

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร. พิระพงศ์ บุญศิริ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษา ชี้แนวทางปรับปรุง แก้ไข และตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ อย่างละเอียด จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ฉกรรจ์ ช่างน้อย รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย คณาจารย์ทุกท่าน และบุคลากร คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่กรุณาแนะนำแนวทางด้านวิชาการที่มีคุณค่า พร้อมให้กำลังใจ และอำนวยความสะดวกในการประสานงาน ส่วนต่างๆ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ดร. วิมลมาศ ประชากุล ดร. กาญจนสิริรักษา บุญเอี่ยม และนายสมภพ คำด้อยเชื้อ หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการปรับปรุงเครื่องมือ สำหรับใช้ในการวิจัยจนกระทั่งมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชา บุคลากร ภายในหน่วยงานการกีฬาแห่งประเทศไทย งานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค สำนักงาน กกท. ภาค 5 และเพื่อนร่วมงานทุกคน ที่ได้ให้ข้อมูล อันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย รวมถึงนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 และผู้ฝึกสอนกีฬาทุกท่าน ที่ได้สละเวลาให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณมารดา คุณป้า ครอบครัว และพี่ๆ น้องๆ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง และเอย่นามมาได้ไม่หมดในที่นี้ ได้คอยให้ความช่วยเหลือต่างๆ พร้อมให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า และประโยชน์ที่พึงได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอนอบน้อมเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณมารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ที่ได้อบรมเลี้ยงดู สั่งสอนให้เกิดความรู้ และความปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ภูริราธรณ์ หัสตินทร์ยเรศ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฎ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติ.....	6
ประวัติโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero).....	7
จิตวิทยาการกีฬา.....	9
ความวิตกกังวล.....	19
ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
งานวิจัยในประเทศ.....	40
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	47

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
	ประชากร และกลุ่มเป้าหมาย.....	50
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย.....	52
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์.....	70
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	76
	สรุปผลการวิจัย.....	76
	สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ.....	76
	สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	80
	อภิปรายผล.....	82
	อภิปรายผลการทดสอบสมมติฐาน.....	82
	อภิปรายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	85
	ข้อเสนอแนะ.....	88
	ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	88
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	88
	บรรณานุกรม.....	89
	ภาคผนวก.....	99
	ภาคผนวก ก.....	100
	ภาคผนวก ข.....	108

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	ภาคผนวก ค.....	112
	ประวัติผู้วิจัย.....	119

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามเพศของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	57
4.2 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามช่วงอายุของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	57
4.3 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามชนิดกีฬาของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	58
4.4 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามตัวแทนจังหวัดของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	59
4.5 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	60
4.6 แสดงจำนวน และร้อยละ จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬาของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5.....	60
4.7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 .....	61
4.8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามเพศ .....	62
4.9 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามอายุ.....	63
4.10 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน.....	64
4.11 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา .....	66

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.12 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามเพศ.....	67
4.13 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา.....	68
4.14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe).....	69

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2.1 แสดง Maslow's hierarchy of needs (ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์).....	14
2.2 ทฤษฎีแรงขับ (drive theory).....	22
2.3 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-u-theory).....	23
2.4 ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีแรงขับ และทฤษฎีอักษรยูคว่ำ.....	24
2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ.....	25
2.6 รูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดี และส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา.....	25

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน
ชื่อ สกุลผู้วิจัย	นางสาวภูธิราธรณ์ หัสสินทรัพย์เรศ
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2562
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	

1. รองศาสตราจารย์ ดร. พิระพงศ์ บุญศิริ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ใน 3 กลุ่มชนิดกีฬา ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 206 คน เป็นนักกีฬาชาย 107 คน และนักกีฬาสตรี 99 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Cox; Martens;& Russell. 2003) และแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างเป็นรายคู่ จะใช้วิธีการของเชฟเฟ่ (scheffe) ตรวจสอบและกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ในกลุ่มกีฬาต่อสู้ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ในกลุ่มกีฬานักมวย ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มกีฬาสถิติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง



ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า นักกีฬาชาย และหญิง มีด้านความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ผลการเปรียบเทียบใน 3 กลุ่มชนิดกีฬา พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แต่มีด้านความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของทั้ง 3 กลุ่มชนิดกีฬา จะเห็นได้ว่า ในกลุ่มกีฬาน้ำคะแนน กับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้ กับกลุ่มกีฬาน้ำคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติ กับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

คำสำคัญ : ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์, โครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero)

## ABSTRACT

Thesis Title	State Anxiety of Athletes under the Sports Development Project for Sport Hero, Region 5 Participating at the 34 <sup>th</sup> National Youth Games in Nan Province
Researcher's name	Miss Phuthirathorn Hassadinyares
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education, Faculty of Education
Year	2019

### Advisor Committee

1. Assoc. Prof. Pheeraphong Boonsiri, Ph.D.
2. Asst. Prof. Siriporn Suttayanurak, Ph.D.

The purposes of this research were to study and to compare the levels of state anxiety of athletes under the sports development project for Sport 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 Sport 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 verified the content validity. The data were analyzed by frequency, mean, and standard deviation, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). Scheffe's method was used to evaluate the paired differences, examined and determined statistically significant at .05 level.

The results showed that the state anxiety of athletes under Sport Hero project, region 5 was at a low level, cognitive anxiety and self-confidence were at the moderate level.

As regards the state anxiety of athletes under Sport Hero project, region 5 of a group of fighting sports in terms of somatic anxiety was at a low level, cognitive anxiety and self-confidence were at a moderate level.

As regards a group of sports using scoring in terms of somatic anxiety was at a low level, cognitive anxiety and self-confidence were at a moderate level. Moreover, as regards a group of statistical sports, the state anxiety in 3 aspects were at the moderate level.

The results of comparison, it was found that the somatic anxiety of sports male and female were different statistically significant at .05 level including cognitive anxiety and self-confidence were not different.

The results of comparison of 3 sports groups, it was found that the cognitive anxiety and self-confidence were not different statistically significant and the somatic anxiety was different statistically significant at .05 level. If comparing the different mean of somatic anxiety in three groups, it was found that a group of sports using scoring and a group of statistical sports were different statistically significant at .05 level and the group of statistical sports and the group of fighting sports were not different statistically significant.

Keywords : State Anxiety, Sports Development Project for Sport Hero

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากอดีตสู่ปัจจุบันวิวัฒนาการ “กีฬา” ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคงอยู่ร่วมกับวิถีการดำเนินชีวิตมนุษย์มานานหลายทศวรรษ เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ พลานามัย จิตใจ ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งยุคสมัยใหม่บทบาทของกีฬามีได้ยกระดับคุณภาพชีวิตแต่เพียงด้านเดียว ยังเป็นกลไกขับเคลื่อนในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ และพัฒนาสังคมให้กับชาตินั้นได้อย่างชัดเจน ทำให้หลายประเทศทั่วโลกหันมาสนใจด้านกีฬาอย่างจริงจังควบคู่กับการมองเห็นโอกาสในการสร้างอาชีพใหม่ๆ หรือกำเนิดธุรกิจอุตสาหกรรมกีฬาขนาดใหญ่เต็มรูปแบบ ได้ประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว และวัฒนธรรมอันสวยงาม นำมาซึ่งความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศ รัฐบาลไทยจึงผลักดันให้กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคน พัฒนาชาติ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2560)

นอกจากนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ยังได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้สอดคล้องต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันกับประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สนับสนุนให้ศึกษางานวิจัยด้านกีฬาต่างๆ นำผลวิเคราะห์เพื่อเกิดองค์ความรู้ใหม่ บุคลากรทางการกีฬา หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม พร้อมนำนวัตกรรมเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพจนก้าวสู่ความเป็นเลิศ และกีฬาอาชีพ ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติต่อไป

การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) เป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ สังกัดกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา ได้ดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564 (ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพ) จึงได้จัดตั้งโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อวางรากฐานสร้างนักกีฬาระดับเยาวชนของแต่ละจังหวัดทั่วทุกภูมิภาค โดยมุ่งค้นหานักกีฬาที่ตรงตามคุณสมบัติของ กกท. กำหนดไว้เข้าสู่โครงการนำมาพัฒนาศักยภาพด้วยการฝึกซ้อมตามหลักกระบวนการวิทยาศาสตร์การกีฬา ต่อยอดไปสู่การเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติชุดใหม่ในอนาคต หรือทดแทนทีมชาติเก่า วัดความสามารถจากผลงานการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ ปัจจุบันมีชนิดกีฬาประเภทบุคคลบรรจุอยู่ในโครงการฯ (Sports Hero) จำนวน 16 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา กอล์ฟ จักรยาน ยิงธนู เทเบิลเทนนิส ยูโด ยกน้ำหนัก แบดมินตัน เทควันโด เทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ วูซู ว่ายน้ำ เรือพาย ยิงปืน และวอลเลย์บอลชายหาด ผลงานที่ผ่านมานับว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก เนื่องจากมีนักกีฬา

ในโครงการฯ (Sports Hero) หลายชนิดกีฬา ถูกป้อนให้กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้เลือกนำไปพัฒนาศักยภาพที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนก้าวสู่การเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติ สามารถเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติ และสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยมาโดยตลอด (ฝ่ายกีฬามุมุมภาคการกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560)

ความสำเร็จของนักกีฬาทีมชาติไทยในปัจจุบัน เป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนรุ่นใหม่ มุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปถึงความฝัน และก้าวสู่ความเป็นเลิศในชนิดกีฬาที่ตนเองเล่นอยู่ ซึ่งผลสัมฤทธิ์จะบังเกิดได้นั้น นักกีฬาจะต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะดี และต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตสมบูรณ์ (สุพิตร สมานิต. 2538) สิ่งเหล่านี้ถึงแม้จะถูกฝึกฝนจนสภาพร่างกายพัฒนาได้ดี แต่ในบางสถานการณ์ที่ต้องพบเจอกับความกดดันสูงอาจทำให้สภาพจิตใจของนักกีฬาขาดความพร้อม และส่งผลต่อการแข่งขันได้เช่นกัน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ถือว่าจัดอยู่ในรายการแข่งขันระดับสูง บุคคลหลายฝ่ายต่างให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากเปิดโอกาสให้นักกีฬาเยาวชนอายุไม่เกิน 18 ปี ทั่วประเทศเข้าร่วมแข่งขัน อันจะเป็นกำลังสำคัญต่อการคัดสรรนักกีฬารุ่นรุ่งเรืองสู่ตัวแทนทีมชาติในอนาคต อีกทั้งยังเป็นตัวขับเคลื่อนศักยภาพของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ซึ่งนักกีฬาต้องเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี เพื่อช้อยชนะชื่อเสียง เกียรติยศ รางวัล หรือเป็นหนทางหนึ่งที่จะก้าวไปสู่ตัวแทนระดับทีมชาติ จากประเด็นดังกล่าวทำให้นักกีฬาต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน และเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกสอนกีฬาทุกชนิดมีอาจมองข้ามถึงปัญหานี้ได้ หากผู้ฝึกสอนขาดการรับรู้หรือไม่คำนึงถึงสภาพจิตใจนักกีฬาก็จะส่งผลกระทบต่อการเล่นออกถึงทักษะ และศักยภาพทางการกีฬาโดยตรง ดังที่ จันทิวา จันทะบุตร (2547) กล่าวว่า การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ หากผู้ฝึกสอนทราบถึงจิตใจของนักกีฬาได้ทันก่อนการแข่งขันก็จะสามารถปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับนักกีฬาได้

จากสภาพปัญหาทางด้านจิตวิทยาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬาผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่สนใจ ได้ทราบถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา พร้อมเป็นแนวทางแก้ไข ปรับปรุงพัฒนานักกีฬาให้แสดงออกถึงทักษะความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ

## 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)

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สังกัดภาคเหนือ 15 จังหวัด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 206 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560) และผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล รวมทั้งสิ้น 221 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ
  - 1.1 เพศชาย หญิง
  - 1.2 กลุ่มชนิดกีฬา จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มกีฬาต่อสู้ กลุ่มกีฬาน้ำคะเนน และกลุ่มกีฬาสปีด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ภาวะความวิตกกังวล** หมายถึง ความผิดปกติที่มีสาเหตุมาจากตัวบุคคล กลุ่มคน สิ่งแวดล้อม เป็นผู้กระทำ หรือร่วมกันสร้างขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดอาการสับสนทางความคิด ถูกผสมผสานด้วยความรู้สึก ทั้งที่เหตุการณ์นั้นยังไม่ได้เกิดขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมแสดงออกภายในร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เปลี่ยนไปจากเดิม

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์** หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เฉพาะหน้าโดยที่ไม่ได้เตรียมตัว หรือรับรู้ข้อมูลข่าวสารใดมาก่อน ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลง และส่งผลกระทบต่อจิตใจ

**นักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5** หมายถึง นักกีฬาที่มีความเป็นเลิศในชนิดกีฬาประเภทบุคคล ได้ผ่านเกณฑ์คัดเลือกพร้อมขึ้นทะเบียนนักกีฬา อย่างถูกต้อง ตรงตามคุณสมบัติที่ กทท. กำหนด โดยมีช่วงอายุ 10-18 ปี และบรรจุประเภทกีฬาไว้ จำนวน 16 ชนิดกีฬา แบ่งออก 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มกีฬาต่อสู้ กลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสปีด

**กีฬาเยาวชนแห่งชาติ** หมายถึง การแข่งขันกีฬาระดับเยาวชนและยุวชน อายุไม่เกิน 18 ปี โดยการกีฬาแห่งประเทศไทยกำหนดจัดการแข่งขันขึ้นปีละ 1 ครั้ง สำหรับปี พ.ศ. 2561 ได้รับเกียรติ จากจังหวัดน่านเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ซึ่งครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ภายใต้ชื่อการแข่งขันว่า “น่านเกมส์”

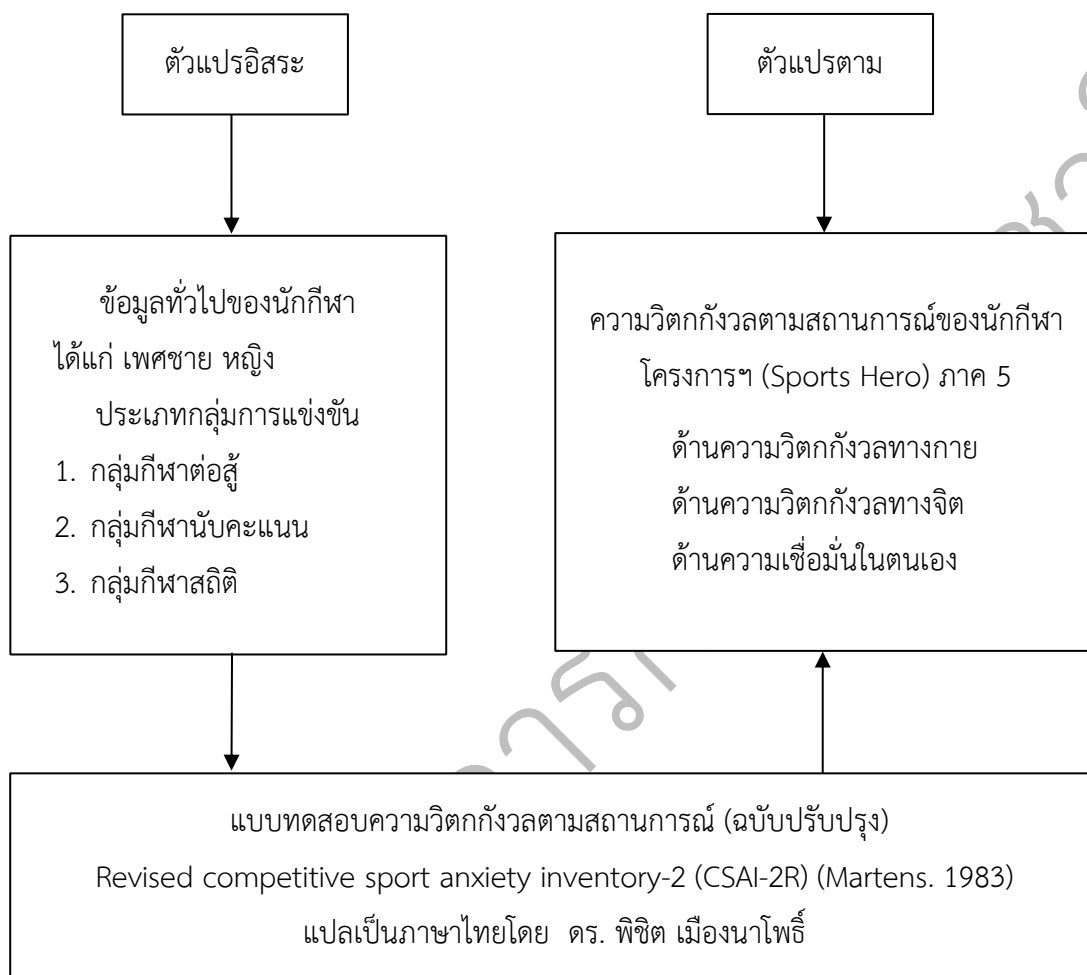
### สมมติฐานการวิจัย

นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามเพศ และกลุ่มชนิดกีฬา มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5
2. ตระหนักถึงความสำคัญด้านจิตวิทยาการกีฬา ที่มีผลกระทบต่อนักกีฬาโดยตรง
3. ได้แนวทางแก้ไขเพื่อลดความวิตกกังวล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬา อื่นๆ ได้ตามความเหมาะสม สร้างความมั่นใจให้นักกีฬาสำหรับการแข่งขันในครั้งต่อไป

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
2. ประวัติโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero)
3. จิตวิทยาการกีฬา
4. ความวิตกกังวล
5. ความเชื่อมั่นในตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

รัฐบาลไทย ได้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของเยาวชนไทย ซึ่งถือเป็นทรัพยากรมนุษย์ และเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต จึงควรได้รับการศึกษา อบรม ฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งด้านร่างกายสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ ซึ่งเป็นหนทางพัฒนาคุณภาพของเยาวชน ให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน จึงได้กำหนดนโยบายไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) คณะรัฐมนตรีจึงมีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศและเน้นถึงสุขภาพ พลานามัย ปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่ง เพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบัน ได้รับนโยบายและนำวัตถุประสงค์ดังกล่าว ไปสู่การดำเนินงานจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ (Thailand national youth games) ขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2528 ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 โดยกำหนดกฎระเบียบ ข้อบังคับ รวมถึงอายุของผู้เข้าแข่งขันต้องไม่เกิน 18 ปี มีนักกีฬาตัวแทนจาก 77 จังหวัด ภายในประเทศเข้าร่วมแข่งขัน ถือเป็นมหกรรมกีฬาเยาวชนระดับชาติครั้งยิ่งใหญ่ที่มีผู้ชมให้ความสนใจอย่างมาก หลังจากนั้นได้หมุนเวียนให้จังหวัดต่างๆ ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาเป็นประจำทุกปี

อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลบริหารจัดการโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย อีกทั้งได้วางกรอบการดำเนินงาน เพื่อให้สอดคล้องรองรับกับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติในปัจจุบัน

ในประวัติศาสตร์ของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ถูกจัดการแข่งขันขึ้นมาแล้วถึง 33 ครั้ง และกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ที่ใกล้จะมาถึงนี้ ได้รับเกียรติจากจังหวัดน่าน ซึ่งเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ภายใต้ชื่อการแข่งขันว่า “น่านเกมส์”

### 1. หลักเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกเจ้าภาพจัดการแข่งขัน มีดังนี้

การพิจารณาคัดเลือกเจ้าภาพจัดการแข่งขัน กีฬาเยาวชนกีฬาแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ ซึ่งจังหวัดนั้นๆ ต้องมีความพร้อมด้านสนามแข่งขัน ด้านที่พัก ด้านบุคลากรที่เพียงพอจะร่วมจัดการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีองค์กรทั้งภาครัฐ และเอกชนที่สามารถรองรับ สนับสนุนการจัดการแข่งขัน ด้านคมนาคมและการสื่อสาร ด้านความปลอดภัย ด้านสาธารณูปโภคต่างๆ ด้านงบประมาณ ด้านสถานพยาบาล ด้านประชาสัมพันธ์ รวมทั้งประชาชนในจังหวัดมีความสนใจพร้อมสนับสนุนในการจัดแข่งขันกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560)

### 2. กีฬาที่ใช้บรรจุเข้าแข่งขัน

2.1 กีฬาบังคับ ได้แก่ กรีฑา และว่ายน้ำสากล

2.2 กีฬาสากล จัดแข่งขันไม่น้อยกว่า 13 ชนิดกีฬา แต่ไม่เกิน 18 ชนิดกีฬา โดยเลือกจากชนิดกีฬาที่ กกท. อนุญาตให้ดำเนินการจัดตั้งสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่ แบดมินตัน จักรยาน บาสเกตบอล ยูโด มวยสากลสมัครเล่น ลีลาศ ฟุตบอล ยิงปืน รักบี้ฟุตบอล เทควันโด ยิมนาสติกสากล เปตอง กอล์ฟ เซปักตะกร้อ ชาย-หญิง เทนนิส เทเบิลเทนนิส ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ แอนด์บอล สุนัขเกอร์ วอลเลย์บอลในร่มและชายหาด

2.3 กีฬาอนุรักษ์ จัดแข่งขันไม่น้อยกว่า 1 ชนิดกีฬา แต่ไม่เกิน 2 ชนิดกีฬา ได้แก่ มวยไทยสมัครเล่น

### ประวัติโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero)

โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด Sports Hero หรือที่คนในวงการกีฬารู้จักกันดีคือ “สปอร์ตฮีโร่” เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2549 สมัยที่นายกนกพันธ์ จุลเกษม ดำรงตำแหน่ง ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ริเริ่มโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ขึ้นเป็นครั้งแรก มีวัตถุประสงค์เพื่อวางรากฐานในการสร้างนักกีฬาอย่างมีเป้าหมาย และต่อยอดไปสู่การเป็นนักกีฬาระดับทีมชาติไทย รับผิดชอบดำเนินโครงการโดย กกท. อาศัยความร่วมมือจากสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดทั้ง 77 จังหวัด และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ในการคัดเลือกนักกีฬาของแต่ละจังหวัดเข้าสู่โครงการฯ รวมไปถึงคัดเลือกผู้ฝึกสอนกีฬาทั่วประเทศเข้ารับการฝึกอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนในแต่ละชนิดกีฬา อีกทั้งนักกีฬายังได้รับค่าตอบแทนเป็นรายเดือน และตามผลงานที่ กกท. ได้กำหนดไว้ จากการดำเนินงาน

ที่ผ่านมาถือว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะมีนักกีฬาในโครงการฯ (Sports Hero) หลายชนิดกีฬา ถูกป้อนให้กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยได้เลือกนำไปพัฒนาศักยภาพที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนก้าวสู่การเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติ สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย และมีผลงานในระดับนานาชาติมาโดยตลอด

ปี พ.ศ. 2560 คณะอนุกรรมการกลั่นกรองกฎหมายของ กกท. ในการประชุม ครั้งที่ 6/2560 เมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2560 มีมติให้เปลี่ยนชื่อจากโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เป็นโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) โดยมีนายสกล วรรณพงษ์ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกีฬาแห่งประเทศไทยคนปัจจุบัน ได้ปรับเปลี่ยนแนวทางในการดำเนินงานรูปแบบใหม่ คงไว้ซึ่งวัตถุประสงค์เดิม กำหนดหลักเกณฑ์ และแก้ไขเพิ่มเติม โดยแบ่งนักกีฬาออกเป็น 3 รุ่นอายุ ได้แก่ 10-12 ปี 13-15 ปี และ 16-18 ปี บรรจุประเภทกีฬาไว้ จำนวน 16 ชนิดกีฬา ล้วนเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ถูกบรรจุแข่งขันในมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติอย่างเอเชียนเกมส์ และโอลิมปิก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มการแข่งขัน ดังนี้

1. กลุ่มกีฬาต่อสู้ (จำนวน 4 ชนิดกีฬา) ได้แก่ มวยสากล ยูโด เทควันโด และมวยปล้ำ ซึ่งลักษณะการแข่งขันนั้นต้องปะทะคู่ต่อสู้ในระยะประชิดตัว เกิดการบาดเจ็บง่ายถึงขั้นรุนแรง
2. กลุ่มกีฬานับคะแนน (จำนวน 6 ชนิดกีฬา) ได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ยิมนาสติก และวอลเลย์บอลชายหาด ซึ่งลักษณะการแข่งขันนั้นใช้อุปกรณ์ควบคู่ไปด้วย มีเขตแดนกั้นกลางระหว่างคู่ต่อสู้ เป้าหมายอยู่ในระดับสายตาเห็นได้ชัดเจน
3. กลุ่มกีฬาสถิติ (จำนวน 4 ชนิดกีฬา) ได้แก่ วายน้ำ ยิงธนู กรีฑา เรือพาย จักรยาน และยกน้ำหนัก ซึ่งลักษณะการแข่งขันนั้นมีทั้งการใช้พลัง ความเร็ว หรืออุปกรณ์ควบคู่ไปด้วย

โดยมอบหมายให้สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดทั่วประเทศ ค้นหานักกีฬาดาวรุ่งของแต่ละจังหวัดทั่วทุกภูมิภาค เพื่อพิจารณาคัดเลือกนักกีฬาที่มีคุณสมบัติตรงตาม กกท. ได้กำหนดไว้ เข้าสู่โครงการฯ (Sports Hero) ซึ่งนักกีฬาจะต้องมีโครงสร้างร่างกายที่ดีมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนั้น ไม่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในสังกัดโรงเรียนต่างๆ มีผลงานดีที่สุดในกลุ่ม และเป็นผู้ชนะเลิศจากการแข่งขันชิงแชมป์ในระดับจังหวัด วัตถุประสงค์ของโครงการฯ คือ เพื่อเป็นตัวเลือกให้สมาคมกีฬาได้นำนักกีฬาไปพัฒนา จนก้าวสู่การเป็นทีมชาติต่อไปในอนาคต (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560)

หลังจากนักกีฬาเข้าสู่โครงการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว กกท. ได้จัดให้มีการปฐมนิเทศพร้อมทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬา นำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อให้ผู้ฝึกสอนกีฬาได้วางแผนการฝึกซ้อมอย่างเหมาะสม รวมถึงพัฒนาด้านทักษะ เทคนิค ด้วยกระบวนการวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกสาขาและนำมาใช้กับนักกีฬาตั้งแต่ระดับเยาวชน เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาสู่ระดับชาติ จากความร่วมมือของเครือข่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาทั่วประเทศที่ กกท. ได้ทำบันทึกข้อตกลง (MOU) ในการ

ดำเนินงานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไว้ รวมทั้งจากโรงพยาบาล สถาบันการศึกษา และหน่วยงาน ภาครัฐอื่นๆ ที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาที่สังกัดจังหวัดนั้นๆ และยังจัดกิจกรรม Sports Hero camp ในทุกชนิดกีฬา โดยนำผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ไปถ่ายทอด ความรู้ทางด้านประสบการณ์ เทคนิค (technic) แทคติก (tactic) กลยุทธ์การฝึกซ้อม และแข่งขันต่างๆ ให้กับนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งได้จัดแยกนักกีฬาในสังกัดตามภูมิภาคทั้ง 5 ภาค ดังนี้

ภาค 1 (รวม 15 จังหวัด) ประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด นครปฐม นนทบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ปทุมธานี ระยอง สระแก้ว สมุทรสงคราม สมุทรสาคร และสมุทรปราการ

ภาค 2 (รวม 13 จังหวัด) ประกอบด้วย กาญจนบุรี ชัยนาท นครนายก นครสวรรค์ ปราจีนบุรี อุทัยธานี ราชบุรี ลพบุรี สุพรรณบุรี สิงห์บุรี สระบุรี อ่างทอง และอุทัยธานี

ภาค 3 (รวม 19 จังหวัด) ประกอบด้วย กาฬสินธุ์ ขอนแก่น บุรีรัมย์ มหาสารคาม ชัยภูมิ นครพนม นครราชสีมา มุกดาหาร ยโสธร ร้อยเอ็ด เลย ศรีสะเกษ สกลนคร หนองบัวลำภู สุรินทร์ หนองคาย อุดรธานี อุบลราชธานี และอำนาจเจริญ

ภาค 4 (รวม 14 จังหวัด) ประกอบด้วย กระบี่ ชุมพร ตรัง ปัตตานี นครศรีธรรมราช นราธิวาส พังงา พัทลุง ภูเก็ต ยะลา ระนอง สงขลา สตูล และสุราษฎร์ธานี

ภาค 5 (รวม 15 จังหวัด) ประกอบด้วย กำแพงเพชร เชียงราย เชียงใหม่ ตาก น่าน พะเยา พิจิตร พิษณุโลก เพชรบูรณ์ แพร่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน สุโขทัย และอุดรดิตถ์

การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้วางเป้าหมายของโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ในระยะ 3-5 ปี ข้างหน้า คือ การพัฒนานักกีฬาในระดับจังหวัดจากรุ่นสู่รุ่นตามกลุ่มอายุ ให้เป็นนักกีฬาหน้าใหม่ขึ้นมาทดแทน หรือเสริมทีมชาติเก่าได้ทันอย่างต่อเนื่อง รองรับให้สมาคมกีฬา แห่งประเทศไทยหรือสโมสรต่างๆ นำไปพัฒนาความสามารถเพิ่มศักยภาพในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

## จิตวิทยาการกีฬา

### ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จากการศึกษาและค้นคว้าความหมายของคำว่า “จิตวิทยาการกีฬา” ซึ่งตรงกับ ภาษาอังกฤษว่า (sports psychology) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สืบสาย บุญวีระบุตร (2542) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการ ทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่น และการแข่งขันกีฬา ในทางกลับกัน ความสามารถทางการกีฬาหรือการกีฬามีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการความคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นกีฬา หรือการกีฬาสร้างความสนุก ความท้าทาย ตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกมัดและมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬาเป็นระยะ

เวลานานๆ และเพื่อทุ่มเทพัฒนาความสามารถของตนเอง รวมทั้งพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างสูงสุด โค้ช และนักกีฬาตระหนักรู้แล้วว่ามักจะต้องผสมผสานกันทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ

1. ทางกาย ประกอบด้วย สัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่นในกีฬาประเภทนั้นๆ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทั่วไปเฉพาะกีฬา และตำแหน่งการเล่นนั้นๆ

2. จิตใจ คือความแข็งแกร่งทางใจที่หมายถึง การมีจิตใจมุ่งมั่น มีสมาธิ ความตั้งใจในการควบคุมตัวเองทั้งทางกายและทางจิตใจ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่ากระบวนการนั้นต้องใช้กำลังใจการทุ่มเทเพื่อฟันฝ่าความลำบาก ยุ่งยาก ได้รับการบาดเจ็บและความกดดัน ทั้งที่เกิดจากตนเองและบุคคลรอบข้าง การควบคุมทางกาย คือ การควบคุมให้เล่นได้ดีทั้งฝึกและแข่งขัน ควบคุมจิตใจให้มีใจสู้ประเมินสถานการณ์ไปในทางที่ดี มุ่งมั่นแม้ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขันให้เกิดความรู้สึก การรับรู้ที่ดีต่อตัวเองและการเล่นกีฬา ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกที่ต้องใช้เวลานาน

3. สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือสิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ ครู โค้ช ผู้บริหารองค์กรที่มีส่วนในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาความสามารถนักกีฬาโดยตรง ส่วนที่ 2 คือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ การมีอุปกรณ์กีฬาที่ดีและทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่างๆ ที่ช่วยให้พัฒนาความสามารถถึงขีดสูงสุด

ภูษณพาส สมนิล (2558) ได้สรุปไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักการ และทฤษฎีทางจิตวิทยาของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ในการแสดงพฤติกรรมในการเล่น และการเล่นกีฬาที่มีผลต่อการแสดงออกซึ่งความสามารถในขั้นสูงสุดในการเล่นกีฬา

กรมพลศึกษา (2556) ให้ความหมายว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา หรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2561) อธิบายว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นสหวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาศาสตร์หลายๆ ด้านเกี่ยวกับชีวกลศาสตร์ สรีรวิทยา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และจิตวิทยา การศึกษานี้เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพด้านร่างกาย เกี่ยวข้องในด้านกีฬา และการออกกำลังกาย นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์อาจเกี่ยวข้องการทำงานกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน การบาดเจ็บ การบำบัด การสื่อสาร การสร้างทีม และการเปลี่ยนอาชีพ

Anshel (1997) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่ นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านี้จะมีส่วนร่วมในการแข่งขันตามศักยภาพที่เขาพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิค หรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุม

ระดับความเครียด ความวิตกกังวล และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จ ของทีมเรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาการกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการแข่งขันกีฬา

Butler (1997) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาการกีฬาว่ามีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจ ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยาการกีฬา และสามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬาได้

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาศาสตร์หลายๆ ด้าน เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความคิด จิตใจ ที่ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ซึ่งหากนำมาประยุกต์ใช้กับการกีฬาก็จะสามารถพัฒนาให้มีศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

### **แรงจูงใจ**

โดยทั่วไปลักษณะนิสัยของมนุษย์ มีความต้องการเอาชนะหรือการทำสิ่งต่างๆ จนประสบความสำเร็จให้ได้ และในความต้องการนั้นสามารถไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำบางสิ่งบางอย่างให้ตัวเองเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น จึงได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายของแรงจูงใจ และประเภทของแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

สืบสาย บุญวิบุต (2541) ให้ความหมายว่า แรงจูงใจคือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือความตั้งใจที่จะประพฤติ พยายามที่จะบรรลุเป้าประสงค์

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544) กล่าวว่า แรงจูงใจคือความต้องการของคน และถ้าแต่ละคนมีความต้องการสิ่งใด คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา

ฐิติมา เมืองจันทร์ (2553) กล่าวถึงแรงจูงใจไว้ว่า เป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจที่จะกระทำสิ่งนั้น หรือเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะกระทำสิ่งนั้น โดยแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดเอาไว้

### **ประเภทของแรงจูงใจ**

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการอยากจะแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่างด้วยเหตุผล และความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความพอใจ และยินดีในงานของตน โดยไม่มีผลมาจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ความสนใจ (interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่สนใจ
2. ความต้องการ (need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในความต้องการนั้น จะไปกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ
3. เจตคติ (attitude) เจตคติเป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็จะเป็นแรงจูงใจให้คนเกิดความพยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ

แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอก ทำให้มองเห็นจุดหมายหรือเป้าหมายซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคนนั้นๆ เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันจากภายนอกหรือสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว เช่น เงินทอง ชื่อเสียง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคม ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม และแรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. เป้าหมาย (goal) เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้คนเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น
2. การรับรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (knowledge of progress) เมื่อนักศึกษามีโอกาสรับรู้ใน ความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมของตนเอง ย่อมจะทำให้เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป
3. สิ่งล่อใจ (incentives) คือสิ่งที่ผู้ฝึกสอนหรือบุคคลต่างๆ ใช้เพื่อล่อใจ กระตุ้นให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จ เช่น เงิน รางวัล ฯลฯ

### ทฤษฎีแรงจูงใจ (motivation theory)

ทฤษฎีแรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่ถูกกระตุ้นให้มีการตอบสนองอย่างมีทิศทาง และดำเนินไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ แรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในของบุคคล ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการแรงขับ เจตคติ หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้น เพื่อให้บุคคลสามารถตอบสนองไปสู่จุดหมายได้ก็จะทำให้ความเข้มแข็งของแรงจูงใจลดลง และเปลี่ยนเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมต่อไป (ธร สุนทรยาทร. 2551) อีกทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดทิศทาง และกระตุ้นพฤติกรรมให้นักศึกษาตื่นตัวทั้งในขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน ซึ่งมีผลกระทบต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของ นักศึกษาได้ เพื่อให้เข้าใจถึงทฤษฎีของแรงจูงใจได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีแรงจูงใจ ที่เกี่ยวกับทางกีฬา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (hierarchy of needs) (Maslow. อ้างถึงใน ดุษฎี คุปพันธ์. 2553)

Abraham Maslow เป็นผู้วางรากฐานจิตวิทยามนุษยนิยม เขาได้พัฒนาทฤษฎีแรงจูงใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อระบบการศึกษาของอเมริกันเป็นอันมาก ทฤษฎีของเขามีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ว่า การตอบสนองแรงขับเป็นหลักการเพียงอันเดียวที่มีความสำคัญที่สุด ซึ่งมีเบื้องหลังพฤติกรรมของมนุษย์ มาสโลว์ มีหลักการที่สำคัญเกี่ยวกับแรงจูงใจ โดยเน้นในเรื่องลำดับขั้นความต้องการเขามีความเชื่อว่า

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีความต้องการอันใหม่ที่สูงขึ้น เมื่อความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนอง เช่น ความมั่นคงความปลอดภัย กินอิ่มนอนหลับ ความต้องการอื่นจะเข้ามาทดแทนเป็นพลังซึ่งจูงใจให้ทำพฤติกรรม เช่น อาจเป็นความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น แรงจูงใจมาจากความต้องการพฤติกรรมของคนเรามุ่งไปสู่การตอบสนอง โดยแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็น 5 ระดับ ด้วยกัน ได้แก่

1. ความต้องการทางสรีระ (physiological needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกกระทั่งถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลทำกิจกรรมขวนขวาย เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดแคลนทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

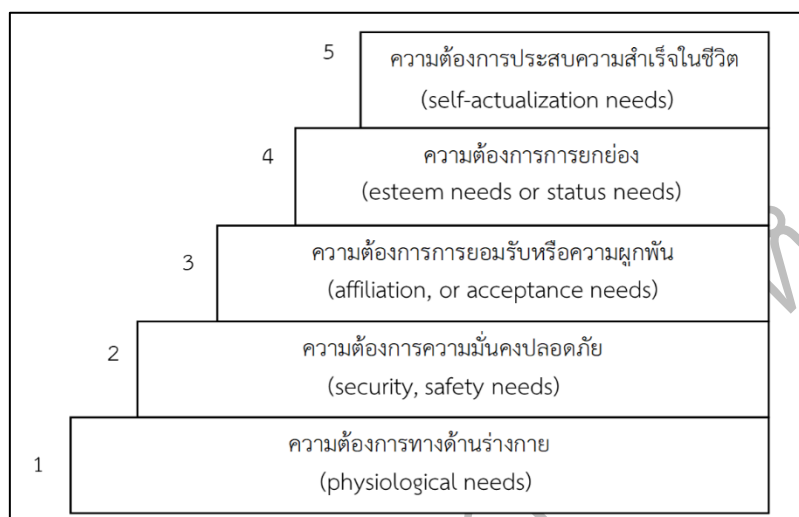
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (love and belonging needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการความรู้สึกเหงา และอยู่คนเดียว ดังนั้นจึงต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันตนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ ยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (esteem needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูง เป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าว ถูกทำลาย และไม่ได้รับการตอบสนองก็จะรู้สึกมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยในชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (self-actualization needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (self-fulfillment) รู้จักค่านิยม ความสามารถและมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนที่ดีที่สุดของตนเองมีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับ



ความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำลาย นำตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มทีตามศักยภาพของตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ และตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มทีตามศักยภาพ



ภาพ 2.1 Maslow's hierarchy of needs (ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์)  
ที่มา: ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ (2541)

Maslow (1970) กล่าวถึง ลำดับของความต้องการต่างๆ ของมนุษย์ว่า ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตามความสำคัญ และสามารถยืดหยุ่นได้ เมื่อความต้องการเบื้องต้นได้รับบำบัดแล้ว มนุษย์จะให้ความสนใจกับความต้องการขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับต่อไป ความต้องการเหล่านี้เกิดเหตุผลที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ต้องการเติบโต และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยได้มีการตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย
2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมนั้นๆ อีกต่อไป ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจึงจะเป็นสิ่งจูงใจพฤติกรรมของบุคคล
3. ความต้องการของมนุษย์จะเรียงกันเป็นลำดับขั้นตามความสำคัญ เมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะให้ความสนใจกับความต้องการระดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

### ทฤษฎีการลดแรงขับ (drive reduction theory)

นักจิตวิทยาคนสำคัญในทฤษฎีนี้ได้แก่ Dollard; and Miller (1950) และ Hull (1952) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับภาวะสมดุล (homeostasis) โดยอธิบายว่า ร่างกายของมนุษย์เปรียบได้กับเครื่องยนต์ ถ้าเครื่องยนต์อยู่ในสภาพดีมีน้ำมันเชื้อเพลิง และมีน้ำมันหล่อลื่น ก็จะสามารถทำงานได้ตามปกติ เช่นเดียวกับร่างกายมนุษย์จะทำงานได้ตามปกติก็ต้องได้รับอาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และต้องไม่มีอุบัติเหตุ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับร่างกายด้วย หรือร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล เมื่อใดที่บุคคลขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นความต้องการจำเป็นของร่างกาย หรืออยู่ในภาวะเสียสมดุลก็จะมีแรงขับ ซึ่งเป็นลักษณะของความเครียดเกิดขึ้น และจำเป็นจะต้องลดแรงขับ เพื่อขจัดความเครียดให้หมดไป แรงขับจึงมีพลังจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อแสวงหาสิ่งที่น่าสนใจสนองความต้องการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับการตอบสนองความต้องการแล้ว แรงขับจะลดลง และความเครียดก็จะหมดไป

### ทฤษฎีการตื่นตัว (arousal theory)

Yerkes; & Dodson (1908 อ้างอิงจาก เจษฎา คุณงามมาก. 2555) อธิบายเกี่ยวกับการตื่นตัว (arousal theory) วากการแสดงออกของพฤติกรรมนั้นๆ และการตื่นตัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ ระดับการตื่นตัวที่เพิ่มขึ้นสามารถช่วยผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งดีขึ้น แต่ระดับการตื่นตัวนั้นจะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสม เช่น การตื่นตัวในระดับที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป สามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลดลง

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การตื่นตัวของคนเราจะเกิดขึ้นตลอดเวลา จากระดับที่ต่ำสุดหรือเฉื่อยชา ระดับปานกลางไปถึงระดับสูงที่สุดหรือตื่นตัว โดยมีสมองส่วนที่เรียกว่า Reticular activation system หรือ RAS ทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวขึ้นมา ทั้งยังอธิบายอีกว่า การตื่นตัวในระดับปานกลางจะมีความเหมาะสมสำหรับการจูงใจการเรียนรู้มากที่สุด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูสอนจะต้องทราบวิธีการและเทคนิคต่างๆ เพื่อนำมาใช้กระตุ้นให้ผู้เรียนตื่นตัวอย่างเหมาะสม อันจะทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพสูงสุด เทคนิคที่สำคัญในการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในการเรียน เช่น การใช้สี การใช้เสียง การใช้สิ่งเร้าที่เคลื่อนไหวได้ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า และการใช้ภาพ เป็นต้น

### ทฤษฎีความคาดหวัง (expectancy theory)

ทฤษฎีความคาดหวัง (expectancy theory) ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มปัญญานิยมเชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ใช้ปัญญา หรือความคิดในการตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายที่จะสนองความต้องการของตนเอง จึงเกิดสมมติฐาน ดังนี้ (อุไรวรรณ เกิดผล. 2539)

1. พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดขึ้น โดยผลรวมของแรงผลักดันภายในของเขาเอง และแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อม
2. มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการ ความปรารถนา และเป้าหมายที่แตกต่างกัน

3. บุคคลตัดสินใจที่จะทำพฤติกรรมโดยเลือกจากพฤติกรรมหลายอย่าง สิ่งที่เป็นข้อมูลให้เลือก ได้แก่ ความคาดหวังในค่าของผลลัพธ์ที่จะได้ภายหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นไปแล้ว ความคาดหวัง (expectancy theory) เป็นความเชื่อ หรือความคิดอย่างมีเหตุผลในแนวทางที่เป็นไปได้ หรือเป็นความหวังที่คาดการณ์ว่าต้องการจะได้ในอนาคตของบุคคลที่คาดหวัง จึงเป็นสภาวะทางจิตที่บุคคลคาดคะเนล่วงหน้า แต่บางสิ่งบางอย่างนั้นควรจะมีและควรจะเป็น หรือควรเกิดขึ้นตามความเหมาะสมในเรื่องของความคาดหวัง จึงมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ได้แก่

อริยา คูหา (2546) ได้กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกใบนี้เมื่อเติบโตขึ้นในช่วงอายุหนึ่งที่มีความต้องการความรู้สึกเป็นของตัวเอง หรือเมื่อมีวุฒิภาวะเจริญเติบโตขึ้นในทางความคิด ทุกคนต่างก็มีเป้าหมายให้กับตัวเองเพื่อต้องการให้เกิดความสำเร็จ และในการเดินทางไปสู่เป้าหมาย ทุกคนก็จะต้องมีความคาดหวังให้กับความสำเร็จ ซึ่งอาจจะเป็นความคาดหวังให้กับตัวเอง หรือเป็นความคาดหวังให้กับบุคคลอื่น โดยทำการคาดหวังให้บุคคลอื่นเป็นไปตามที่ต้องการตามเป้าหมายที่วางไว้

