The State Anxiety, male artistic gymnastics, national games

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายระหว่างการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่นด้านความวิตกกังวลทางกาย .82-.83 ด้านความวิตกกังวลทางจิต .79-.83 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง .87-.90 เพื่อวัดความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าที่ (t- test Independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's test)

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน แบ่งตามประเภทของการแข่งขัน ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทุกประเภทของการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นเพียงประเภทอุปกรณ์ห่วงหนึ่งที่อยู่ในระดับต่ำ

1.2 ความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทุกประเภทของการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทุกประเภทของการแข่งขันอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ประเภททีม ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ประเภทอุปกรณ์ห่วงหนึ่ง ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดดและประเภทอุปกรณ์ราวคู่ ยกเว้น ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทอุปกรณ์ม้าหูละประเภทราวเดี่ยว อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทั้ง 2 ประเภทไม่แตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าของเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงหนึ่ง โต้ะกระโดด รวาคู่ และรวาเดี่ยว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, ยิมนาสติกศิลป์ชาย, การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

## บทนำ

การแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชายเป็นการแข่งขันที่นำตื่นเต้นและท้าทาย เพราะมีการทำท่าโลดโผนอยู่ตลอดนักกีฬาที่เข้าแข่งขันจะต้องมีความชำนาญในท่าที่แสดงประกอบกับมีสมาธิในการทำตลอดจนมีการตัดสินใจที่เด็ดขาดในการแสดงท่าเพราะในขณะที่แสดงท่าอยู่นั้นถ้าเกิดมีการล้มหรือมีการกังวลมาก ๆ ก็จะทำให้การแสดงท่าไม่สมบูรณ์หรือผิดพลาดได้ซึ่งมีผลทำให้ได้คะแนนน้อยแล้วพ่ายแพ้ในการแข่งขันได้ หรือถ้าผิดพลาดมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน จะอาศัยแต่ความสามารถของนักกีฬาเพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ที่มีส่วนในการพัฒนาการกีฬาโดยรู้จักนำเอาหลักและวิธีการเหล่านั้นมาใช้ประกอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ และขีดความสามารถของร่างกายให้กับนักกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเพื่อประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์( 2541: 3)

การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในนัดสำคัญ นักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬา ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากเช่นกัน ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวนักกีฬาได้ทั้งผลดีและผลเสียทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542: 72)

กีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย เป็นการแข่งขันที่สร้างความกดดันให้กับนักกีฬา กกดดันอย่างไร ซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวลไปตามสถานการณ์การแข่งขันนั้นด้วย ผู้วิจัยเห็นว่าการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายการแข่งขันที่มีความกดดันต้องแข่งขันกับตนเองและนักกีฬาต้องมีสมาธิตลอดเวลา เพราะท่าที่ใช้ในการแข่งขันเป็นท่าโลดโผนที่อาจจะเกิดอันตรายได้เสมอ ซึ่งล้วนแล้วแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลตลอดเวลาและถ้าหากผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจจะส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันในประเภทเฉพาะอุปกรณ์อย่างในรอบชิงชนะเลิศ ผู้ที่ผิดพลาดน้อยที่สุดคนเดียวจะเป็นผู้ชนะเลิศในอุปกรณ์นั้นๆ ดังนั้น บุคคลใด

ที่มีความวิตกกังวลที่เหมาะสมหรือสามารถที่จะปรับความวิตกกังวลให้เหมาะสมตามสถานการณ์ได้ย่อมเป็นฝ่ายที่จะได้เปรียบในการแข่งขัน

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้งนี้ เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้แก่ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ในทีมทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าใจและตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะนำไปทำการปรับปรุง แก้ไข พัฒนานักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันในโอกาสต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ระหว่างประเภททีมกับบุคคลรวมอุปกรณ์ของการแข่งขัน กีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ระหว่างอุปกรณ์แต่ละประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 39 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นคือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรต้น ได้แก่

##### 1. ประเภทของการแข่งขัน

- 1.1 ประเภททีม
- 1.2 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์

##### 2. ประเภทของการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์

- 2.1 ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์
- 2.2 ม้าหุ
- 2.3 ห่วงนึ่ง
- 2.4 โຕ้ะกระโดด
- 2.5 รวาคู่

