

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก  
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39  
State Anxiety of Gymnastic Athletes in the 39<sup>th</sup> National Games**

**สมชาย คันทอง\***

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 120 คน แยกเป็นนักกีฬายิมนาสติกชาย จำนวน 39 คน และนักกีฬายิมนาสติกหญิง จำนวน 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 เพื่อวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าที่ (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 22.58) ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ใน ระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 23.55) และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 27.42) และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 21.12) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 23.03 ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 26.40) ตามลำดับ

---

\* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)  
e-mail: zekoh\_\_ck@hotmail.com

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.01$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.04$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.09$ ) และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.44$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ ( $\bar{x} = 23.41$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับกลาง ( $\bar{x} = 26.10$ ) ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสพการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.42$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.50$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 27.92$ ) และในประสพการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.12$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.03$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.40$ ) ตามลำดับ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

5. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

6. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในประสพการณ์ การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

**ความสำคัญ :** ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

## Abstract

The purpose of this study was to investigate and compare the state anxiety of gymnastic athletes in the 39th National Games. Subjects were 120 gymnastic athletes in the 39th National Games comprising 31 male and 81 female selected by random purposive sampling technique. In this study, the researcher applied Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) to measure the state anxiety of the gymnastic athletes. The validity of the test was between .70 - .80. Mean, standard deviation, and t - test were used to analyze the data.

The research results were as follows:

1. The state anxiety of male gymnastic athletes was at average level with the mean scores of 22.58 for somatic anxiety, 23.55 for cognitive anxiety, and 27.42 for self-confidence. The same result was found for female gymnastic athletes. The mean scores of somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence were 21.12, 23.03 and 26.40 respectively.

2. The state anxiety of gymnastic athlete team was at average level with the mean scores of 21.01 for somatic anxiety, 23.04 for cognitive anxiety, and 26.09 for self-confidence. The same result was found for individual gymnastic athlete. The mean scores of somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence were 22.44, 23.41 and 26.10 respectively.

3. The state anxiety of gymnastic athletes who had less than 4-year experiences was at average level with the mean scores of 20.42 for somatic anxiety, 22.50 for cognitive anxiety, and 27.92 for self - confidence. The same result was found for those who had more than 4-year experiences. The mean scores of somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence were 221.12, 23.03 and 26.40 respectively.

4. There were no significant differences in state anxiety between male and female gymnastic athletes in the 39th National Games.

5. There were no significant differences in state anxiety of gymnastic athletes in different types of competition.

6. There were no significant differences in state anxiety of gymnastic athletes who had different experiences.

**Keyword :** State Anxiety

## บทนำ

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าวงการกีฬายิมนาสติกได้มีการพัฒนาโดยตลอด ทั้งทางด้านท่าที่ใช้ในการแสดง และเทคนิคของท่าที่มีความยากขึ้น ในการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะแสดงท่าเป็นชุด ชุดละหลายๆท่าติดต่อกัน ซึ่งท่าที่ใช้ในการแสดงก็มีความแตกต่างกัน และในท่าของกีฬายิมนาสติกจะเป็นท่าที่แสดงถึงความแข็งแรง ความอ่อนตัว และท่าที่โลดโผนอยู่ตลอด จึงได้มีการคิดรูปแบบการฝึกไม่ว่าจะเป็นทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตเพื่อที่จะนำมาใช้กับนักกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการแข่งขันในรายการต่างๆ แต่บางครั้งนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพก็สามารถแสดงความรู้สึกทางด้านสภาพจิตใจออกมาได้ เช่น ความวิตกกังวล ความประหม่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แม้ในการฝึกและการแข่งขันกีฬานั้นมีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่มาเกี่ยวข้อง ได้แก่

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจที่ดีเยี่ยม
2. การพัฒนาทักษะ และขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. การมีประสบการณ์ และไหวพริบของนักกีฬา
4. สภาพจิตใจที่พร้อมในการแข่งขันแต่ละครั้ง

จากองค์ประกอบสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอน และวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพ และนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันได้ ก็สามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขัน (จันทิวา จันทะบุตร, 2547)

ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกก็เช่นกัน ความวิตกกังวล ความประหม่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแข่งขันรายการต่างๆ จึงเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางในตัวกีฬาเสมอ ถ้ามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในวันนักกีฬาน้อยก็จะมีผลลบทางทักษะ และการแสดงน้อย แต่ถ้าวิตกกังวลตามสถานการณ์ในวันนักกีฬามากก็มีผลในทักษะ และการแสดงมากเช่นกัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก็เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการแข่งขัน และแสดงออกซึ่งทักษะทางกีฬาแล้วยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกาย และทางด้านจิตใจ

