

ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
(Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

ภูธินธรณ์ หัสตินทรัพย์เรศ พิระพงศ์ บุญศิริ และศิริพร สัตยานุรักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ใน 3 กลุ่มชนิดกีฬาของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 206 คน เป็นนักกีฬายชาย 107 คน และนักกีฬาหญิง 99 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Cox, Martens, & Russell, 2003) และแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างเป็นรายคู่จะใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) ตรวจสอบและกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ด้านความวิตกกังวลทางกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.45 อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.50 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.29 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบใน 3 กลุ่มชนิดกีฬา พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แต่ด้านความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ด้านความวิตกกังวลทางกายของทั้ง 3 กลุ่มชนิดกีฬา จะเห็นได้ว่าในกลุ่มกีฬานับคะแนนกับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้กับกลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติกับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

คำสำคัญ: ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) กีฬาเยาวชนแห่งชาติ

STATE ANXIETY OF ATHLETES UNDER THE SPORTS DEVELOPMENT PROJECT FOR SPORTS HERO, REGION 5 PARTICIPATING AT THE 34TH NATIONAL YOUTH GAMES IN NAN PROVINCE

Phuthirathorn Hassadinyares, Pheeraphong Boonsiri,
and Siriporn Sattanuruk

Faculty of Education, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the levels of state anxiety of athletes under the sports development project for Sports Hero, Region 5, participating at the 34th National Youth Games in Nan Province. The population of this research were 206 athletes: 107 males and 99 females under Sports Hero project, Region 5. Data were collected by using a Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell, 2003) and an interview form, the content validity of which was verified by a panel of experts. The data were analyzed by frequency distribution, mean, standard deviation, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). Scheffe's method was used to evaluate the paired differences, The significant difference was set at .05 level.

The findings revealed as follows: The state anxiety of athletes under Sports Development Project for Sports Hero, Region 5, indicated the somatic anxiety was found at a low level, ($\bar{X}$ =19.45) while the cognitive anxiety and the self-confidence were found at a moderate level. ($\bar{X}$ =22.50 and 23.29 respectively)

In three groups of sports, no significant differences were found in cognitive anxiety and self-confidence but significant differences were found in somatic anxiety at the level of .05 In addition, significant differences of somatic anxiety were found between the scoring and the statistical sports groups at the level of .05 while no significant differences of somatic anxiety were found between the fighting and the scoring sports groups and between the statistically and the fighting sports groups.

Keywords: State Anxiety, Sports Development Project for Sports Hero, Thailand National Youth Games

จากสภาพปัญหาทางด้านจิตวิทยาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่สนใจ

ได้ทราบถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาพร้อมเป็นแนวทางแก้ไข ปรับปรุง พัฒนานักกีฬาให้แสดงออกถึงทักษะความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน
3. เพื่อให้ได้แนวทางในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero)

สมมติฐานการวิจัย

นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามเพศ และกลุ่มชนิดกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบผสมวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งประชากรและกลุ่มเป้าหมาย ได้มาด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สังกัดภาคเหนือ 15 จังหวัด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 206 คน (Sports Authority of Thailand, 2017) และผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ รวมทั้งสิ้น 221 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire Survey) ซึ่งใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือทั้ง 2 ประเภท ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่) (Revised competitive sport anxiety inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) ของ มาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำไปเก็บข้อมูลกับนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที ในการทำแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ ดังนี้

2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 7 ข้อ

2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 5 ข้อ

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) 5 ข้อ

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งมีโครงสร้างคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Questions) ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์กับผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคลที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศหรือรอบชิงชนะเลิศของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 15-30 นาที และมีประเด็น จำนวน 7 ข้อคำถาม

การสร้างเครื่องมือ และการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือทั้ง 2 ประเภท ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
2. ทำหนังสือถึง ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ เพื่อขออนุญาตใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และเปลี่ยนถ้อยคำบางข้อคำถามแต่คงไว้ซึ่งความหมายเดิม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้
3. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้ว พร้อมปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้องชัดเจน มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งด้านเนื้อหาการใช้ถ้อยคำภาษา จากนั้นนำมาจัดทำเป็นแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ให้ลงความเห็นเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ เพื่อตรงจุดประสงค์ของการวิจัย (Index of item-objective Congruence: IOC) (Teera Kulsawat, 2015) โดยใช้วิธีการให้คะแนน ดังนี้
ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้
ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้
ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่สามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้
จากนั้นจึงเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.7-1.0 ส่วนข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุง หรือตัดทิ้ง ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วตรวจสอบอีกครั้ง และนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 30 คน กับนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 4 เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งความเชื่อมั่นที่ได้ เท่ากับ 0.84
7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลกับประชากร

การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสร้าง และหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ (Somkid Promjui, 1995) ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
2. ร่างแบบสัมภาษณ์ สร้างหัวข้อคำถามตรงประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยของนักกีฬาที่ส่งผลต่อการแข่งขัน ซึ่งมีประเด็น จำนวน 7 ข้อคำถาม โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาจำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ในรอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ
3. นำนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พร้อมปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้องชัดเจนมีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งด้านเนื้อหา การใช้ถ้อยคำภาษา จากนั้นนำมาจัดเรียงข้อคำถามเป็นแบบสัมภาษณ์

4. นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง พิจารณาข้อคำถามในการสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วน ข้อคำถามถูกต้องเหมาะสมตรงตามโครงสร้าง และภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล (Somkid Promjui, 1995)

5. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายที่ได้เลือกไว้ โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้สัมภาษณ์นั้นต้องไม่มีความผิดปกติในการสื่อสาร เช่น การพูด การฟัง ที่เป็นอุปสรรคต่อได้ยิน และมีความสมัครใจโดยมิใช่การบังคับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 โดยทำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดน่าน เพื่อขออนุญาตเข้าพื้นที่เก็บข้อมูลงานวิจัยด้วยตนเอง ทำการเก็บข้อมูลก่อนการแข่งขัน 1 วัน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีสมาธิ และอธิบายถึงขั้นตอนอย่างละเอียดก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม ในกรณี ที่นักกีฬามีอายุ 10-12 ปี สามารถนำผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอนก็สามารถร่วมอยู่ด้วย หากนักกีฬาไม่พึงพอใจ ในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะดำเนินการยุติการเก็บข้อมูลทันทีโดยไม่มีการบังคับ พร้อมตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และดำเนินการวิเคราะห์ผลต่อไป

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาด้วยตัวเอง จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ ใช้เวลาสัมภาษณ์ 15-30 นาที และตรงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ โดยผู้ให้สัมภาษณ์ต้องไม่มีอุปสรรคต่อการสื่อสาร เช่น การพูด การได้ยิน การฟัง และมีความสมัครใจ มิใช่การบังคับ ซึ่งมีขั้นตอนในการสัมภาษณ์ (Paitoon Sinlarat and Samli Thongthiw, 2009) ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ติดต่อเพื่อขอนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการสัมภาษณ์ไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ หากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกให้การสัมภาษณ์ จะใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนลำดับถัดไป

- ขั้นที่ 2 ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ตามแบบสัมภาษณ์ที่ได้เตรียมไว้ โดยใช้อุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียง ช่วยในการบันทึกข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ และประมวลผล โดยแบ่งออกได้ 3 ส่วน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) โดยหาค่าเฉลี่ย (μ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

2. วิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อทดสอบสมมติฐาน กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์ เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมด้วยการบรรยายเชิงพรรณนา ตัดข้อมูลที่มีความซับซ้อนออก และเรียบเรียงถ้อยคำภาษาให้ถูกต้อง

ผลการวิจัย

จากการศึกษา ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน	μ	σ	ระดับความวิตกกังวล
ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.45	4.03	ต่ำ
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	22.50	5.42	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.29	5.69	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ($\mu=19.45$) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=22.50$) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=23.29$)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา ทั้ง 3 กลุ่ม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ด้านความวิตกกังวลทางกาย	Between groups	244.14	2	122.07	8.01*	.00
	Within groups	3091.99	203	15.23		
	Total	3336.13	205			
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	Between groups	100.05	2	50.03	1.72	.18
	Within groups	5917.44	203	29.15		
	Total	6017.50	205			
ความเชื่อมั่นในตนเอง	Between groups	65.94	2	32.97	1.02	.36
	Within groups	6570.59	203	32.37		
	Total	6636.52	205			

* $p<.05$

จากตารางที่ 2 พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา ทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe)

กลุ่มชนิดกีฬา	μ	กลุ่มกีฬาต่อสู้	กลุ่มกีฬาน้ำคะแนน	กลุ่มกีฬาสถิติ
		19.71	18.30	20.60
กลุ่มกีฬาต่อสู้	19.71	-	1.343	-1.202
กลุ่มกีฬาน้ำคะแนน	18.30	-	-	-2.545*
กลุ่มกีฬาสถิติ	20.60	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ในกลุ่มกีฬาน้ำคะแนนกับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้กับกลุ่มกีฬาน้ำคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติกับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์

ผลการศึกษาเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 15 คน รวมทั้งหมด 15 ชนิดกีฬา ได้แก่ วูตวูต น้ำ กีฬา เรือพาย จักรยาน ยกน้ำหนัก แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน เทควันโด เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอลชายหาด มวยสากลสมัครเล่น ยูโด และมวยปล้ำ ที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือ รอบชิงชนะเลิศ และตรงตามคุณสมบัติที่ตั้งไว้ พบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย 11 คน เพศหญิง 4 คน โดยมีอายุระหว่าง 32-50 ปี การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี 9 คน ปริญญาโท 6 คน มีประสบการณ์ด้านการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬามากกว่า 8 ปี ขึ้นไป และมีประเดิม จำนวน 7 ข้อคำถาม ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาโดยสรุปข้อมูลเป็นภาพรวม โดยการบรรยายเชิงพรรณนา ดังนี้

ประเด็นที่ 1 กระบวนการฝึกซ้อมและระดับความพร้อมของสมรรถภาพทางกายนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬานำผลที่ได้หลังจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์หาทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ได้ตรงตามจุด เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์พร้อมที่สุดต่อการเข้าร่วมแข่งขันในครั้งนี้ และภายใน 15 ชนิดกีฬา มีหลักทิศทางการฝึกซ้อมที่คล้ายกัน โดยเริ่มจากปรับสภาพร่างกายเป็นอันดับแรก ซึ่งใช้ระยะเวลาฝึกซ้อมต่อเนื่อง เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเสียก่อน ถึงเป็นขั้นตอนการฝึกด้านทักษะเทคนิค แบบเฉพาะเจาะจง ตามด้วยกลยุทธ์ในการแข่งขันของชนิดกีฬาประเภทนั้นๆ

ประเด็นที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

ผู้ฝึกสอนกีฬา ได้นำหลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจให้กับนักกีฬา วิธีการนั้นทำควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทั้ง 2 อย่างนี้ เกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน และยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

ประเด็นที่ 3 ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา

หลังจากที่นักกีฬาให้ความร่วมมือในการฝึกฝนด้านจิตวิทยาการกีฬา และได้ผ่านช่วงความยากลำบากต่อการฝึกซ้อมอย่างหนักมาแล้ว จึงส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านจิตใจ และมีความเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มมากขึ้น และกล้าแสดงออกถึงทักษะความสามารถทางการกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ

ประเด็นที่ 4 วิธีการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดันต่างๆ ระหว่างการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนกีฬา ต้องสามารถคลี่คลายสถานการณ์ความกดดันต่างๆ และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้นักกีฬาโดยเร็วที่สุด พยายามให้นักกีฬาคงอารมณ์ตนเองไม่ให้หวั่นไหวไปกับสถานการณ์รอบตัวจนเกินเหตุ พร้อมชี้แนะ ทักษะ เทคนิค ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การเล่นใหม่เพื่อแก้เกมการแข่งขัน

ประเด็นที่ 5 สาเหตุความวิตกกังวลของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา ทั้ง 15 ชนิดกีฬานี้ ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ หรือทราบว่าได้เจอคู่ต่อสู้ที่เก่ง และมีความสามารถเหนือกว่าตนเอง ทำให้เกิดการคาดเดาสถานการณ์ไวล่วงหน้า และเริ่มกังวลถึงผลแพ้ ชนะ ในการแข่งขัน

ประเด็นที่ 6 แนวทางในการลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬา ใช้วิธีการจำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริง เพื่อลดความตื่นเต้น ความกดดัน ความกังวลต่างๆ สร้างให้นักกีฬาค้นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ และยังให้นักกีฬาได้ฝึกจินตภาพ เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิมากขึ้น ฝึกการผ่อนคลาย ฝึกพูดกับตนเอง ฝึกควบคุมอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหวง่าย ซึ่งผู้ฝึกสอนทั้ง 15 ชนิดกีฬา ได้เลือกวิธีการเหล่านี้นำมาปรับ และประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬา และนักกีฬาของตนเอง

ประเด็นที่ 7 วิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา

สิ่งแรกต้องรับรู้ถึงความตั้งใจในเป้าหมายแห่งความสำเร็จของนักกีฬาเสียก่อน เพื่อที่ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถหาแนวทาง และวิธีการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษา ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สรุปเป็นรายด้านพบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ($\mu=19.45$) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=22.50$) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=23.29$) ทั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า นักกีฬามีด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้นักกีฬากลุ่มนี้ มีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน อีกทั้งยังมีประสบการณ์ในการแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬาไม่มีความกดดันในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ มาเตนส์ (Martens et al., 1990) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางด้านความคิดจะตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะส่งผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง ดังที่ นันทนา คำมูล (Nantana Koumoon, 2002) ได้สรุปไว้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อบุคคล

นั้นพอใจในความสามารถของตนจะมีความกล้าคิด กล้าแสดงออก กล้ายอมรับต่อสถานการณ์ใหม่ๆ และสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามเสมอ

2. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา ทั้ง 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีด้านความวิตกกังวลทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) พบว่า ในกลุ่มกีฬาน้ำขึ้นคะแนนกับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้กับกลุ่มกีฬาน้ำขึ้นคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติกับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติจึงเกิดข้อค้น พบว่า ระดับความสำคัญของการแข่งขันกีฬานั้น เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว และก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งนักกีฬาบางคนจะแสดงถึงพฤติกรรมความวิตกกังวลในด้านใด ด้านหนึ่งออกมามากกว่า เช่น นักกีฬาแสดงถึงพฤติกรรมความวิตกกังวลทางกายออกมารุนแรงแต่สามารถควบคุมสมาธิ และจิตใจได้ ซึ่งตรงข้ามกับนักกีฬาบางคน ที่ควบคุมพฤติกรรมความวิตกกังวลทางกายได้แต่ไม่สามารถควบคุมสมาธิ และจิตใจได้ ทั้งนี้ ล้วนเป็นผลมาจากลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลด้วย ดังที่ สปีลเบอเกอร์ (Spielberger, 1972) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือเมื่อเกิดอันตรายมาเป็นตัวกระตุ้น ทำให้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถเห็นได้ในระยะไม่พึงพอใจ อันเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบของประสาททำงานอย่างอัตโนมัติ และมีความตื่นตัวสูง และสอดคล้องกับ วิจารณ์ วิจิตรเวชการ (Wiraporn Winitwetchakan, 2011) ที่ได้ทำการศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ผลการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาระดับต้น นักกีฬาระดับกลาง และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ที่สนใจสามารถนำแนวทางในการลดความวิตกกังวลไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาอื่นๆ อย่างเหมาะสม ช่วยสร้างความมั่นใจ และเพิ่มศักยภาพให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถทางกีฬาได้อย่างสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาถึงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 1-5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในครั้งต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร. พิระพงษ์ บุญศิริ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษา ชี้แนวทางปรับปรุง แก้ไข และตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ อย่างละเอียด ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงเครื่องมือสำหรับใช้เก็บข้อมูล

วิจัยจนกระทั่งมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบ
ขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

References

- Cox R.H., Martens M.P., & Russell W.D. (2003). Measuring anxiety in athletes: The revised competitive anxiety inventory-2. *Journal of Sport Psychology*, 25, 519-533.
- Jantiwa Jantabutr. (2004). *The Amxiety of judo comeitiors in the 29th Thailand Physical Education College Games*. (Master's thesis). Srinakharinwirot University.
- Martens R. et al. (1990). *The development of the competitive state anxiety inventory-11*. In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Ministry of Tourism and Sports. (2017). *National Sports Development Plan No. 6 (2017-2021)*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand Printing Office.
- Nantana Koumoon. (2002). *The anxiety and self-confidence of female basketball players under 20 years old*. (Master's thesis). Srinakharinwirot University.
- Paitoon Sinlarat and Samli Thongthiw. (2009). *Educational research: Principles and methods for researchers*. (6th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Spielberger C.D. (1972). *The measurement of state and trait anxiety: Conceptual and methodological issues*. In *emotions: Their parameters and measurement*. In L.Levi (Ed.). New York: Ravon Press.
- Sports Authority of Thailand. (2017). *The Sports Development Project for Sports Hero*. Bangkok: Sports Authority of Thailand.
- Somkid Promjui. (1995). *Research process*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University.
- Teera Kulsawat. (2015). *How to find quality of research tools*. Exchange knowledge on quantitative research techniques conferences on June 19, 2015, Burapha University.
- Wiraporn Winitwetchakan. (2554). *The state anxiety of mountain bike, amateur boxing and shooting athletes on the 39th National Sports of Thailand*. (Master's thesis). Kasetsart University.

Received: March 28, 2019

Revised: April 25, 2019

Accepted: May 22, 2019