## 2.6 ราวเดี่ยว

## 2. ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาिमนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

## สมมติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬาिमนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับบุคคลรวมอุปกรณ์จะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน
2. นักกีฬาिमนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ประเภทการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ที่แข่งขันอุปกรณ์แตกต่างกันจะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้นำวิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H.,Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ค่าความเชื่อมั่น	.82-.83
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ค่าความเชื่อมั่น	.79-.83
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น	.87-.90

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกได้ 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

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน 10 – 19	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
คะแนน 20 – 30	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
คะแนน 31 – 40	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองสูง

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t- test Independent)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ระหว่างฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้าหู่ ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด รวคู่ และราวเดี่ยว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.08 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.00 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.16 อยู่ในระดับสูง ส่วนประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.95 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.60 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 29.73 อยู่ในระดับปานกลาง และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่าไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับบุคคลรวมอุปกรณ์

รายการ	ประเภททีม (n = 37)		ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ (n = 15)		t	p
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
ความวิตกกังวลทางกาย	21.08	2.16	22.95	1.57	3.03	.059
ความวิตกกังวลทางจิต	24.00	2.05	25.60	2.29	2.46	.748
ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.16	2.47	29.73	3.10	0.52	.257

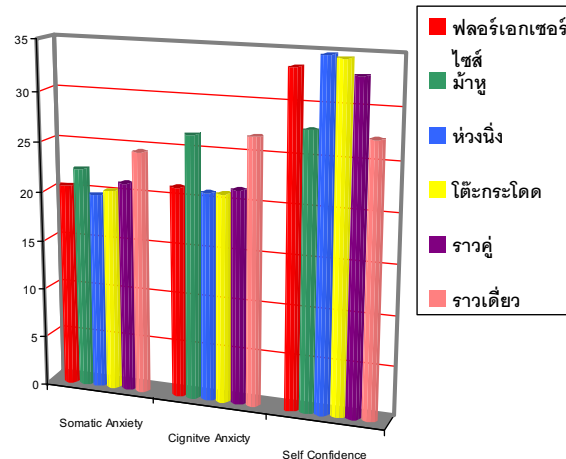
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู้ และราวเดี่ยว ด้านความวิตกกังวลทางกายมีคะแนน เท่ากับ 20.53, 22.32, 19.82, 20.35, 21.25 และ 24.46 ตามลำดับ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนน เท่ากับ 21.25, 26.50, 21.00, 21.00, 21.50 และ 26.75 ตามลำดับ และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเท่ากับ 33.50, 27.75, 34.75, 34.50, 33.00 และ 27.25 ตามลำดับแสดงดังภาพประกอบ 1 และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่าแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาอุปกรณ์ราวเดี่ยวแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิตของอุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาอุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ก่อนการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู้ และราวเดี่ยว



## อภิปรายผล

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชาย ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นอุปกรณ์ห่วงนึ่งที่อยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่พอเหมาะกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (In Verted - U Theory) ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์.(2543)ได้อธิบายหลักทฤษฎีนี้ไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชาย ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางจิต ทุกประเภท อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมสอดคล้องกับที่ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

3. ด้านความเชื่อมั่น (Self - Confidence) ในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชาย ประเภททีม และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสูง อุปกรณ์ม้าหู และราวเดี่ยว ที่อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เติน (Martens.et.al. 1990:96) กล่าว



ว่า ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจจะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจอยู่ในระดับต่ำความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านจิตใจมีค่าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง สอดคล้องกับ และคณะ (Kou; et al. 2003 : abstract) ที่กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ 1 ทั้งนี้เพราะว่าลักษณะการแข่งขันของยิมนาสติกศิลป์ชายทั้งประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมมีลักษณะคล้ายกัน โดยลักษณะการเล่นของยิมนาสติกศิลป์ชายที่ประเภทเดี่ยว เล่นคนเดียว นักกีฬาจึงต้องแข่งขันกับตนเอง ไม่มีคู่แข่ง นักกีฬาที่ผิดพลาดน้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ เพราะฉะนั้นนักกีฬาจะต้องมีสมาธิและตั้งใจกับการแข่งขันตลอดสอดคล้องกับสืบสาย บุญวีรบุตร (2541:93) ได้กล่าวไว้ว่าการรวบรวมสมาธิสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิคือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่รบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของกลุ่ม รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในความคิด ความรู้สึกไม่ดี