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถเป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดในช่วงระยะเวลาสั้น และหายไป อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลาสั้นๆ ก็อาจจะ

ทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้อาจทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนี้ความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงทักษะที่ถูกต้อง และความสามารถมากขึ้นไปอีก พิซิต เมืองนาโปลี (2543)

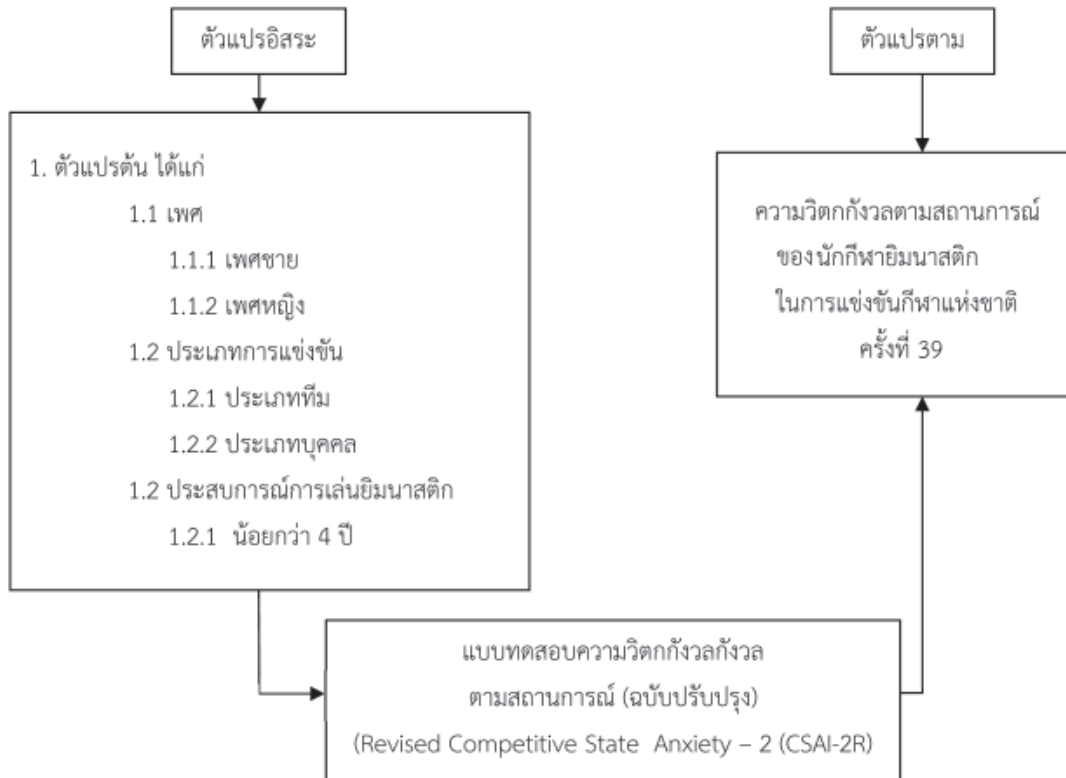
การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ได้รับความสนใจจากนักกีฬายิมนาสติกทั่วประเทศที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาแข่งขัน เนื่องจากการแข่งขันนั้นจะเป็นการคัดเลือกทีมชาติ เพื่อเข้าทำการแข่งขันในระดับนานาชาติต่อไปอีกชั้น ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวลทั้งภายใน และภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่าในการแข่งขันนักกีฬายิมนาสติกหวังที่จะประสบความสำเร็จ และในขณะเดียวกันก็กลัวความผิดหวังจึงเกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวลสูงเนื่องจากอาจมีการขาดหวังถึงผลสำเร็จมากเกินไป เกิดความประหม่า ตื่นเต้น จำนวนผู้ชมการที่มีนักกีฬาที่มีความสามารถหรือดูแล้วเก่งกว่าตนเอง การกลัวที่จะผิดพลาดในการแสดงหรือความคิดในแง่ลบจากประสบการณ์เก่า ๆ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จังหวัดชลบุรี ทั้งนี้เพื่อให้ตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีผลต่อความสามารถทักษะในตัวนักกีฬา ซึ่งอาจจะมีผลต่อการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ และเป็นประโยชน์ต่อชนิดกีฬาอื่นๆ ให้มองเห็นถึงความสำคัญของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกที่มีประเภทการแข่งขันแตกต่างกัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่มีประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกแตกต่างกัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ระเบียบการวิจัย

### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติก (Online).

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม 2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็น นักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึงสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อขอกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม 2553

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และแจกแบบทดสอบด้วยตนเอง

4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง

5. ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของ แบบทดสอบเพื่อดำเนินการต่อไปในการวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ระหว่างนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t - test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยโดยใช้สถิติที (t - test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ระหว่างประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ได้แก่ ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี และประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติที (t - test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.58$ ) ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.55$ ) และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 27.42$ ) และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.12$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.03$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.40$ ) ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.01$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.04$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.09$ ) และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.44$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ ( $\bar{x} = 23.41$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.10$ ) ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.42$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.50$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 27.92$ ) และในประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.12$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 23.03$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.40$ ) ตามลำดับ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

5. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประเภทการแข่งขันกีฬาของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



6. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในประสบการณ์ การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

## สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามเพศ พบว่า

1.1.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 22.58, 23.55 และ 27.42, S.D. = 5.14, 5.50 และ 5.14 ตามลำดับ)

1.1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับกลาง ( $\bar{x}$  = 21.12, 23.03 และ 26.40, S.D. = 5.09, 5.72 และ 7.11 ตามลำดับ)

1.2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามประเภทแข่งขัน พบว่า

1.2.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 21.01, 23.04 และ 26.90, S.D. = 4.96, 5.85 และ 7.04 ตามลำดับ)

1.2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 22.44, 23.41 และ 26.10, S.D. = 5.37, 5.29 และ 5.86 ตามลำดับ)

1.3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก พบว่า

1.3.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 20.42, 22.50 และ 27.92, S.D. = 5.50, 5.31 และ 7.79 ตามลำดับ)

1.3.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป มีความวิตกกังวลทางกาย ความ

วิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x}$  = 21.12, 23.03 และ 26.40, S.D. = 5.09, 5.72 และ 7.11 ตามลำดับ)

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ตามตัวแปรด้านเพศ ประเภททีม และประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก

2.1 จำแนกตามเพศ ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.1.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.1.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.2 จำแนกตามประเภทการแข่งขันของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ในนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภททีม และบุคคล ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ในนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภททีม และบุคคล ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ในนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภททีม และบุคคล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.3 จำแนกตามประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.3.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ในนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นแตกต่างกัน ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.3.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ในนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นแตกต่างกัน ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.3.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ในนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นแตกต่างกัน ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งในทุกประเภทกีฬานักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง เป็นการกำจัดปัญหาภายในตัวนักกีฬาต่างๆ ที่สำคัญให้หมดไปหรือให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการที่จะเข้าร่วมแข่งขัน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถบั่นทอนศักยภาพของนักกีฬาให้ลดน้อยลงได้ เมื่อนักกีฬารับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองว่า ไม่มีความพร้อมก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลก็จะเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่ตนเองตระหนักว่าไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคนั้นๆ ได้ ทั้งนี้เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง (ไรครอฟต์, 1978) กล่าวคือต่อเมื่อได้เกิดขึ้นแล้วหรือรู้แจ้งแล้ว ความวิตกกังวลนั้นก็หมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะต้องเผชิญปัญหานั้นอีก สาเหตุความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยทั่วไปรวมทั้งในการแข่งขันกีฬาจะเกิดจากความไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น การกลัวความล้มเหลว การกลัวอันตราย การเกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง ซิงเกอร์, (1986) ซึ่งวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยการลดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวล ได้แก่ การส่งเสริมให้นักกีฬารู้ถึงความสามารถของตนเองก่อนการแข่งขัน การคาดหวังต่อความสำเร็จที่พอเหมาะ และการคาดหวังผลการประเมินจากคนรอบข้างในความสามารถของนักกีฬา (สแกนเนียน, 1978) ซึ่งถ้านักกีฬาสามารถยอมรับ และตระหนักดี ถึงปัจจัยต่างๆ นี้เชื่อว่า จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติกจึงได้มองเห็นวิธีการเล่นของนักกีฬาทุกทีม และทุกคน ว่านักกีฬายิมนาสติกส่วนมากมีความสามารถในการเล่นยิมนาสติกจึงทำให้มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ (พิชิตเมืองนาโพธิ์, 2536) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี ซึ่งตรงกับ ทฤษฎี ที่ 2 คือ ทฤษฎียู - คว่ำ (Inverted - U Theory) ในทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสม จะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งผู้วิจัยได้ยกทฤษฎีนี้ขึ้นมาเนื่องจากเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ซึ่งใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภทดังนั้น ในขณะที่ก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง จิตติกรศิริสุขเจริญพร และคณะ (2547) กล่าวว่า ในการฝึกเทคนิคให้นักกีฬา โดยการนำเอาวิธีการฝึกต่างๆ

