

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43

ธีราพร แคมพันธ์**

พรเทพ ราชรุจิทอง***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาหญิงปืนชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ประชากรเป็นนักกีฬาหญิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 จำนวน 102 คน เป็นเพศชายจำนวน 56 คน และเพศหญิงจำนวน 46 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรง (Validity) เท่ากับ 0.75 ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน และรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง สถิติ T-Test Independent เพื่อทดสอบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย พบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน ของนักกีฬาหญิงปืนชายและนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 1 วัน ของนักกีฬาหญิงปืนชายและนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาหญิงปืนชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง โดยไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: ธีราพร แคมพันธ์

E-mail.: kwang_pinkpanter@hotmail.com

มือถือ 095-7686472

รับบทความ 28 กรกฎาคม 2562

แก้ไขบทความ 15 พฤษภาคม 2563

ตอบรับ 19 พฤษภาคม 2563

ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง และไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬาหญิง อยู่ในระดับสูง โดยมีความแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬายิงปืน กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย

State Anxiety of Shooting Attending the 43rd Institute of Physical Education Games of Thailand

Teeraporn Thamphan*
Pornthep Rachruijithong**

Abstract

This research aims to study and compare degrees of situated anxiety between male and female shooters who participated in the 43rd competition arranged by Institute of Physical Education of Thailand. 102 shooters who participated in the 43rd competition arranged by Institute of Physical Education of Thailand were selected as a population by purposive sampling method. Among these participants, 56 were male while another 46 were female. A tool that used to collect data was Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) with validity value of 0.75. This included with physical anxiety, mental anxiety, and self confidence. Data were analyzed by comparing differences of mean (μ) and standard deviation (σ) of situated anxiety between male and female shooters for three day and before the competition in the qualifying round before an hour is day and prior to the final round. T-Test Independent was a statistic that used in order to examine differences at a statistical significance of .05 The research found it that:

1. Situated anxiety prior to the competition in the qualifying round for a three days found that both male and female shooters had physical anxiety, mental anxiety and

* Master's degree students, Dept. of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart university

** Mister, Dept. Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart university

Contract: Teeraporn Thamphan E-mail.: kwang_pinkpanter@hotmail.com

Mobile: 095-7686472

Received July 28, 2019 ; revised May 15, 2020 ; accepted May 19, 2020

2. Situated anxiety prior to the competition in the qualifying round for a day found that both male and female shooters had physical anxiety, mental anxiety and self confidence in moderate level and found no statistical significance.

3. Situated anxiety prior to the final round for an hour found that both male and female shooters had physical anxiety in moderate level with no statistical significance, had self confidence in high level with no statistical significance. Mental anxiety of male and female shooters found to be high and different at a statistical significance of .05

Keyword: situated anxiety, shooter, Institute Physical Education Games of Thailand

บทนำ

กีฬายิงปืนถือว่าเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมาธิและความสงบทางด้านจิตใจมาใช้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการแสดงความสามารถเนื่องจากนักกีฬาจะต้องควบคุมร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์กันเพื่อตัดสินใจในช่วงเวลาที่เหมาะสม หากนักกีฬาเกิดความเครียดจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลทั้งก่อนแข่งขันและระหว่างทำการแข่งขัน ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดพลาดในการแข่งขันได้ ดังนั้นหากผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลนักกีฬาหรือเป็นผู้ฝึกนักกีฬามีความเข้าใจในเรื่องความวิตกกังวลจะทำให้สามารถช่วยเหลือให้นักกีฬาสามารถลดความวิตกกังวลลงให้อยู่ในระดับที่สูงพอเหมาะไม่ต่ำหรือสูงมากเกินไป เพื่อให้สามารถทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นภพร ทศนัยนา, 2533 อ้างถึงใน สุพัชรินทร์ กลมเกลี้ยง, 2550 หน้า 65-78) จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาส่งผลในด้านลบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะมีผลกระทบต่อตัวนักกีฬาและผลการแข่งขันได้ หากพิจารณาแล้วในการแข่งขันกีฬานอกจากสภาพทางร่างกายจะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬาแล้ว การพัฒนาจิตใจให้กับนักกีฬาก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนการแข่งขัน ตลอดจนการรักษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ต่อไปจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขัน ซึ่งหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองที่เหมาะสมย่อมส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลลงได้ (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2553 หน้า 38)

ดังนั้นการศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ที่ทำงานร่วมกับนักกีฬามีความเข้าใจและช่วยเหลือนักกีฬาให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันแต่ละครั้งได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลที่ต้องอาศัยสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขันด้วยตนเอง

จากการศึกษาผ่านมาในเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่มีผลต่อนักกีฬา (Parnabas, 2013 หน้า 47) ได้ทำการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อระดับชาติ นักกีฬาเขต และนักกีฬามหาวิทยาลัย พบว่า นักกีฬาระดับชาติจะมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำกว่านักกีฬาเขต และนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีความสามารถทางทักษะต่ำจะมีความวิตกกังวลสูงกว่า นักกีฬาที่มีทักษะสูงกว่า และเมื่อเปรียบเทียบด้านความเชื่อมั่นตนเอง พบว่านักกีฬาระดับชาติมีความเชื่อมั่นตนเองสูงกว่านักกีฬาระดับเขต และนักกีฬามหาวิทยาลัย นอกจากนี้จากการศึกษาของ Butt et al. (2015 หน้า 41) ยังพบอีกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลและเกิดความรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันความรู้สึกเหล่านั้นจะส่งผลต่อการลดความสามารถในการเล่นลง ส่วนการศึกษาที่ผ่านมากับนักกีฬาบาสเกตบอล ของ Abenza et al. (2009 หน้า 412) พบว่า ความวิตกกังวลมีความเชื่อมโยงกับระดับการแข่งขัน ยิ่งการแข่งขันมีความสำคัญเพิ่มขึ้นหรือมีระดับสูงขึ้น ความวิตกกังวลจะแปรผันเพิ่มขึ้นตามระดับการแข่งขัน และมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา สอดคล้องกับ Bali (2015 หน้า 92-94) ที่กล่าวว่า ภาวะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดความตึงเครียดจะมีผลต่อความสามารถ โดยเฉพาะความสามารถทางการกีฬาหากนักกีฬาเกิดภาวะตึงเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจสูง จะทำให้เกิดความวิตกกังวลตามมา และถ้าระดับความวิตกกังวลสูงมากเกินไป นักกีฬาจะไม่สามารถแสดงทักษะการเล่นได้ตามต้องการ อาจมีผลทำให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บและอาจเลิกเล่นกีฬาได้ (Rice et al, 2016 หน้า 1344) แต่ถ้านักกีฬารักษาระดับความวิตกกังวลให้มีระดับที่เหมาะสมคือ ไม่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงทักษะการเล่นได้สูงสุด

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึกสอนที่เกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 เนื่องจากที่ผ่านมาก็มีนักกีฬายิงปืนได้ถูกบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาของสถาบันการพลศึกษาทุกปี เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันและเป็นข้อมูลให้กับผู้ฝึกสอนนักกีฬาตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬายิงปืนนี้ให้ได้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่างๆ ของการแข่งขัน เพื่อนำไปใช้ในการเตรียมนักกีฬาให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงปืนชายและนักกีฬาหญิงปืนหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 รอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน และรอบชิงชนะเลิศก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาหญิงปืนชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 จำนวน 102 คน จำแนกเป็นเพศชายจำนวน 56 คน เพศหญิงจำนวน 46 คน

การแข่งขันกีฬาหญิงปืนจะทำการแข่งขันในวันเดียวเสร็จสิ้นโดยจะแบ่งเป็น 2 รอบ คือ

1. รอบคัดเลือก
2. รอบชิงชนะเลิศ

ในการแข่งขันรอบแรกจะเป็นการแข่งขันรอบคัดเลือกจะแบ่งออกเป็นนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในการแข่งขันของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงทำการแข่งขันเหมือนกันทุกประการ ซึ่งในการแข่งขันรอบคัดเลือกจะทำการแบ่งกลุ่มนักกีฬาออกเป็น 3 กลุ่ม จากนั้นจะทำการแข่งขันในรอบคัดเลือกเพื่อนำสถิติของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมาจัดเรียงลำดับหาสถิติของนักกีฬาที่มีสถิติที่ดีที่สุด จากลำดับ 1 ถึง ลำดับ 8 และทำการจัดการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2R หรือที่เรียกว่า (CSAI – 2R) ซึ่งสร้างโดย Cox, Martens, and Russell ในปี 2003 แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าความเที่ยงตรง (Validity) เท่ากับ 0.75 ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิมจากจำนวน 17 ข้อ แบ่งการเก็บข้อมูลนักกีฬาออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 17 ข้อโดยจะวัดระดับความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) หมายถึง ภาวะอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าจะเกิดความผิดปกติต่อร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาทอัตโนมัติข้อคำถามที่ 1 ,4, 6, 9, 12, 15, 17 จำนวน 7 ข้อ

ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) หมายถึง ภาวะอารมณ์ที่ทำให้จิตใจ ไม่มีความสุข หวาดหวั่นไม่เป็นสุข ไม่พึงพอใจ มีความเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ข้อคำถามที่ 2, 5, 8, 11, 14 จำนวน 5 ข้อ

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าการแข่งขันกีฬาจะไม่มีผลต่อความรู้สึกที่เป็นปกติของตนเองมีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 13, 16 จำนวน 5 ข้อ

3.2 การคิดคะแนน ให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดแต่ละด้าน คูณด้วย 10 ได้ผลเป็นคะแนนความเชื่อมั่นอยู่ที่ 10 - 40 เกณฑ์ของคะแนน ดังนี้

$$\frac{(\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}) \times 10}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI -2R แบ่งรายละเอียดดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลสูง

3.3 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ หาความความน่าเชื่อถือได้ (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (try-out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับประชากรซึ่งเป็นนักกีฬายิงปืนจังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสถาบันการพลศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้มาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ตามวิธี Cronbach's Alpha Method ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คน ช่วยรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและหลักการของความวิตกกังวล จากตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำหนังสือขอความร่วมมือไปยื่นกับเจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและเข้าร่วมประชุมผู้จัดการทีมพร้อมกับเจ้าหน้าที่สมาคมการกีฬาแห่งประเทศไทย วางแผนเพื่อเก็บข้อมูลแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับนักกีฬาในแต่ละรอบการแข่งขัน

3. นำหนังสือขอความร่วมมือไปยื่นกับเจ้าหน้าที่สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและเข้าร่วมประชุมผู้จัดการทีมพร้อมกับเจ้าหน้าที่สมาคมการกีฬาแห่งประเทศไทย

4. เมื่อทราบตารางการแข่งขัน ผู้วิจัยได้ทำการวางแผนเพื่อเก็บข้อมูลโดยแจกแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้นักกีฬารอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงรอบชิงชนะเลิศ เมื่อได้แบบสอบถามจากนักกีฬาแล้วผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ หากนักกีฬาคนใดกรอกแบบสอบถามไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะได้นำแบบสอบถามนั้นกลับไปให้นักกีฬากรอกให้สมบูรณ์และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง รอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ใช้สถิติ t-test independent ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ

รอบการแข่งขัน	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์					
	ด้านร่างกาย		ด้านจิตใจ		ความเชื่อมั่นตนเอง	
	$\mu \pm \sigma$	ระดับ	$\mu \pm \sigma$	ระดับ	$\mu \pm \sigma$	ระดับ
ก่อนการแข่งขัน 3 วัน(รอบคัดเลือก)						
ชาย (N=56)	20.90±4.42	ปานกลาง	22.39±5.84	ปานกลาง	24.42±4.80	ปานกลาง
หญิง (N=46)	20.31±4.41	ปานกลาง	24.57±5.24	ปานกลาง	24.65±5.33	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน(รอบคัดเลือก)						
ชาย (N=56)	25.00±4.32	ปานกลาง	25.25±5.07	ปานกลาง	23.90±5.60	ปานกลาง

หญิง (N=46)	25.08±3.98	ปานกลาง	25.00±4.53	ปานกลาง	23.74±6.10	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง(รอบชิงชนะเลิศ)						
ชาย (N=27)	28.44±4.22	ปานกลาง	33.48±3.11	สูง	31.78±4.51	สูง
หญิง (N=23)	27.52±3.94	ปานกลาง	35.39±3.54	สูง	33.13±3.99	สูง

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่ยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ผลการศึกษา สรุปได้ว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นตนเอง และพบว่า ก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬายิงปืนชาย และนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ และ ความเชื่อมั่นตนเอง ในระดับสูงตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ

รอบการแข่งขัน	μ	σ	P
ก่อนการแข่งขัน 3 วัน(รอบคัดเลือก)			
ความวิตกกังวลทางกาย			
นักยิงปืนชาย (N= 56)	20.90	4.42	0.509
นักยิงปืนหญิง (N= 46)	20.31	4.41	
ความวิตกกังวลทางจิต			
นักยิงปืนชาย (N= 56)	22.39	5.83	0.053
นักยิงปืนหญิง (N= 46)	24.56	5.24	
ความเชื่อมั่นในตนเอง			
นักยิงปืนชาย (N= 56)	24.43	4.80	0.824
นักยิงปืนหญิง (N= 46)	24.65	5.33	

ก่อนการแข่งขัน 1 วัน(รอบคัดเลือก)

ความวิตกกังวลทางกาย

ชาย (N=56)	25.00	4.32	0.913
หญิง (N=46)	25.08	3.98	

ความวิตกกังวลทางจิต

ชาย (N=56)	25.25	5.07	0.793
หญิง (N=46)	25.00	4.53	

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ชาย (N=56)	23.89	5.60	0.896
หญิง (N=46)	23.74	6.10	

ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง(รอบชิงชนะเลิศ)

ความวิตกกังวลทางกาย

นักยิงปืนชาย (n= 27)	28.44	4.21	0.431
นักยิงปืนหญิง (n= 23)	27.52	3.94	

ความวิตกกังวลทางจิต

นักยิงปืนชาย (n= 27)	33.48	3.12	0.048*
นักยิงปืนหญิง (n= 23)	35.39	3.54	

ความเชื่อมั่นในตนเอง

นักยิงปืนชาย (n= 27)	31.77	4.52	0.271
นักยิงปืนหญิง (n= 23)	33.13	3.99	

P* > .05

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและหญิง ในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 พบว่านักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง และมีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูง ในรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางจิต ก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบว่า นักกีฬาชายและหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. จากการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬาชายเป็นชายและนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 43 ก่อนแข่งขัน 1 วัน นักกีฬาชายเป็นชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยคงมีด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (25.25) ความเชื่อมั่นในตนเอง (25.00) และมีความวิตกกังวลทางร่างกาย (23.25) ในระดับปานกลาง และนักกีฬาชายเป็นหญิง มีความวิตกกังวลทางจิตใจ (25.08) และความวิตกกังวลทางกาย (25.00) และเชื่อมั่นในตนเอง (23.73) ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ส่วนรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายเป็นชายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้านโดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยคงมี ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจในระดับสูง (33.4) เชื่อมั่นในตนเองในระดับสูง (31.78) และมีความวิตกกังวลทางกายระดับปานกลาง (28.44) และนักกีฬาชายเป็นหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตใจในระดับสูง (35.39) เชื่อมั่นในตนเองระดับสูง (33.13) ความวิตกกังวลทางกายระดับปานกลาง (27.52) ตามลำดับ

2. สรุปผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายเป็นชายและหญิง ในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 พบว่านักกีฬาชายเป็นชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง และมีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูงในรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยไม่มีแตกต่างทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางจิต ก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบว่า นักกีฬาชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายเป็นชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬาชายเป็นชายและนักกีฬาชายเป็นหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลางทางด้านร่างกายด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นตนเอง และพบว่าก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายเป็นชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ และ ความเชื่อมั่นตนเอง ในระดับสูง โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบาย

ได้ว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมในการทำการแข่งขัน สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542 หน้า 72) ที่กล่าวว่า บุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกายและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้ระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์และส่งผลดีต่อการแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens, 1982 หน้า 96) รายงานว่าความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อาการตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกายและความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขันและจะค่อย ๆ ลดระดับลงเมื่อการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว

2. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 ระหว่างรอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 3 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ในรอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 1 วัน ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (anxiety and sport competition) มาร์เตนส์ (ปราณี อยู่ศรี, 2542 หน้า 12 ; อ้างถึงใน Martens, 1987 หน้า 29-55) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน จะเริ่มมีระดับสูงขึ้นและจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขันในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำจนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมงจึงเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ที่ ผู้วิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ (ปราณี อยู่ศรี, 2542 หน้า 12; อ้างถึงใน Martens, 1987 หน้า 29-55) กล่าวถึง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดเวลาการแข่งขัน ทั้งนี้ จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว และพบว่ารอบคัดเลือกก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิง มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิโรต (2541 หน้า 81 อ้างถึงใน Kalavora, 1978) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อน ขณะแข่งขันและหลังการแข่งขันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะ

กาลสูงก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขันก็จะมีควมวิตกกังวลเฉพาะการสูงตามไปด้วยซึ่งควมวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติควมวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม ควมวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นไปได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรงที่มีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้นความสามารถในการเล่นจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นควมวิตกกังวลทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542 หน้า 78 ; อ้างถึงใน Yuri, 1970) จากทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted - u theory) ใช้ทฤษฎีโซน พลังงานที่เหมาะสม (zone of optimal functioning) นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับควมวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีควมวิตกกังวลออกนอกโซนเขาจะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดยระดับของความเหมาะสมของควมวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป ผู้ฝึกสอนควรช่วยค้นหาโซนพลังงานที่มีความเหมาะสมและระดับควมวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดลบแต่เป็นทางยาวที่เหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่พึงกระทำได้การจะหาโซนพลังงานที่เหมาะสมได้ผู้ฝึกสอนต้องรู้ระดับควมวิตกกังวลของนักกีฬาคนนั้น ๆ เสียก่อนในส่วนนี้นักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬาหญิงที่มีควมวิตกกังวลทางจิตใจในระดับสูง สมบัติ กาญจนกิจ (2532) กล่าวว่า ในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความเครียดและมีควมวิตกกังวลมาก เนื่องจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศแต่มีปัจจัยรอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น ทีมผู้ร่วมเข้าแข่งขันที่มีสถิติดีกว่า รู้สึกกลัวแพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะผิดหวัง กลัวจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิมขาดความมั่นใจในตนเอง และประมาทคู่ต่อสู้ ส่งผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ลักษณะการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ จะค่อย ๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้วและเข้าสู่ภาวะปกติหลังแข่งขันเสร็จ สรุปผลการวิจัยได้ว่าควมวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 นักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิงมีควมวิตกกังวลทางด้านจิตใจอยู่ในระดับสูงในรอบชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนควมวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ นักกีฬาบางส่วนให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามได้เป็นอย่างดี แต่มีบางส่วนที่ไม่ค่อยให้ความร่วมมืออาจเป็นเพราะในขณะนั้นตัวนักกีฬาอาจจะ

เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ ดังนั้นในการเก็บข้อมูลอาจจะเป็นแบบพูดคุยหรือสอบถามมากกว่าการให้กรอกแบบสอบถามเอง เพื่อจะได้อธิบายขอคำถามให้กับนักกีฬาเข้าใจอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- นภพร ทศนัยนา .(2536). ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี อยู่ศิริ. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับ
งานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. บทบาทและรูปแบบสันทนาการปัจจุบันสู่ออนาคต.
วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. เมษายน – มิถุนายน ; 15 (2), 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจและ สมหญิง จันทรุไทย. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุพัชรินทร์ กลมเกลี้ยง. ความวิตกกังวลและความเครียดทางการกีฬา. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์
ปีที่ 22 ฉบับที่ 3 หน้า 65-78, 2550.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. ความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน.
วารสารวิทยาสารกำแพงแสน ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 หน้า 31-32 , 2553.
- Abenza, L., et al. (2009). Relationship Between The Anxiety and Prformance of a
Basketball Team During Competition. Revista de Psicología del Deporte
2009, Vol.18 –suppl., pp. 409-413 – ISSN: 1132-239X.
- Bali . Psychological Factors Affecting Sports Performance. International Journal of Physical
Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95
- BUTT, Bei HU, Khurram SHAFI, Babur Hayat MALIK. Study of Organizational
Environment, Incentives and Promotion and its Effect on Employee`s Motivation.

(2015)

Cox, R. H. (2007). Sport Psychology, concepts and applications (6th ed.). New York: McGrawHill.

Marten use of habitat in a commercially clear-cut forest. J. Wildl. Manage. 46(1): 175-182.

Yuri L. Hanin. (1970). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives.

KIHU-Research Institute for Olympic Sports, Finland.

Klavoras, P. (1977). An attempt to drive inverted – U curve based on the relationship between anxiety and athletic performance.

D.M. Landers and R.W. Christina (eds.). Psychology of motor behavior and sport. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Martens, R. and D.L. Gill. (1976). “State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety”. Research Quarterly, 47 : 698 – 708.

----- (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign,IL : Human Kineticy.

----- (1987). “Science, Knowledge and Sport Psychology”. Sport Psychologist, 1: 29 – 55.

Parnabas, et al. (2013). The Relationship between Cognitive and Somatic Anxiety on Performance of Student-Athletes of Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP). <http://www.hrpub.org>

Rice, A. J. (2016). Social class and masculinity. In Y. J. Wong, S. R. Wester (Eds.), APA handbook of men and masculinities (pp. 1344). Washington

Rainay, D. W. and Cunningham it. (1988). Consentitive Trait Anxiety in Male and Female Collage Athletes. Research Qaurterly Foe Exercise and Sport.