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะพบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) ด้านความวิตกกังวลทางกาย อุปกรณ์ราวเดี่ยวแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูกแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ส่วนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูกแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 2 ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า อุปกรณ์ม้าหูก และราวเดี่ยวมีลักษณะคล้ายกัน ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่หยุดนิ่ง โดยการแข่งขันอุปกรณ์ม้าหูกนั้นนักกีฬาต้องเคลื่อนไหวแบบการหมุนตลอดการแข่งขัน ต้องยกขาให้ลอยสูงจากม้าหูกตลอดเพื่อไม่ให้ขาชนกับม้าหูก เพราะถ้าชนแล้วจะเกิดการ หยุดนิ่งทำให้เสียคะแนน สอดคล้องกับ อนุชิตร์ แท้สูงเนิน (2545:188) กล่าวไว้ว่า อุปกรณ์ม้าหูกมีลักษณะการเล่นที่พิเศษ การเล่นโดยการแกว่งไกวแบบลูกตุ้มและโดยการเหวี่ยงตัวหมุนขาชิดติดกันหรือแยกขา ซึ่งท่าที่เล่นทั้งหมดต้องมาจากการเหวี่ยงตัวโดยไม่เสียจังหวะ และต้องไม่เป็นท่าที่แข็งแรงและทำติดนิ่ง ส่วนอุปกรณ์ราวเดี่ยวมีความสูงจากพื้น 2.55 เมตรและเป็นอุปกรณ์ที่มีท่าผาดโผนที่นำต้นเต็นต์มากที่สุด ลักษณะการแข่งขันประกอบด้วยการเล่นการเคลื่อนไหวต่อเชื่อมท่าไกวตัว ท่าเปลี่ยนมือและท่าลังกาปลอยจับสอดคล้องกับ สหพันธ์ยิมนาสติกสากล (International Gymnastics Federration,2000:113) ได้อธิบายลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับการแสดงราวเดี่ยวว่า การแสดงท่าราวเดี่ยวจะต้องแสดงด้วยการไกวตัวต่อเนื่องทั้งหมด ด้วยท่าเปลี่ยนมือและท่าลอยตัว สลับกันระหว่างการแสดงท่าไกล้วและท่าไกลรว ที่มีกรจับหลายแบบ โดยนักกีฬาจะต้องแข่งขันโดยใช้มือจับที่คานเหล็กก่อนเดี่ยว อาจทำให้นักกีฬาเกิดความกังวล กัดฟันและลังเล การแข่งขันต้องมีสมาธิตลอดเวลา เพราะท่าที่ใช้ใน

การแข่งขันเป็นท่าโลดโผน เช่นท่าลังกาปล่อยจับอาจจะเกิดอันตรายได้เสมอ ซึ่งล้วนแล้วแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลตลอดเวลาและถ้าหากผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจจะส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขัน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากวิจัยครั้งนี้สิ่งที่ผู้วิจัยพบ คือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้านคือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนควรวิธีเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่แข่งขันประเภทม้าหุและราวเดี่ยวที่อยู่ในระดับปานกลางให้สูงขึ้น เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาต่อไป ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ใช้ประโยชน์สำหรับ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวล และนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง ในการเตรียมนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาหญิงกับอุปกรณ์ทั้ง 4 อุปกรณ์ ได้แก่ ม้ากระโดด (Vaulting horse) บาร์ต่างระดับ (Uneven bars) คานทรงตัว (Balance bars) และ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาประเภทยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) และ แอโรบิกยิมนาสติก (Aerobic Gymnastics)

### เอกสารอ้างอิง

- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2543). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา* : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมพันธ์ยิมนาสติกสากล. *กติกายิมนาสติกสากลชาย ปี 2001*. แปลจาก Code of points 2001 Edition (For men's artistic gymnastic competitions) โดยอนุชิตร์ แท้สูงเนิน สมบัติ ภาณุจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. (2545). *เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1*. สุพรรณบุรี : ฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
- Kou, C. Z. ; M. Y. Huang; & C. C. Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self - Confidence and Trait Anxiety in Taiwanese Weightlifter*.
- Martens, Rainer. Damon, Burton. & Vealey, Robin S. (1990). *Competition Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetic.