

ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย

มัธยา ดวงศรี ธีรดา ภาสวณิช และวรพงษ์ แยมงามเหลือ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในภาพรวมระหว่างสถานการณ์รวมทั้งจำแนกตามเพศ และอายุ และเพื่อศึกษาวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและวิธีการลดระดับความวิตกกังวล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 27 คน เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีความเชื่อมั่นภายใน และความเชื่อมั่นแบบวัดซ้ำ ห่างกัน 7 วัน สถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาความแตกต่างจากข้อมูลที่ไม่อิสระต่อกัน (Paired Sample t-Test) และหาค่าความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA) และหาค่าความแปรปรวนสามทางแบบวัดซ้ำ (Three-Way Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างทำการวิเคราะห์แบบรายคู่ของ Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อย นอกจากนี้พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ระหว่างสถานการณ์แต่ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ เมื่อจำแนกตามเพศ และอายุ ส่วนเทคนิควิธีการลดความวิตกกังวลของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำสมาธิ การพูดกับตนเอง และการหยุดความคิด ส่วนเทคนิคที่เพศหญิงและชายใช้ต่างกัน คือ เพศหญิงใช้เทคนิคคลายกล้ามเนื้อ กับฝึกทักษะ แต่เพศชายใช้เทคนิคดูคลิป VDO การเล่นของตนเอง เล่นเกมส์ และดูการ์ตูน ตามลำดับ และเทคนิควิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด คือ การตั้งเป้าหมาย รองลงมา คือ การจินตภาพ และอันดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นตัวเอง ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เซปักตะกร้อ

SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY ON STATE OF NATIONAL SEPAKTAKRAW PLAYERS PARTICIPATING IN THE 18TH ASIAN GAMES IN INDONESIA

Masaya Duangsri, Tirata Bhasavanija, and Worrapong Yamngamlua

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

This research aimed to study and compare a level of confidence and state anxiety as a whole between situation in relation to gender and ages, as well as to study how to create confidence and reduce anxiety. Participants were 27 national Sepak Takraw players involving in the 18th Asian Games in Indonesia. A purposive selection was used in this study. The Measures of Self-Confidence and Anxiety on State (MSCAS) were used, as well as the content validity and intraclass-and-retest reliability were used in this study. Data analysis was conducted by mean, standard deviation, Paired t-test, Two-and Three-Way Repeated Measure ANOVAs, and Bonferroni which would be used when difference was found.

Results revealed that an overall of self-confidence on state was found at a good level, as well as an overall of anxiety on state was found at a low level. Significant differences were found between situations ($p < 0.05$) but no statistical difference was found between genders and ages ($p > 0.05$). As for, females' and males' the top-three-anxiety-reducing techniques most used were meditation, self-talk, and thought stopping. The techniques were used in different ways between genders; females used muscle relaxation and skill training, but males used watching their playing-a-game VDO, playing a game, and watching a cartoon television program, respectively. According to females' and males' self-confidence increasing technique most used between genders was goal setting, next was imagery, and the last one was self-arousal technique, respectively.

Keywords: state self-confidence, state anxiety, self-confidence, Sepak Takraw

บทนำ

ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยมมีความสัมพันธ์กันระหว่าง “อาการกังวล” และการทำนาย “ทิศทางของพฤติกรรม” ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำมีความต้องการ “ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง” และ “อาการกังวลขนาดต่ำ” เพื่อไม่ให้รู้สึกวุ่นวายตัวเองไร้ความสามารถ (Mellalieu, Neil, & Hanton, 2006) “ความเครียด” มีความสัมพันธ์ต่อ “ผลการเล่นกีฬา” ในต่างประเทศ พบว่า ตัวแปรทางด้านความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันมีต้นเหตุมาจากปัจจัยด้านใดนั้นไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่ส่วนใหญ่มักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลัก คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000) จากการศึกษา “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขัน” ที่เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์กับ “อาการ” ที่เกิดขึ้นขณะแข่งขัน เพื่อที่จะทดสอบปฏิสัมพันธ์ภายในระหว่าง “ขนาด” “ความถี่” และ “ทิศทาง” ของอาการที่เกิดขึ้น ตัวอย่างปัจจัยที่สนับสนุนว่าเป็นไปตามทฤษฎีที่ว่า “ขนาด” ของอาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลทางจิตขณะแข่งขัน คือ “เสถียรภาพทางอารมณ์” ขณะแข่งขัน อย่างไรก็ตาม “ความวิตกกังวลทางกาย” เพิ่ม “ขนาด” สูงขึ้นอย่างชัดเจนขณะเริ่มต้นการแข่งขัน ส่วนทางด้าน “ความถี่” ของการเกิดอาการวิตกกังวลนั้นเพิ่มขึ้นในขณะ “แข่งขัน” และ “เกมการเล่นมีการเปลี่ยนแปลง” ทั้งนี้ “ความเชื่อมั่นในตนเอง” เป็นตัวแปรที่นำมาใช้ในการหล่อหลอมเพื่อลดความวิตกกังวล (Hanton, Mellalieu, & Young, 2002) และ “ความวิตกกังวลทางกาย” ส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาลดลงได้ (Bhasavanija & Morris, 2013)

การประเมินความเชื่อมั่นและความวิตกทางการกีฬาสามารถทดสอบได้อยู่หลายวิธีการด้วยกัน อาทิ ก) การสังเกตพฤติกรรม ข) การประเมินทางสรีรวิทยา เช่น การวัดระดับสารเคมีในร่างกาย การวัดระดับอัตราการเต้นของหัวใจ ความอึดตัวของออกซิเจน ระดับอุณหภูมิร่างกาย ปริมาณเหงื่อบริเวณฝ่ามือ ปริมาณศักย์ไฟฟ้าที่ผิวหนัง คลื่นไฟฟ้าทางสมอง คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ และ ค) การรายงานด้วยตนเอง (self-report) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ และการใช้แบบสอบถาม (Tirata Bhasavanija, 2017) ดังเช่นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 (Pichit Muangnapo, 2002) และการประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (Bhasavanija, Chirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2015) ด้วยแบบสอบถาม จำนวน 26 ตัวชี้วัด ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย คือ คุณภาพชีวิต ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น ประสิทธิภาพในการจินตภาพ และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .75

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย มีประสบการณ์และรับรู้ถึงความรู้สึกทั้งความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขัน รวมทั้งเทคนิควิธีการลดความวิตกกังวลทางกายและทางจิต และเทคนิควิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาในเชิงลึกระหว่างตัวแปรทั้งสองตามสถานการณ์การแข่งขันในนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย เพื่อให้ได้มาซึ่งการพัฒนางานการกีฬาเซปักตะกร้อได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ในแต่ละสถานการณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ในภาพรวมระหว่างสถานการณ์
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำแนกตามเพศและอายุ
4. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างระดับความเชื่อมั่นในตนเองและวิธีการลดระดับความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ในแต่ละสถานการณ์

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ในภาพรวมระหว่างสถานการณ์มีความแตกต่างกัน
2. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างเพศมีความแตกต่างกัน
3. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศ อินโดนีเซีย ระหว่างช่วงอายุมีความแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าค่ายฝึก ก่อนการคัดเลือกเพื่อเป็นตัวจริงที่ได้เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 36 คน เพศชาย จำนวน 18 คน และเพศหญิง จำนวน 18 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่ผ่านการคัดเลือกให้เป็นตัวจริง เพื่อเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 27 คน เพศชาย จำนวน 15 คน และเพศหญิง จำนวน 12 คน ได้มาด้วยวิธีการ เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เพื่อให้ได้เฉพาะนักกีฬาที่เป็นตัวจริง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variables)
 1. เพศ
 2. อายุ

3. สถานการณ์

- 3.1 ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน
- 3.2 ก่อนการแข่งขัน 7 วัน
- 3.3 ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชั่วโมง
- 3.4 ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชั่วโมง
- 3.5 ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชั่วโมง
- 3.6 ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชั่วโมง

2. ตัวแปรตาม (Dependent variables)

ตัวแปรเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล

1. ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์
2. ความวิตกกังวลทางกายและจิตใจตามสถานการณ์

ตัวแปรเกี่ยวกับเทคนิควิธีการทางจิต

1. วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการลดความวิตกกังวล
2. วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างก่อนการแข่งขัน 1 เดือน ก่อนการแข่งขัน 7 วัน ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามด้านความวิตกกังวลทางกายและจิตใจและด้านความเชื่อมั่น จาก แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน (Kittiphath Rungkhamchom, & Tirata Bhasavanija, 2017) ซึ่งในแบบประเมินฉบับนี้ประกอบไปด้วย 26 ข้อคำถาม 5 ปัจจัย คือ คุณภาพชีวิต ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น ประสิทธิภาพในการจินตภาพ และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการสร้างแบบประเมินขึ้นเอง ในตอนที่ 3 ข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ คือ 1) วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการลดความวิตกกังวล และ 2) วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำมาเฉพาะปัจจัยด้านที่เกี่ยวข้องกับ

1. ความวิตกกังวลทางกายและจิตใจ
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง

แบบประเมินประกอบด้วยการประเมิน 3 ตอน มีทั้งหมด 8 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 ข้อคำถามที่ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย คือ

1. ความวิตกกังวลทางร่างกายและทางจิตตามสถานการณ์
2. ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์

ตอนที่ 3 ข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ

1. วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการลดความวิตกกังวล
2. วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

เกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยของตัวแปรเมื่อปรับค่าแล้ว ดังนี้

คะแนน	3.5 – 4.00	หมายถึง	สภาวะกายและจิตดีมาก
คะแนน	2.5 – 3.49	หมายถึง	สภาวะกายและจิตดี
คะแนน	1.5 – 2.49	หมายถึง	สภาวะกายและจิตปานกลาง
คะแนน	0.5 – 1.49	หมายถึง	สภาวะกายและจิตน้อย
คะแนน	0.0 – 0.49	หมายถึง	สภาวะกายและจิตไม่เหมาะสม

เกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยของตัวแปรในแต่ละข้อคำถามที่เป็นด้านบวก คือ ความเชื่อมั่น ส่วนด้านลบ คือ ความวิตกกังวลทางกาย และ ความวิตกกังวลทางจิต ดังนี้

ด้านบวก			ด้านลบ		
คะแนน 3.5 – 4.00	หมายถึง	ดีมาก	คะแนน 3.5 – 4.00	หมายถึง	ไม่เหมาะสม
คะแนน 2.5 – 3.49	หมายถึง	ดี	คะแนน 2.5 – 3.49	หมายถึง	น้อย
คะแนน 1.5 – 2.49	หมายถึง	ปานกลาง	คะแนน 1.5 – 2.49	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน 0.5 – 1.49	หมายถึง	น้อย	คะแนน 0.5 – 1.49	หมายถึง	ดี
คะแนน 0.0 – 0.49	หมายถึง	ไม่เหมาะสม	คะแนน 0.0 – 0.49	หมายถึง	ดีมาก

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการพัฒนา แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลและตามสถานการณ์ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาสิ่งที่เป็นจริงเชิงข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลและตามสถานการณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับการเก็บข้อมูลวิจัยให้มากที่สุด
3. กำหนดผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ 3 ท่าน และกำหนดผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา 3 ท่าน

4. นำเครื่องมือที่เป็นแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลและตามสถานการณ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตามวิธีของ Rovinelli และ Hambleton โดยนำคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence = IOC) ได้ค่า IOC = 0.96 (อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00)

5. จากนั้นนำเครื่องมือที่เป็นแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลและตามสถานการณ์ที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาไปทดสอบขั้นตอนการเก็บข้อมูลวิจัย โดยนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนทีมชาติ จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาจุดบกพร่องขณะใช้แบบประเมิน

6. เมื่อแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลและตามสถานการณ์ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว จึงนำมาใช้ในการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาชลบุรี จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นภายใน (Intraclass-reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่า (r) = 0.91 จากนั้น ทำการทดสอบซ้ำ (test-retest) เพื่อหาค่าความง่ายของแบบประเมินด้วยการเว้นระยะการทดสอบห่างกัน 7 วัน แล้วนำผลการ

ทดสอบไปหาค่าความเชื่อมั่น (test-retest Reliability) โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่า $(r) = 0.88$

7. นำแบบประเมินที่มีค่าความเที่ยงตรง (Content validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ที่เหมาะสมไปใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยกับกลุ่มประชากรที่กำหนด

ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเครื่องมือวิจัย คือ แบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล และตามสถานการณ์
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย
3. เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่ออธิบายวิธีการดำเนินการวิจัย พร้อมการกรอกใบยินยอมในการเข้าร่วมในการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง
4. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เพื่อให้ได้นักกีฬาเซปักตะกร้อเฉพาะที่เป็นตัวจริงในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย
5. เริ่มการทดลองด้วยการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ดังนี้
 - 5.1 ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน
 - 5.2 ก่อนการแข่งขัน 7 วัน
 - 5.3 ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชั่วโมง
 - 5.4 ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชั่วโมง
 - 5.5 ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชั่วโมง
 - 5.6 ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชั่วโมง
6. โดยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์เวลาในการกรอกแต่ละครั้ง ประมาณ 5 นาที/ครั้ง จำนวน 6 ครั้งตลอดการวิจัย แล้วทำการบันทึกผล
7. ทำการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลเป็นความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าความถี่ และค่าร้อยละ สำหรับข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมิน รวมทั้ง ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางร่างกายและทางจิตตามสถานการณ์ รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์
2. การความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ โดยภาพรวมระหว่างสถานการณ์ ด้วยการหาความแตกต่างของตัวแปรที่ไม่อิสระต่อกัน (Paired Sample t-test)
3. การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ ในการเก็บข้อมูลตอนที่ 3 จำแนกตามเพศ ด้วยการหาค่าความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างผู้วิจัยทำการวิเคราะห์แบบรายคู่ ของ Bonferroni

4. การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ ในการเก็บข้อมูลตอนที่ 3 จำแนกตามอายุ ด้วยการหาค่าความแปรปรวนสามทางแบบวัดซ้ำ (Three-Way Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างผู้วิจัยทำการวิเคราะห์แบบรายคู่ ของ Bonferroni

5. ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ในตอนที่ 4 ข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับ 1) วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการลดความวิตกกังวล และ 2) วิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามสถานการณ์

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมิน จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	15	55.60
หญิง	12	44.40
รวม	27	100.00
อายุ	ความถี่	ร้อยละ
18-21 ปี	3	11.10
22-25 ปี	4	14.80
25 ปีขึ้นไป	20	74.10
รวม	27	100.00

ตารางที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้กรอกแบบประเมินจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้กรอกข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 55.60 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า นักกีฬาเตะกร้อที่กรอกข้อมูลส่วนใหญมีช่วงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 74.10

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ ระหว่างสถานการณ์ (n = 27)

ลำดับ	การเปรียบเทียบรายคู่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสภาวะกายและจิต	t	p
1	ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.33	0.38	ปานกลาง	-10.94	.00*
	ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.35	0.28	ดี		
2	ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.33	0.38	ปานกลาง	-10.27	.00*
	ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.38	0.30	ดี		
3	ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.33	0.38	ปานกลาง	-8.99	.00*
	ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.28	0.41	ดี		
4	ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.33	0.38	ปานกลาง	-8.14	.00*
	ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.39	ดี		
5	ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.33	0.38	ปานกลาง	-9.67	.00*
	ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.24	0.32	ดี		
6	ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.35	0.28	ดี	-0.40	0.68
	ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.38	0.30	ดี		
7	ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.35	0.28	ดี	0.97	0.33
	ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.28	0.41	ดี		

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ ระหว่างสถานการณ์ (n = 27)

ลำดับ	การเปรียบเทียบรายคู่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสภาวะกาย และจิต	t	p
8	ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.35	0.28	ดี	0.57	0.56
	ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.39	ดี		
9	ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.35	0.28	ดี	1.63	0.11
	ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.24	0.32	ดี		
10	ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.38	0.30	ดี	1.30	0.20
	ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.28	0.41	ดี		
11	ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.38	0.30	ดี	0.96	0.34
	ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.39	ดี		
12	ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.38	0.30	ดี	1.93	0.06
	ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.24	0.32	ดี		
13	ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.28	0.41	ดี	-0.31	0.75
	ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.39	ดี		
14	ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.28	0.41	ดี	0.61	0.54
	ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.24	0.32	ดี		
15	ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.39	ดี	1.09	0.28
	ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.24	0.32	ดี		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 2 ความแตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนการแข่งขัน 1 เดือน กับ ก่อนการแข่งขัน 7 วัน ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม. ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม. ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม. และก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม โดยมีนัยทางสถิติที่ .05 นอกนั้นไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ (ในส่วนี้แปลผลตาม วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 1 คือ เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการแปลผลเพียง ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งการเปรียบเทียบ ดู ตาราง 4)

สถานการณ์	เพศชาย		ระดับสภาวะกาย และจิต	เพศหญิง		ระดับสภาวะกาย และจิต
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.40	0.45	ปานกลาง	2.26	0.26	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.38	0.34	ดี	3.32	0.20	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.39	0.31	ดี	3.37	0.30	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.39	0.33	ดี	3.15	0.48	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.34	0.37	ดี	3.27	0.43	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.31	0.38	ดี	3.15	0.22	ดี
รวม	3.20	0.23	ดี	3.09	0.19	ดี

ตาราง 3 ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ของนักกีฬาตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำแนกตามเพศ พบว่า สภาวะจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมอยู่ในระดับสภาวะกายและจิตที่ดี และเมื่อพิจารณาตามรายสถานการณ์พบว่า สภาวะจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิงในแต่ละสถานการณ์ อยู่ในระดับ สุขภาพกายและจิตดี ยกเว้น สถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน ที่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสภาวะจิตใจ อยู่ในระดับสุขภาพกายและจิตปานกลาง

ตารางที่ 4 การเลือกวิธีเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ ด้วยการหาค่าความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างผู้วิจัยทำการวิเคราะห์แบบรายคู่ ของ Bonferroni

ภายในกลุ่ม	Mauchly's W	ค่าไคสแควร์	df	p
สถานการณ์	.37	22.75	14	.06

ตาราง 4 ค่า Mauchly's W = .37 ค่าไคสแควร์ = 22.75 ค่า Significant มากกว่า $\alpha = 0.05$ ซึ่งยอมรับสมมติฐาน H0 สรุปได้ว่า ความแปรปรวนเป็น Compound Symmetry การแปลผลการทดลองดูตาราง 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ

ตัวแปร		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
สถานการณ์	Sphericity Assumed	21.733	5	4.347	45.476	.000
	Greenhouse-Geisser	21.733	3.383	6.424	45.476	.000
	Huynh-Feldt	21.733	4.133	5.258	45.476	.000
	Lower-bound	21.733	1.000	21.733	45.476	.000
สถานการณ์ * เพศ	Sphericity Assumed	.212	5	.042	.443	.818
	Greenhouse-Geisser	.212	3.383	.063	.443	.746
	Huynh-Feldt	.212	4.133	.051	.443	.783
	Lower-bound	.212	1.000	.212	.443	.512
Error (สถานการณ์)	Sphericity Assumed	11.947	125	.096		
	Greenhouse-Geisser	11.947	84.580	.141		
	Huynh-Feldt	11.947	103.330	.116		
	Lower-bound	11.947	25.000	.478		

ตาราง 5 ตัวแปรเพศไม่มีอิทธิพลต่อแต่ละสถานการณ์ ($F = 0.44, p > 0.05$)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณื จำแนกตามอายุ

สถานการณื	18-21 ปี		ระดับสภาวะ กายและจิต	22-25 ปี		ระดับสภาวะ กายและจิต	มากกว่า 25 ปี		ระดับสภาวะ กายและจิต
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน	2.50	0.21	ดี	2.15	0.21	ปานกลาง	2.35	0.42	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 7 วัน	3.41	0.07	ดี	3.15	0.23	ดี	3.38	0.30	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม.	3.12	0.33	ดี	3.65	0.23	ดีมาก	3.36	0.28	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม 1 ชม.	3.16	0.28	ดี	3.53	0.41	ดี	3.25	0.43	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม.	3.37	0.33	ดี	3.62	0.27	ดีมาก	3.23	0.40	ดี
ก่อนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 1 ชม.	3.08	0.26	ดี	3.21	0.15	ดี	3.27	0.36	ดี
รวม	3.10	0.24	ดี	3.21	0.25	ดี	3.14	0.36	ดี

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณืของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำแนกตามอายุ พบว่า สภาวะจิตใจโดยภาพรวมของทุกช่วงอายุ อยู่ในระดับสุขภาพกายและจิตดี และเมื่อพิจารณาตามรายสถานการณืพบว่า สภาวะจิตใจในแต่ละสถานการณื อยู่ในระดับสุขภาพกายและจิตดี ยกเว้นสถานการณืก่อนการแข่งขัน 1 เดือน ที่ผู้เข้ารับการทดลองช่วงอายุ 22-25 ปี และช่วงอายุมากกว่า 25 ปี มีสภาวะจิตใจ อยู่ในระดับสุขภาพกายและจิตปานกลาง รวมทั้งสถานการณืก่อนการแข่งขันรอบแรก 1 ชม. และก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ 1 ชม. ที่ผู้เข้ารับการทดลองช่วงอายุ 22-25 ปี มีสภาวะจิตใจอยู่ในระดับสุขภาพกายและจิตดีมาก

ตารางที่ 7 การเลือกวิธีเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณื จำแนกตามอายุ ด้วยการหาค่าความแปรปรวนสามทางแบบวัดซ้ำ (Three-Way Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างผู้วิจัยทำการวิเคราะห์แบบรายคู่ ของ Bonferroni

ภายในกลุ่ม	Mauchly's W	ค่าไคสแควร์	df	p
สถานการณื	.25	30.49	14	.00

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

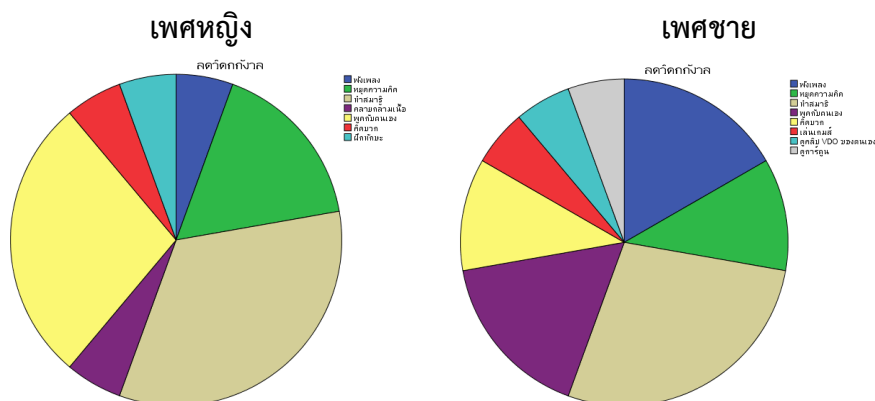
ตาราง 7 ค่า Mauchly's W = .25 ค่าไคสแควร์ = 30.49 ค่า Significant น้อยกว่า $\alpha = 0.05$ ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน H_0 ยอมรับสมมติฐาน H_1 สรุปได้ว่า ความแปรปรวนไม่เป็น Compound Symmetry การแปลผลการทดลองดูตาราง 8

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์จำแนกตามอายุ

ตัวแปร		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
สถานการณ์	Sphericity Assumed	12.011	5	2.402	27.465	.000
	Greenhouse-Geisser	12.011	3.229	3.720	27.465	.000
	Huynh-Feldt	12.011	4.101	2.929	27.465	.000
	Lower-bound	12.011	1.000	12.011	27.465	.000
สถานการณ์ * อายุ	Sphericity Assumed	1.663	10	.166	1.901	.051
	Greenhouse-Geisser	1.663	6.457	.258	1.901	.086
	Huynh-Feldt	1.663	8.201	.203	1.901	.067
	Lower-bound	1.663	2.000	.831	1.901	.171
Error (สถานการณ์)	Sphericity Assumed	10.496	120	.087		
	Greenhouse-Geisser	10.496	77.488	.135		
	Huynh-Feldt	10.496	98.413	.107		
	Lower-bound	10.496	24.000	.437		

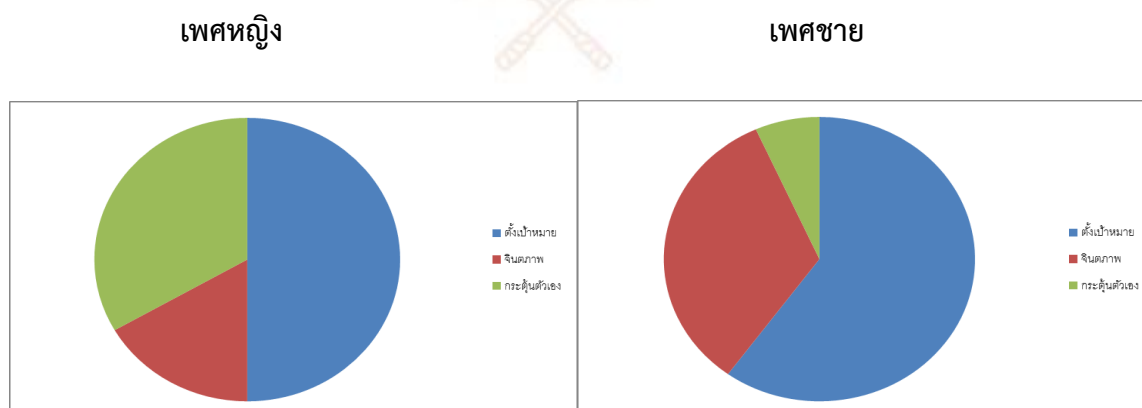
ตาราง 8 ตัวแปรอายุไม่มีอิทธิพลต่อแต่ละสถานการณ์ ($p > 0.05$)

ภาพที่ 1 สัดส่วนของวิธีการลดความวิตกกังวลของเพศหญิงและเพศชาย



เทคนิควิธีการลดความวิตกกังวลของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำสมาธิ การพูดกับตนเอง และการหยุดความคิด ส่วนเทคนิคที่เพศหญิงและชายใช้ต่างกัน คือ เพศหญิงใช้เทคนิคคลายกล้ามเนื้อกับฝึกทักษะ แต่เพศชายใช้เทคนิคดูคลิป VDO การเล่นเกมของตนเอง เล่นเกม และดูการ์ตูน

ภาพที่ 2 สัดส่วนของวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของเพศหญิงและเพศชาย



เทคนิควิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด คือ การตั้งเป้าหมาย รองลงมา คือ การจินตภาพ และอันดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นตัวเอง ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล

ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ที่ทดสอบด้วยแบบประเมินความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แสดงถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี รวมทั้งการศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย โดยภาพรวมอยู่ในระดับสภาวะกายและจิตดี หรือมีระดับความวิตกกังวลต่ำ ในทางทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระดับยอดเยี่ยม มีความสัมพันธ์กันระหว่าง “อาการกังวล” และการทำนาย “ทิศทางของพฤติกรรม” ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ นั่นแปลว่าถ้านักกีฬาที่มีประสบการณ์สูง จะมี “ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง” และ “อาการกังวลขนาดต่ำ” (Mellalieu, Neil, & Hanton, 2006) ซึ่งสอดคล้องกับ กิตติพัทธ์ รุ่งชมคำ และ ภาสวณิช (Kittiphath Rungkhomchom & Tirata Bhasavanija, 2017) ที่ทำการศึกษา เรื่อง การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน ศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชนที่พบว่า นักกีฬาเยาวชนมีความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงฤดูกาลแข่งขัน อยู่ในระดับมาก หรือดี และมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ

การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ โดยภาพรวมระหว่างสถานการณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยที่สภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมการทดลองในสถานการณ์ “ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน” มี “สภาวะกายและจิต” ต่ำกว่า “ทุกสถานการณ์” โดยทั่วไปเชื่อว่าทางจิตวิทยามักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลักที่สามารถแทรกแซง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์เมื่อมีระดับความยากของงานสูงขึ้น คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000) แต่ในการวิจัยครั้งนี้เห็นแตกต่าง น่าจะเนื่องมาจากในสถานการณ์ “ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน” ที่ดูเหมือนมีความยากของงานที่ต่ำกว่ารอบชิงชนะเลิศ แต่ในความเป็นจริงของการวิจัยในครั้งนี้ นักกีฬาของไทยมีความวิตกกังวลว่าจะไม่ได้ถูกคัดเลือกเป็นตัวจริงในการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง และนักกีฬาทุกคนมีฝีมือเท่าๆกัน จึงมีระดับสภาวะกายและจิตปานกลาง แต่ในสถานการณ์ “รอบชิงชนะเลิศ” กลับมีระดับสภาวะกายและจิตดี ทั้งนี้ เพราะนักกีฬารับรู้ถึงความสามารถ

ของตนเองว่าสูงกว่านักกีฬาชาติอื่นๆ จึงไม่มีความวิตกกังวลหรืออาจมีน้อยกว่าตอนคัดตัวกับนักกีฬาไทยด้วยกันที่มีฝีมือพอกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ภาพพัชร คำนึ่ง (Phaphat Kumnung, 2001) ที่ทำการศึกษา เรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาหญิง อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศ อยู่ในระดับปานกลาง

การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำแนกตามเพศ ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ โดยพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ตัวแปรเพศ ไม่มีอิทธิพลต่อแต่ละสถานการณ์ สภาวะจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ในทางทฤษฎี “ความเครียด” มีความสัมพันธ์ต่อ “ผลการเล่นกีฬา” ซึ่งในต่างประเทศ พบว่า ตัวแปรทางด้านความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันมีต้นเหตุมาจากปัจจัยด้านใดนั้นไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่ส่วนใหญ่มักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลัก คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ “อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล” (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000) ซึ่งตัวแปรทางด้านเพศยังไม่มีผลการกล่าวถึงอย่างเป็นทางการ แต่อย่างไรก็ตาม การวิจัยในครั้งนี้ผลการวิจัยได้สอดคล้องกับของ สมชาย คันทอง (Somchai Kuntotong, 2011) ที่ทำการศึกษา เรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำแนกตามเพศ ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางการกีฬาตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย จำแนกตามอายุ ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ โดยพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ตัวแปรอายุ ไม่มีอิทธิพลต่อแต่ละสถานการณ์ สภาวะจิตใจโดยภาพรวมของทุกช่วงอายุ อยู่ในระดับสภาวะกายและจิตดี และเมื่อพิจารณาตามรายสถานการณ์ พบว่า สภาวะจิตใจในแต่ละสถานการณ์ อยู่ในระดับสภาวะกายและจิตดี ยกเว้น สถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 เดือน ที่ผู้เข้ารับการทดลองช่วงอายุ 22-25 ปี และช่วงอายุมากกว่า 25 ปี มีสภาวะจิตใจอยู่ในระดับ สภาวะกายและจิตปานกลาง ทั้งนี้จะเนื่องมาจาก ช่วงก่อนแข่งขัน 1 เดือน นักกีฬายังไม่ทราบว่าตนเองจะได้เล่นเป็นตัวจริงในการแข่งขันหรือไม่

เทคนิคหรือวิธีการลดความวิตกกังวลของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำสมาธิ การพูดกับตนเอง และการหยุดความคิด ส่วนเทคนิคที่เพศหญิงและชายใช้ต่างกัน คือ เพศหญิงใช้เทคนิคคลายกล้ามเนื้อกับฝึกทักษะ แต่เพศชายใช้เทคนิคดูคลิป VDO การเล่นของตนเอง เล่นเกมส์ และดูการ์ตูน รวมถึง เทคนิคหรือวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของเพศหญิงและเพศชายที่ใช้มากที่สุด คือ การตั้งเป้าหมายรองลงมา คือ การจินตภาพ และอันดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นตัวเอง ตามลำดับ ทั้งนี้จะเป็นผลมาจาก การที่ผู้ฝึกสอนกีฬานำเทคนิคต่างๆ มาใช้กับนักกีฬาจนส่งผลให้นักกีฬารู้จักและสามารถนำเทคนิคต่างๆ มาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬาได้ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ คือ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าสภาวะจิตใจมีอิทธิพลโดยตรงต่อสภาวะร่างกายของนักกีฬา ซึ่งถ้าผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีความเข้าใจหลักและวิธีการประเมินสภาวะของร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็น ก) การสังเกตพฤติกรรม ข) การประเมินทางสรีรวิทยา และ ค) การรายงานด้วยตนเอง (self-report) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ และการใช้แบบสอบถาม น่าจะสามารถค้นพบปัญหาและดำเนินการหาแนวทางในการพัฒนานักกีฬาอย่างมีทิศทาง เพื่อผลักดันให้นักกีฬาสามารถนำสิ่งที่ได้ฝึกซ้อมมาไปใช้ในสนามแข่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การศึกษา ระดับความเชื่อมั่นและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน อยู่ในระดับสูง มี “ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง” และ “อาการกังวลมีขนาดต่ำ” ขณะเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ ประเทศอินโดนีเซีย

References

- Bhasavanija, T., Chirathamawat, P., Chobthamasakul, C., & Poompin, K. (2015). *Validation of the Physical and Psychological State Measure in Sport for Thai athletes*. Proceedings: The 2nd International Seminar in Exercise and Sport Psychology. Burapha University, Thailand: ISESP.
- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). *Using imagery of warmth in competition for oxygen consumption and golf putting performance enhancement*. Proceedings: The 13th World Congress of Sport Psychology. Beijing, China: ISSP.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Science*, 18(8), 605-26.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., & Young, S.G. (2002). A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive anxiety response. *Journal of Sports Science*, 20(11), 911-28.
- Kittiphat Rungkhamchom & Tirata Bhasavanija. (2017). The physical and psychological states in sport in youth athletes. *Academic Journal of Institute of Physical Education*, 9(2), May – August, 83-96.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263-70.
- Phaphat Kumnung. (2001). State anxiety of athlete participating in the 26th National Youth Game. *Journal of Faculty of Physical Education*, 13(2), 139-147.
- Pichit Muangnapo. (2002). Mental fitness. *Thai Sport Pamphlet*, 6th Year, 13.
- Somchai Kuntotong. (2011). *State anxiety of gymnastic athletes in the 39th Nation Games*. (Master's thesis). Srinakharinrawit University.
- Tirata Bhasavanija. (2017). *KIN3111 Introduction to kinesiology research*. [Booklet]. Department of Health and Physical Education, and Recreation, Faculty of Education, RU.

Received: April 1, 2019

Revised: May 15, 2019

Accepted: May 20, 2019