มาให้นักกีฬาลองฝึก และปฏิบัติตาม ผลของการฝึก และปรับปรุงตลอดเวลาจนได้ขีดความสามารถสูงสุดของนักกีฬาแต่ละคน แม้นักกีฬาจะมีสิ่งรบกวน ทั้งกรรมการ กองเชียร์ ฝ่ายตรงข้ามเข้ามา นักกีฬาก็ยังสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมทำให้มีความสามารถสูง

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก มีความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬายิมนาสติกในแต่ละทีมมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อมมานาน และการแข่งขันหลายครั้ง ประกอบกับนักกีฬาแต่ละทีมได้มีโอกาสฝึกซ้อมในสนามจริงที่ใช้ในการแข่งขันครั้งนี้ จึงทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดลง เนื่องจากได้สร้างความคุ้นเคยกับสถานที่แข่งขันแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเรนเนย์และคันทันนิ่งแฮม (Rainey and Cuning, 1988) ที่ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ผลการแข่งขันที่ผ่านมา และความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน จากการมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันหลายครั้งดังกล่าวจึงทำให้มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย (2541) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนาม ความปลอดภัยในอุปกรณ์ หรือความไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ และมีผลต่อการแข่งขันได้

3. ด้านความเชื่อมั่น (Self - Confidence) พบว่า ระดับความเชื่อมั่นของนักกีฬายิมนาสติกมีความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬากลุ่มนี้จะมีประสบการณ์การแข่งขัน ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขันนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตน (Martens. et al., 1990) กล่าวว่า ความเครียดทางความคิด จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และยังมีคำกล่าวที่น่าสนใจของ TUTKO (Tutko, 1971) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมาก นักกีฬาจะมีความเอาใจใส่ และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย TUTKO (Tutko) ได้แนะนำอีกว่านักกีฬาควรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และถ้าผู้ฝึกสอนได้สอดแทรกแรงจูงใจให้กับนักกีฬาให้เกิดความเชื่อมั่นยังส่งผลให้นักกีฬามีความสามารถที่เพิ่มขึ้น ดังคำกล่าวของ วิเชียร โบบทอง (2551) กล่าวว่า การจูงใจ หรือสร้างแรงจูงใจให้เกิดความเชื่อมั่น ที่เกิดจากแต่ละบุคคลที่มีความต้องการ และเชื่อว่าถ้าได้ดำเนินการวิธี และเทคนิค จะได้ผลอย่างมุ่งมั่นหวังไว้ และเมื่อเชื่อแล้ว มีความมั่นใจเพิ่มแล้ว จะได้ตัดสินใจ

ในการทำสิ่งนั้นๆ ที่กระทำเพราะมีแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่น ที่จะทำได้อย่างที่คาดหวังไว้ จึงทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น และมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการแข่งขัน

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของนักกีฬายิมนาสติกพบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติทั้งนี้อาจเป็นเพราะประสบการณ์ในการเล่นยิมนาสติก ประสบการณ์ในการแข่งขัน การฝึกซ้อม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม นักกีฬาได้ผ่านจนเกิดความคุ้นเคยซึ่งสอดคล้องกับ (ศิริพร จิรวัดน์กุล, 2530) ได้กล่าวว่าความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งนั้นๆ การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์ และการแปลความหมายต่างๆ และมีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในแต่ละด้าน แต่ละประเภท และประสบการณ์ในการเล่นยิมนาสติก เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีผลต่อการแสดงความสามารถ และทักษะที่ถูกต้องในตัวนักกีฬาซึ่งอาจจะมีผลต่อการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ และเป็นประโยชน์ต่อชนิดกีฬาอื่นๆ ให้มองเห็นถึงความสำคัญของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

### เอกสารอ้างอิง

- จันทิวา จันทะบุตร. (2547). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตติกร ศิริสุขเจริญพร และคณะ. (2547). *ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์และการเทคโนโลยีการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย ในการเตรียมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 22 ณ ประเทศเวียดนาม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). *การจัดการกับความเครียด*. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- วิเชียร โบบทอง. (2551). *สภาพที่เป็นจริงและความคาดหวังของประชาชน ในการใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. วิทยานิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). "State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety". *Research Quarterly*, 47, 698 - 708.
- Rycroft, C. (1978). *Anxiety and Neurosis.* Harmondsworth: Penguin Book.
- Schwartz, G.E., Davidson, R.J. & Goleman, D.J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self regulation of anxiety : Effect of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321 - 328.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and More.* Michigan : Menasha and Gunnco., Inc 69

## ผู้เขียน

นายสมชาย คันโททอง

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

e-mail: zekoh\_ck@hotmail.com