วิภาวดี อร่ามอรพรรณ (2548) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความคาดหวังของ Vroom ไว้ว่า มุ่งองค์ประกอบของทฤษฎีที่สำคัญ คือ

V (valence) หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อผลลัพธ์

I (instrumentality) หมายถึง เครื่องมือ อุปกรณ์ วิธีทางที่จะนำไปสู่ความพึงพอใจ

E (expectancy) หมายถึง ความคาดหวังภายในตัวบุคคลนั้นๆ บุคคลที่มีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง ดังนั้นบุคคลจึงพยายามดิ้นรนแสวงหา หรือพยายามกระทำวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของสิ่งที่คาดหวังไว้ เมื่อได้รับการตอบสนองในความคาดหวังแล้ว บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจ และในขณะเดียวกันความคาดหวังก็จะสูงขึ้นเรื่อยๆ

ฤทัย นิธิธนวิจิต (2553) ความคาดหวังเป็นความคิด ความเชื่อ ความต้องการ ความมุ่งหวัง หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่ง เช่น บุคคล การกระทำ หรือเหตุการณ์ จึงเป็นการคิดล่วงหน้า โดยมุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ว่าจะเกิดตามที่ตนคิดไว้

พอสรุปได้ว่า ทฤษฎีความคาดหวังนั้นเป็นความคิด ความเชื่อ ความต้องการ ความมุ่งหวัง หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่ง เช่น บุคคล การกระทำหรือเหตุการณ์ เป็นต้น จึงเป็นการคิดล่วงหน้า โดยมุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ว่าจะเกิดตามที่ตนคิดไว้ ทั้งนี้ความคาดหวังของบุคคลจะขึ้นอยู่กับความต้องการ และเป็นไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

**ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Harter (achievement motivation theory)**

Harter (1983 อ้างอิงจาก รังสิมันต์ โพธิ์มี. 2559) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงจูงใจที่ได้มาจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และทำอะไรที่ยากขึ้นได้ก็ต้องการที่จะทำ หรือฝึกอะไรที่ยากกว่า เมื่อรับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จ และในทางตรงข้ามจะไม่อยากทำเมื่อรู้ว่าตนเป็นคนล้มเหลว

เป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถก็เกิดความมั่นใจ ความต้องการที่จะทำการฝึกให้ยากยิ่งขึ้นมีแรงจูงใจที่จะกระทำมากขึ้น โค้ช เพื่อนร่วมทีมหรือคนใกล้ชิด มีผลมากในการสร้างแรงเสริมให้เกิดการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ ดังที่ได้เสนอการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถอาจจะกระทำดังนี้

1. การประสบผลสำเร็จ (perceive success) นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ที่ “ความสำเร็จ” ทั้งในการฝึกซ้อม การแข่งขันไม่ใช่การทำจนสำเร็จ หรือ แพ้-ชนะ แต่ควรเน้นความพยายามจะกระทำเพื่อบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้นและทำได้

2. โดยการใช้คำพูดกระตุ้นเพื่อให้กำลังใจ (verbal persuasion) เป็นการพูดให้กำลังใจ สร้างความเชื่อมั่นจากโค้ช เพื่อน และคนใกล้ชิดอื่นๆ เป็นการให้ผลย้อนกลับไปในทางบวกก่อนลงแข่งขันหรือฝึกซ้อมทักษะใหม่ๆ

3. โดยการให้สังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบ (vicarious experience) โดยการใช้บุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกันมาเป็นแม่แบบ เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นวิธีการเพื่อเสริมความมั่นใจที่จะทำการฝึกซ้อม

4. โดยการกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) ในการเล่นให้ได้ผลสูงสุดนั้น ควรมึระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะไม่ให้อยู่ในระดับสูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้นการจัดปรับระดับแรงกระตุ้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้อารมณ์ฝึกซ้อม และแข่งขันได้ผลสูงสุดเต็มศักยภาพของนักกีฬา

ในเรื่องของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ยังมีผู้ศึกษาไว้อย่างหลากหลาย เช่น

Herman (1970 อ้างอิงจาก นพรัตน์ เอี่ยมอดุง. 2539) ได้ศึกษาการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยอาศัยหลักการและแนวคิดของทฤษฎี 10 ประการ คือ

1. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความทะเยอทะยานสูง
2. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีความหวังอย่างมากว่าตนจะประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าผลของการกระทำนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส
3. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้น
4. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะอดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
5. เมื่องานที่กำลังกระทำอยู่ถูกขัดจังหวะหรือถูกผู้อื่นมารบกวน ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ
6. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความรู้สึกที่เวลาเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง และสิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
7. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะคำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
8. ในการเลือกเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะเลือกเพื่อนที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก

9. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงต้องการเป็นที่รู้จักแก่คนอื่น โดยพยายามทำงานของตนให้ดี

10. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะพยายามปฏิบัติสิ่งต่างๆ ให้อยู่เสมอ

สืบสาย บุญวิโรบุตร (2541) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นลักษณะนิสัยในการเผชิญหน้าหรือถอยหนีในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึงแรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือลักษณะนิสัยในการที่เผชิญหน้า หรือถอยหนีในสถานการณ์แข่งขัน รวมทั้งความมุ่งมั่น เพื่อความเป็นเลิศหรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จึงเป็นลักษณะความต้องการของบุคคลที่มีความต้องการจะทำได้ตามที่จินตนาการประสบความสำเร็จ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

### ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (goal setting theory)

เป้าหมาย (goal) คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะกระทำให้สำเร็จเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2544: 30-31) คือ

1. เนื้อหา (content) หมายถึง เนื้องานที่กำหนด
2. ความหนักของงาน (intensity) หมายถึง ปริมาณของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

Locke; & Latham (1985, อ้างอิงจาก สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2544) ได้อธิบายถึงหลักการทำงานในทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการ และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อทิศทางการพัฒนาความหนักของงาน ความเพียรพยายาม รวมทั้งการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น
2. องค์ประกอบ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมาย และงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน
3. องค์ประกอบทางสถานการณ์กลไกของการกำหนดเป้าหมาย ที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน หรือการเล่นกีฬา

การกำหนดเป้าหมายมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ คือ

1. เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความตั้งใจ และการกระทำโดยตรง (direct attention and action) ฝึกสอนกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันให้แก่ นักกีฬา การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรม และความตั้งใจของนักกีฬา ทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาดังใจในการฝึกซ้อม และตั้งใจในการเข้าแข่งขัน เช่น ผู้ฝึกสอนกำหนดเป้าหมายว่าในการแข่งขันครั้งนี้ ทีมของเราจะต้องผ่านเข้ารอบสุดท้ายให้ได้ เป็นต้น

2. การใช้พลังในการเล่นหรือแข่งขัน (mobilizer expenditure) ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจ และทำการเตรียมตัวเพื่อกระทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ นักกีฬาควรกำหนดพลังที่ตนเองใช้ หรือทุ่มเท ให้แก่กิจกรรมนั้นอย่างเหมาะสมด้วย เพราะนักกีฬาสามารถใช้พลังในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน รู้จัก แบ่งเวลาของการใช้พลังให้พอดีกับกิจกรรมว่าในช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงสุดท้าย ควรเป็นอย่างไร เช่น การแข่งขันวิ่งระยะไกล นักกรีฑาควรกำหนดการวิ่งว่าควรใช้พลังอย่างไรจนกว่าจะถึงเส้นชัย เป็นต้น

3. ความพยายามต่องานระยะยาว (prolong effort) การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรม และส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาที่กำหนด เป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทน และความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่า นักกีฬาที่ไม่มีการกำหนดเป้าหมาย

4. การพัฒนายุทธวิธีสร้างแรงจูงใจ (motivates strategy development) การกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนายุทธวิธีในการฝึกซ้อม การวางแผนในการฝึกซ้อม และการแข่งขันให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอนมีวิธีปฏิบัติคือ ควรกระตุ้นให้นักกีฬารู้จักจัดตารางเวลาของตนเอง กับกิจกรรมตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสม เพื่อช่วยให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดการกับตนเองโดยรับรู้ ว่า เวลาไหนควรฝึกซ้อม หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจทางการกีฬา ทำให้ทราบว่าแรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบ ความคิดและผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ ที่พึงปรารถนา นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ต้องการได้ต้องมีแรงจูงใจที่ดี และต่อเนื่อง สม่าเสมอ เพราะเมื่อใดก็ตามที่นักกีฬาเหน็ดเหนื่อยแรงจูงใจ หรือไม่มีการสร้างแรงจูงใจใหม่ขึ้นมาทดแทน หรือไม่มีวิธีการใดที่จะคงไว้ซึ่งแรงจูงใจที่ดี ย่อมหมายถึงโอกาสที่นักกีฬาเหน็ดเหนื่อย หรือโอกาส ที่จะไปถึงเป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการน้อยลงทันที ดังนั้น จึงควรคงไว้ซึ่งแรงจูงใจของนักกีฬา และรักษาระดับแรงจูงใจให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง

### ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในการแข่งขันกีฬา ซึ่ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาการกีฬา มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ของคน และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬา ซึ่งถ้านักกีฬา และผู้ฝึกสอนได้เห็นความสำคัญ แล้วสามารถนำจิตวิทยาการกีฬานำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และในเกมการแข่งขัน จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ทั้งในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะ และขีดความสามารถของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในนักศึกษามากขึ้น และเรียนรู้วิธีการบำรุงขวัญนักศึกษา
4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาหาความรู้จนเกิดการพัฒนาตนเองทั้งด้านทักษะ และประสบการณ์
5. ช่วยทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับนักกีฬา และนักกีฬากับ

ผู้ฝึกสอน

6. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกำหนดแบบแผนการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสม
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนได้ตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักศึกษาให้มีความเที่ยงตรง

และเชื่อถือได้

8. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ตลอดจนผลวิจัยทางจิตวิทยา การกีฬาต่างๆ เพื่อนำไปใช้ขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และหลังแข่งขัน

#### ความหมายของความวิตกกังวล

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

Lipkin; & Cohen (1973) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัว ซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดัน อาจทราบ หรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

Martens (1976) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (a-state) หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่ในจิตสำนึกว่าตนเองมีความรู้สึกกลัว กังวลใจ มักจะทำให้ระบบประสาทเกิดขึ้นอัตโนมัติและตื่นตัวไปด้วย
2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (a-trait) หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งมักจะเป็นตัวที่บ่งบอกพฤติกรรมของบุคคล เมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

Rycroft (1978) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตนแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากว่ายังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลนั้นได้รู้อย่างแจ่มชัดความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหานั้นอีก และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล Rycroft เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยเผชิญพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจ หรือไม่

Singer (1986) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า หมายถึงปฏิกิริยาของความกลัวที่มีต่อสถานการณ์ใดๆ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าตนเองจะถูกคุกคาม และเกิดความเครียด

Graydon (2002) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากแรงขับภายใน เป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน ไม่แน่นอนเลื่อนลอย สับสน ปั่นป่วน ตึงเครียด ไม่สบายใจ และเจ็บปวด บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองถูกควบคุมความข่มขู่จากเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นจริงก็ได้ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้มีปฏิกริยาอย่างไม่ได้สัดส่วนกับสภาพอันตราย เนื่องจากคิดสร้างมโนภาพเพิ่มเติมขึ้นเองโดยไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างตนเองกับสถานการณ์ ซึ่งบุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลขึ้นกับการเล่นกีฬาตลอดเวลา

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดเดาเหตุการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมากความมั่นใจก็จะลดน้อยลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัย และขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง นักกีฬาบางคนมีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสนนอนไม่หลับอาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรือใช้อุปกรณ์อื่นช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จึงต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาดโอกาสในการเข้าร่วมแข่งขัน

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ มีผลต่อการกระทำ มีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง หรือล้มเหลว ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก แบ่งออกได้ 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (eustress) ความเครียดแบบนี้ ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากจะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ดี
2. ความเครียดทางลบ (distress) ความเครียดแบบนี้ ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (trait anxiety) คือความวิตกกังวลประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากเปลี่ยนแปลงก็จะต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษาสังเกตถึงพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูล และวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้ บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล หรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น



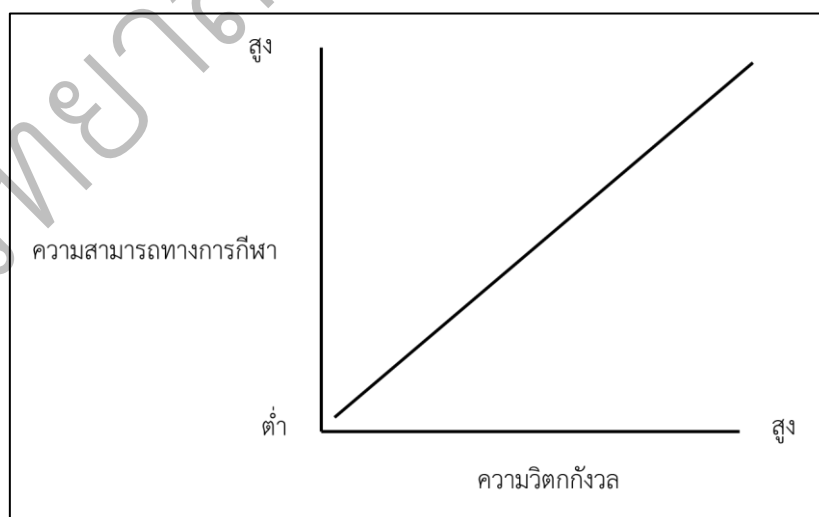
2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาล คือ สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมออกมา จะสังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงหรือต่ำ ย่อมขึ้นอยู่กับระดับความ วิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย รวมกับความเข้มของสิ่งเร้าเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วยอย่างมาก หรือน้อย แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงระยะหนึ่ง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาหรือบุคคลเผชิญอยู่ ตามทฤษฎีของพรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (drive) คล้ายความหิว หรือความรู้สึกทางเพศ ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายในแต่มีสาเหตุ ตั้งเดิมมาจากภายนอกเมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

พอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นภาวะอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น กัดต้นด้วยความคิด การรับรู้ ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ไวล่วงหน้าไปในทางบวก และทางลบ หรือรับรู้ว่ามีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์นั้น มากเกินกว่าความสามารถของที่ตนเองจะควบคุมได้ ส่งผลให้ร่างกาย จิตใจ ตอบสนองต่อพฤติกรรม เปลี่ยนไปจากเดิม และมีระดับความรุนแรงที่ไม่เท่ากัน มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับรับรู้ของบุคคลนั้น

#### ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการกีฬา

กรมพลศึกษา (2556) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลและความสามารถในการแสดงออก ของนักกีฬามีส่วนสัมพันธ์กัน โดยอธิบายได้ด้วยทฤษฎีความวิตกกังวลที่มีลักษณะเป็นมิติเดียว (unidimensional theories) ซึ่งประกอบด้วย 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีแรงขับ ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-u-theory) และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (multidimensional anxiety theory) โดยสรุปดังต่อไปนี้

#### 1. ทฤษฎีแรงขับ (drive theory)

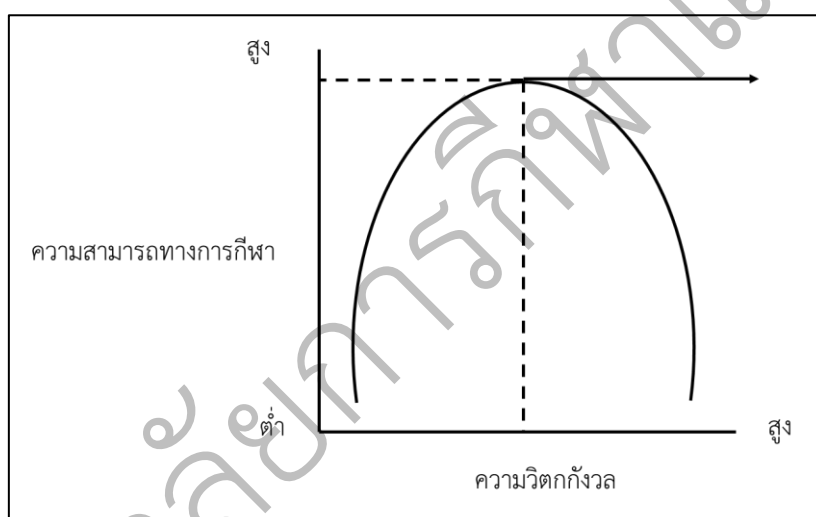


ภาพ 2.2 ทฤษฎีแรงขับ (drive theory)

ที่มา: กรมพลศึกษา (2556)

ทฤษฎีแรงขับของ Hull (1952) เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลว่า เป็นสัดส่วนโดยตรงกับความสามารถ ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และหากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง (ภาพ 2.2) ทฤษฎีนี้มักใช้อธิบายในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และมีการใช้พลังงานมากๆ เช่น นักกีฬายกน้ำหนัก และนักกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ทฤษฎีแรงขับ ได้รับความนิยมนักวิจัยจำนวนมากในช่วงปี ค.ศ. 1943-1970 แต่หลังจากนั้นได้รับความนิยมน้อยลง เนื่องจากมีความยากในการทดสอบ และผลการทดสอบที่ได้มักขัดแย้งระหว่างรากฐานของทฤษฎีกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

## 2. ทฤษฎีอักษร ยูคว่ำ (inverted-u-theory)

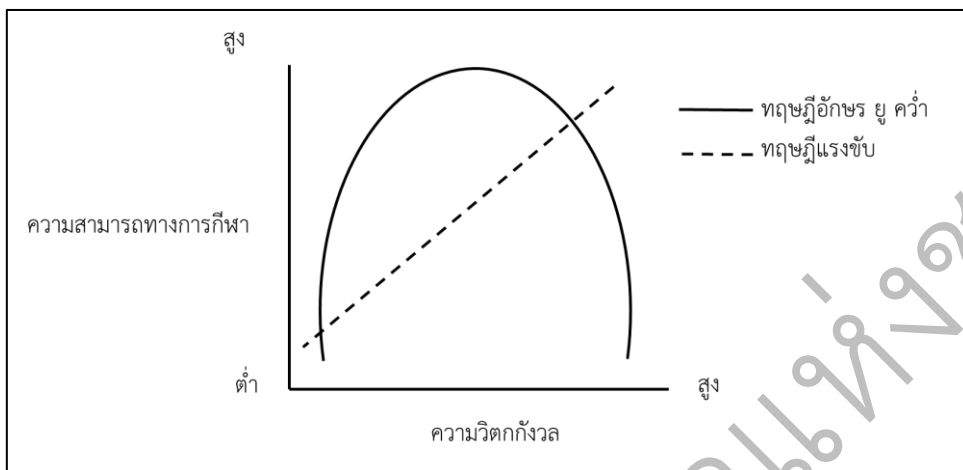


ภาพ 2.3 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-u-theory)

ที่มา: กรมพลศึกษา (2556)

ทฤษฎีอักษร ยูคว่ำ เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลว่า หากมีระดับความวิตกกังวลต่ำมากหรือสูงมากจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่หากมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง (ภาพ 2.3) ซึ่งทฤษฎีนี้ เป็นที่ยอมรับในการนำไปใช้อธิบายความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา หากนักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ จะเป็นผลให้ประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง ดังนั้น ก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขันนักกีฬาต้องสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อมุ่งหวังให้มีการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

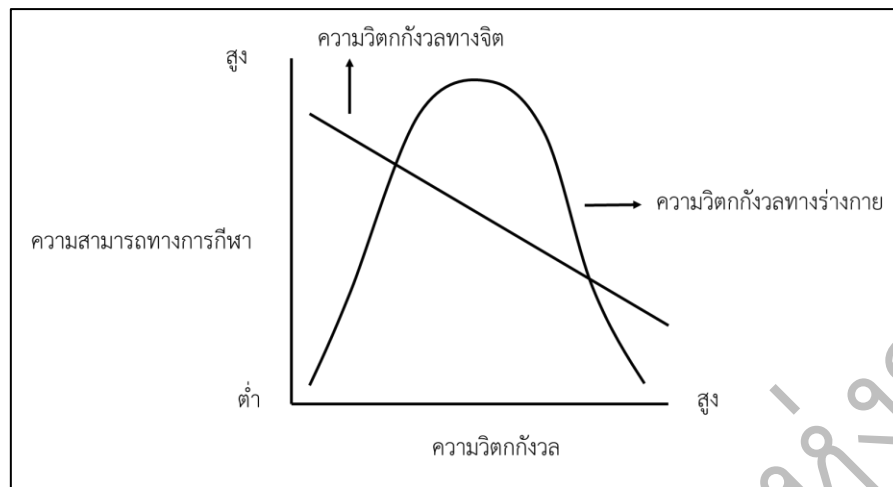
### 3. ทฤษฎีแรงขับและทฤษฎีอักษร ยูคว่ำ



ภาพ 2.4 ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีแรงขับ และทฤษฎีอักษรยูคว่ำ  
ที่มา: กรมพลศึกษา (2556)

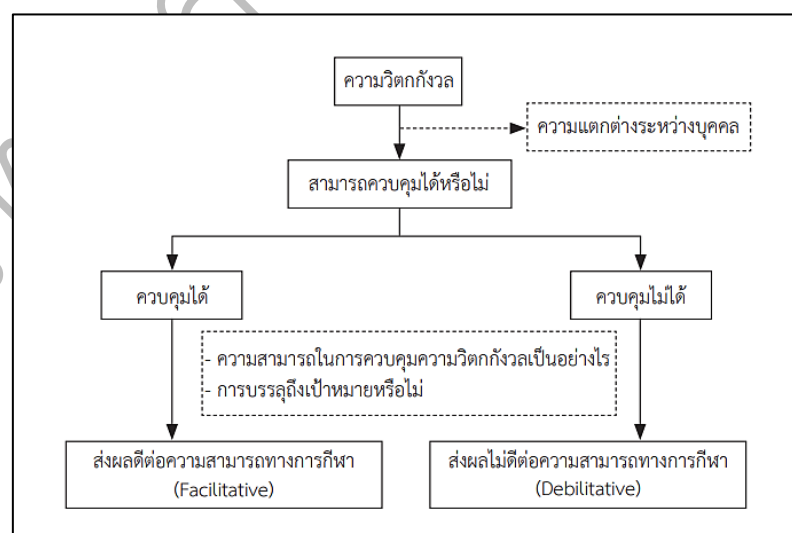
เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลกับความสามารถทางการกีฬา ในลักษณะที่ค่อนข้างแตกต่างกัน (ภาพ 2.4) นอกจากการอธิบายความวิตกกังวลที่มีลักษณะเป็นมิติเดียวแล้วยังสามารถอธิบายความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติได้ ดังต่อไปนี้

ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของ Martens แบ่งมิติของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ เช่น ความพะวงว่าจะแพ้ไม่สามารถทำได้อย่างที่หวังไว้ ความวิตกกังวลทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น เชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถทำได้ จากทฤษฎีดังกล่าว พบว่า ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน หมายความว่า หากระดับความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อระดับความวิตกกังวลต่ำ จะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนั้นแล้วยังพบว่า เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจสูงความสามารถทางการกีฬาจะลดลง แต่เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางร่างกายเหมาะสมจะส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น และหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงความสามารถทางการกีฬาจะสูงด้วย อีกทั้งยังพบว่า ระดับความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงลบ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะระฆังคว่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก (ภาพ 2.4)



ภาพ 2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ  
ที่มา: Cox (2002)

จากทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬาที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีแนวคิดซึ่งเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการกีฬาในแง่มุมที่แตกต่างออกไป คือ มุมมองของความวิตกกังวลที่ไม่ใช่การประเมินเพียงระดับความมากน้อยของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ให้ความสนใจกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้น ส่งผลดี หรือไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา



ภาพ 2.6 รูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดี และส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา  
ที่มา: กรมพลศึกษา (2556)

ซึ่งการอธิบายข้อค้นพบนี้ กล่าวถึง ความวิตกกังวลในลักษณะความเข้ม และทิศทาง โดยพบว่า ระดับความวิตกกังวลที่แสดงในลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวไม่ครอบคลุม การอธิบายความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งหมด จึงได้เสนอการตอบสนองต่อความวิตกกังวลลักษณะ ทิศทาง (direction anxiety) ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา (facilitative) และความวิตกกังวลที่ส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา (debilitative) ร่วมด้วย ความวิตกกังวลลักษณะทิศทาง เน้นการรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีผลต่อความสามารถทางการ กีฬาอย่างไร โดยกำหนดรูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดี และส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา (ภาพ 2.6) ที่อยู่บนหลักของการตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคนว่าย่อมมีความ แตกต่างกันไปตามความรู้สึกนึกคิด บางคนคิดว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเอง ในขณะที่ บางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น

### ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1972) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (state anxiety) หรือ (a-state) คือ ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และ แสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและ ประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (trait anxiety) หรือ (a-trait) คือความวิตกกังวล ที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะ ของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (state anxiety)

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) และสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้แบ่งประเภทของ ความวิตกกังวล (type of anxiety) ไว้ 2 ลักษณะคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (type of anxiety) ความวิตกกังวล ประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะกระทำกิจกรรมใดๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเป็นบุคคลหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลสูง แต่หากสถานการณ์ใด มีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลต่ำตามไปด้วย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลตามสาเหตุ แบ่งเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลตามความคิด (cognitive anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสภาพการณ์ต่างๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ หากคิด หรือประเมินว่าความสามารถที่ตนมีอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลบุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบ หรือยากจนเป็นกังวล

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (somatic anxiety) เป็นการเกิดปฏิกิริยาความวิตกกังวลทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่ามีความสามารถที่มีไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวลมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาตามมาเช่น ความเครียด เกร็งกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

#### ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

Martens (1972, อ้างอิงจาก สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541) ได้กล่าวถึง กระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (objective competition situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่นจนเกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบ หรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสามัคคี แบบทีมเหย้า-เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (subjective competition situation) เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด ประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระ และพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้ ประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ทั้งทางสรีระวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติ

ก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่นอาจทำได้เป็นอย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (consequence) เป็นผลในสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทันทีหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมานี้มีผลต่อกระบวนการจัด และปรับความคิด การประเมินอารมณ์ การจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น เมื่อนักกีฬาบอลเลย์บอลตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม ผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้และโต้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อก หรือใช้การหยอดลูกแทน เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญ คือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสิ่งคอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจรู้สึกว่าคุณล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคุณต่ำเกินไป และการแข่งขันนั้นไม่มีความหมาย แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้

ความวิตกกังวลกับสัมพันธ์ภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬานั้น เป็นความรู้สึกที่ออกมาจากภายใต้อำนาจจิตใจ เป็นการผสมผสานระหว่างความรู้สึกหวาดหวั่น กัดต้นหรือกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความพร้อมทางด้านร่างกายสภาพสิ่งแวดล้อม คู่ต่อสู้ สาเหตุต่างๆ ของความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกทางพฤติกรรม เมื่อมีความวิตกกังวลมากพฤติกรรมที่แสดงออกจะหลากหลาย มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ตื่นเต้น นอนไม่หลับ ในอาการเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในกรณีที่ความวิตกกังวลเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน คือควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดความประหม่าสมาธิเสีย ส่งผลให้ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และถ้านักกีฬานึกถึงเหตุการณ์ความผิดหวังนั้นอีก จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นวิตกกังวลมากขึ้น ซึ่ง ลัดดา พันธุ์กำเนิด; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2549) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสัมพันธ์ของการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนักกีฬาเยาวชนพบว่า การกลัวความล้มเหลวเป็นอิทธิพลหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั้งด้านความคิดและที่แสดงออกทางร่างกายก่อนการแข่งขัน และ Dunn; Dunn; & Syrotuik (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน การประมาณค่าความวิตกกังวลทางกีฬา และระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาฮอกกี้อวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์กับความกังวลเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวและผลลบการประเมินทางสังคมทำให้เกิดความวิตกกังวลกับการแข่งขัน Eubank; Collins; & Smith (2000) พบว่า คนที่มีความวิตกกังวลสูงจะส่งผลต่อความมีอคติ

หรือมีการประเมินตัวเองในทางลบมากกว่าคนที่ความวิตกกังวลต่ำกว่า แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความไม่แน่ใจมากกว่า

**สาเหตุของความวิตกกังวล** (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542) สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทางร่างกาย และจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้ว ก็จะทำให้ นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น
4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอน หรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง
5. ความพร้อมของร่างกายนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล
6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งส่งผลต่อการแข่งขันได้

Singer (1986, อ้างอิงจาก วชิรา วิสุกัน. 2547) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome uncertainty)
2. ความหมาย หรือความสำคัญของการแข่งขัน (meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (fear of failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (fear of letting down significant other)



5. กลัวอันตราย (fear of danger)
6. กลัวประสบความสำเร็จ (fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (intimidation by opponent)

#### ลักษณะของความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า ความวิตกกังวล แบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด

1. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (cognitive anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่างๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ หากคิด หรือประเมินความสามารถของตนเองมีอยู่ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์ จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และบุคลิกภาพมีผลต่อการ ประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบ หรือมีความยากจนเป็นกังวล

2. ความตึงเครียดทางกาย (somatic anxiety) เป็นปฏิกิริยาที่เกิดความวิตกกังวลทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิด หรือประเมินความสามารถที่มีไม่สมดุลกับข้อเรียกร้อง ของสถานการณ์ที่เผชิญจะเกิดความกังวลมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระตามมา เช่น การเครียดเกร็งของ กล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวไว้ว่า ลักษณะของอาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล สามารถสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิตใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังนี้

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
  - เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ
  - เพิ่มความดันโลหิต
  - เหงื่อออกมากกว่าปกติ
  - เพิ่มความถี่ของคลื่นสมอง
  - เพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิต
  - ลดจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง
  - เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
  - เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจน
  - เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
  - ปากแห้ง
  - ปัสสาวะบ่อย
  - เพิ่มการหลั่งสารอะดรีนาลีน

## 2. อาการทางจิตของความวิตกกังวล

- คิดมาก
- รู้สึกไม่สบายใจ
- ไม่สามารถตัดสใจได้ปกติ
- สับสนวุ่นวาย
- ขาดสมาธิ
- ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย ขาดความสนใจ
- ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ปกติ
- ความสนใจแคบลง

## 3. ลักษณะพฤติกรรมของความวิตกกังวล

- พูดเร็วกว่าเดิม
- กัดเล็บ
- เคาะเท้า
- บิดกล้ามเนื้อ
- หาวบ่อย
- กระพริบตาบ่อย
- มีอาการสั่น
- เสียงไม่เหมือนเดิม

### ระดับของความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวัดน์กุล (2530, อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542) ได้อธิบายถึง ความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้ง แต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจำคงอยู่ตลอดเวลา และยังคงกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ ไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (mid anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ดี มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (moderate anxiety+2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยเฉพาะการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์ และการ

แปลความหมายต่างๆ น้อยลง และจำกัดมีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้นแต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (severe anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรง ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางครั้งมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว เป็นต้น

4. ระดับรุนแรง (panic anxiety+4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายจะเพิ่มขึ้นมีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับแบบผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดัง ไม่ปะติดปะต่อกันเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล (สืบสาย บุญวิโรบุตร. 2541)

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ เป็นการรับรู้ว่าคุณเองประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน หรือเล่นกีฬา มีผลต่อความเชื่อมั่นสร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเกิดได้ทั้งการประเมินจากคนอื่น ๆ หรือคนรอบข้าง และการรับรู้ถึงความสามารถจริง ทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

2. การคาดหวังความสำเร็จที่สูง และการกลัวที่จะเล่นไม่ได้ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังในการเล่น และการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศ หวังชัยชนะจากการแข่งขัน และกลัวการแพ้ หรือกลัวการที่จะเล่นไม่ได้ดีตามที่หวังไว้ หรือทำได้ไม่สำเร็จตามที่ตนเอง หรือคนรอบข้างได้ตั้งใจไว้ ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดหวังว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง คือ จากผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม ครอบครัว ผู้ปกครอง และสื่อมวลชน ซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนและวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่จะติเตียน ลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นไม่ได้ดี

#### การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542) ได้อธิบายว่า สมมติฐานการจับคู่ (matching hypotheses) คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และการตื่นตัวที่มากหรือน้อยเกินไป สำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้เขา หรือเธอเหล่านั้น แสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการ หรือเทคนิคต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดนั้นจะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (somatic anxiety) การแก้ไข

จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ (relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคที่ประยุกต์ มาจากการสะกดจิต (autogenic training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่มาจากจิตใจ (cognitive) ย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายทางจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผลในการจัดการ เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สมมติฐานการจับคู่ (matching hypotheses) เป็นการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างประเภทของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียด หมายความว่า ความเครียดทางกายจับคู่กับความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตจับคู่กับเทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ

## ความเชื่อมั่นในตนเอง

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง (confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง คือทัศนคติที่เป็นอารมณ์ในเชิงบวก ซึ่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อการเล่นกีฬาเพราะอารมณ์มีผลต่อสมาธิจิตใจของนักกีฬา และส่งผลต่อการแสดงความสามารถ ทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ หรือความกล้าที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จไปตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปจนประสบความสำเร็จ ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ และมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขัน เนื่องจากความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการทางความคิด ซึ่งล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจและมีผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬา โดย Morris; & Summers (2004, อ้างอิงจาก สุพัชรินทร์ ปานอุทัย; และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. 2551) กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดีและจะประสบความสำเร็จ โดยแหล่งความเชื่อมั่นประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา และการแสดงความสามารถ
2. ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การเตรียมพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง
3. ด้านวัฒนธรรมสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หากนักกีฬา มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี ประกอบด้วยปัจจัยที่มาจากภายนอก และปัจจัยจากภายในตัวนักกีฬาเอง ปัจจัยภายนอกอาจเป็นสิ่งที่นักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ หรือควบคุมได้ยาก แต่ปัจจัยภายในถือเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญกับนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาต้องสร้าง และควบคุมให้ได้

#### ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง (กรมพลศึกษา. 2556)

1. ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก นักกีฬาจะสามารถรักษาระดับความสงบและสามารถผ่อนคลายตนเองภายใต้สถานการณ์กดดันได้มากขึ้น สภาวะของร่างกาย และจิตใจจะกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีจิตใจหนักแน่น มั่นใจ แม้ผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็ตาม

2. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เกิดสมาธิ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำเพียงอย่างเดียว ตรงข้ามกับนักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะพะวงอยู่กับความคิดว่าจะทำดีหรือไม่ และทำแล้วผลจะเป็นอย่างไร หรือพะวงกับคนอื่นว่าจะคิดกับตนเองอย่างไร ซึ่งการหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิและความตั้งใจ จนทำให้นักกีฬามีจิตใจว้าวุ่น และทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย

3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมาย นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายและลงมือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ซึ่งการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬากล้าที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ แต่หากนักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะกำหนดเป้าหมายง่ายๆ เพื่อให้สามารถทำได้แน่นอน โดยไม่มีความท้าทายขาดความกล้าที่จะแสดงความสามารถในการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพของตนเอง และไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถที่ต้องการจะให้ดีขึ้นในอนาคตด้วย

4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความอดทน และความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อนักกีฬาที่มีความสามารถเท่ากันผู้ที่จะชนะในการแข่งขัน คือผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่องในการเล่น เช่น วิ่งมาราธอน เทนนิส หรือแม้กระทั่งช่วงการฟื้นฟูการบาดเจ็บ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะหายจากอาการบาดเจ็บ และกลับไปเล่นกีฬาได้เหมือนเดิมจะกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

5. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่น มากกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะ จึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นจึงสามารถควบคุม

การแข่งขันให้ตนเองได้เปรียบตลอดเวลา แต่นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเล่นไม่ให้แพ้ จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด ดังนั้นพฤติกรรมการแสดงความสามารถจึงแตกต่างกัน

6. ความเชื่อมั่นในตนเองที่มีผลต่อแรงผลักดัน (momentum) แรงผลักดันในการแข่งขัน กีฬาหรือเป็นตัวกำหนดการแพ้ชนะในการแข่งขันได้ ขึ้นอยู่กับว่าในเหตุการณ์นั้นนักกีฬาจะทำให้ตนเองมีแรงผลักดันทางบวกหรือทางลบ หากนักกีฬาสามารถดึงแรงผลักดันทางบวกไว้กับตนเองได้ โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันย่อมมีสูง เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีเจตคติที่ไม่ยอมแพ้ ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมองอุปสรรคต่างๆ เป็นความท้าทาย และมีความมุ่งมั่นในการตอบสนอง ต่อเหตุการณ์นั้นๆ อย่างมีสติ

#### ความเชื่อมั่นในตนเองกับการรับรู้ความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความเชื่อระหว่างบุคคลว่า สามารถรับมือกับความท้าทายก่อน การเผชิญหน้า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา การที่นักกีฬา หรือผู้ฝึกสอน ไม่ทราบว่าจะอะไรคือแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นทางการกีฬา จึงเป็นเหตุให้การช่วยเหลือ และสนับสนุนให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นทางการกีฬาไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร ซึ่งในการฝึกหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีการรับรู้ หรือถูกกระทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ก็จะเกิดความมั่นใจความต้องการที่จะทำการฝึกให้มากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่จะกระทำมากขึ้น ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม หรือคนใกล้ชิดจะมีผลมากในการสร้างเสริมให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ Bandura (1977) ได้เสนอการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถอาจกระทำได้โดยการใช้คำพูดกระตุ้น เพื่อให้กำลังใจ (verbal persuasion) เป็นการพูดให้กำลังใจสร้างความเชื่อมั่น จากโค้ช และคนใกล้ชิด ด้วยการสังเกต และเลียนแบบจากแม่แบบ (vicarious experience) โดยการใช้บุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกันมาเป็นแม่แบบ เพื่อเปรียบเทียบและเห็นวิธีการ เพื่อเสริมความมั่นใจที่จะทำการฝึกซ้อมโดยการกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) ในการเล่นให้ได้ผลสูงสุด ควรมีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะไม่ให้อยู่ในระดับสูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้นการจัดปรับระดับแรงกระตุ้น เป็นสิ่งที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมและแข่งขันได้ผลสูงสุดเต็มศักยภาพของนักกีฬา จากการศึกษาของ Huang; Wang; & Hsu (2004) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่แตกต่างกัน คือเพศชายจะรับรู้ถึงการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ถึงเทคนิควิธีการการเล่น และมีประสบการณ์ในการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

จากทฤษฎีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน นั่นหมายความว่าหากระดับความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อระดับความวิตกกังวลต่ำจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจสูงความสามารถทางการกีฬาจะลดลง และถ้าวานักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง ความสามารถทางการกีฬาก็จะสูงด้วย สุพัชรินทร์ ปานอุทัย;

และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551) ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางจิตใจส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางร่างกาย และ Woodman; & Hardy (2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสามารถกับการแข่งขันกีฬา และการศึกษาของ ณัฐสัจญ์ นามหาชัย (2551) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในกีฬารักบี้ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า นักกีฬาชายในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากนักกีฬาหญิง คือในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ และมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง จะเห็นได้ว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลทั้งสิ้น ซึ่งความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลนั้นด้วย

สุพิตร สมานิติ (2546) กล่าวถึง ความสำเร็จขององค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ได้แก่

1. ทักษะ (skill) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (mental fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวได้มีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกจินตนาการ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า จิตใจ ความคิด อารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกัน ความสามารถทางกายมีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเอง แนวคิด และทัศนคติต่อการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันนี้ทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬา เพื่อนันทนาการ และเพื่อความเป็นเลิศ จึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการเข้าร่วม การคงเล่น การเลิกถาวร และชั่วคราว ที่สำคัญคือการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่ทุกคนเห็นจริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง พร้อมกับรับรู้ว่่านักกีฬาระดับสูง สภาพจิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นอย่างมาก

### แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสำเร็จ

การรับรู้ความสำเร็จ (perceive success) นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน ไม่ใช่การทำงานสำเร็จหรือแพ้ ชนะ แต่ควรเน้นความพยายามที่จะกระทำ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้นและทำได้ การรับรู้ความสำเร็จในการเล่นกีฬาของ Nicholls (1989) ได้แยกพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ของบุคคล ซึ่งมีประเด็นหลักของการรับรู้ 2 ประเด็น คือ

1. แบบที่มีเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ มีลักษณะการรับรู้ความสำเร็จโดยการมุ่งทำงานเป็นการเรียนรู้ทักษะ มีความท้าทาย ความพยายาม ความคิด และมีเป้าหมายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนประสบความสำเร็จ มุ่งมั่นพัฒนาทักษะของตนเองได้ดีขึ้น เรียกลักษณะการกำหนดเป้าหมายผลสัมฤทธิ์นี้ว่า แบบ “Task” (task goal orientation)

2. แบบการรับรู้ความสำเร็จ มีลักษณะการรับรู้ความสำเร็จโดยการมุ่งที่การเปรียบเทียบกับความสนใจกับบุคคลอื่น ต้องการมีความสามารถเหนือคนอื่น เห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความพยายามมากขึ้น กล้าตัดสินใจ และแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายของความสำเร็จจากการเอาชนะผู้อื่นเรียกลักษณะการรับรู้ความสำเร็จนี้ว่า แบบ “Ego” (ego goal orientation)

ซึ่งคำว่าเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ หรือการรับรู้ความสำเร็จ เป็นความหมายของ Achievement goal orientation ได้อธิบายถึงลักษณะความหมายของความรู้สึกบรรลุวัตถุประสงค์ หรือประสบความสำเร็จของบุคคลที่มีความแตกต่างทางความคิด เป้าหมาย การกระทำ รวมถึงพฤติกรรมที่มุ่งสู่ความสำเร็จ (Duda; & Hall, 2001; citing Hawood; Cumming; & Hall, 2003) พบว่า นักกีฬาที่มีลักษณะ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำ หรืองานระดับสูง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นระดับสูง จะใช้การจินตภาพได้ดีกว่านักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำ หรืองานระดับต่ำ เปรียบเทียบกับผู้อื่นปานกลาง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นต่ำนอกจากนี้ Abrahamsen; Roberts; & Pensgaard (2008) ได้ศึกษาเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ และอิทธิพลความแตกต่างด้านเพศต่อความวิตกกังวลในนักกีฬา ระดับสูง (n=190) ของประเทศนอร์เวย์ จำนวน 190 คน และได้รายงานผลการวิจัยด้านเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ สรุปว่า นักกีฬาชาย (n=101) และนักกีฬาหญิง (n=89) มีเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งลักษณะเป้าหมายผลสัมฤทธิ์แบบ ‘Task’ และแบบ ‘Ego’ นอกจากนี้การศึกษาของ Pensgaare; & Roberts (2002) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น มีการรับรู้และยอมรับในพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอน และให้ความสำคัญกับผู้ฝึกสอน เพราะเป็นผู้สร้างแนะนำแนวทาง สนับสนุนเอาใจใส่อยู่เคียงข้างให้กำลังใจทั้งในการฝึกซ้อม และแข่งขัน ในความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ยังเป็นหัวใจหลักระหว่างบุคคลที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ (Jowett; & Cockerill, 2002) ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบแรก ได้แก่ 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนา และความสามารถ 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนา และความสามารถ



3) การประยุกต์ใช้ความรู้ ด้านจิตวิทยาการกีฬาในตนเองเดียวกัน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบที่ 2 ได้แก่ 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนา และความสามารถ 3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

กล่าวสรุปได้ว่า นักกีฬาที่ได้รับรู้ด้วยจิตใจจะสะท้อนต่อการตอบสนองตามความต้องการ ของตนเองในทางที่ดี เป็นความรู้สึกที่ประสบความสำเร็จต่อการได้รับการตอบสนองนั้นๆ โดยตรง ตามความคาดหวัง หรือเป้าหมายของตนที่กำหนดไว้ อาจมากกว่าที่คาดหวัง หรือไม่ได้คาดหวังได้เลย และเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ ผลักดันให้มีความรักมีความผูกพันต่อ กิจกรรมที่ปฏิบัติ มีความเสียสละ มีความสามัคคี รักพวกพ้อง และเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้ นักกีฬา มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ อย่างเต็มความสามารถ และนำไปสู่ความสำเร็จตาม ความคาดหวังที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ในการรับรู้ของนักกีฬาแต่ละบุคคลต่อพฤติกรรมสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงอายุ และแตกต่างกันไปตามเพศ หรือประเภทกีฬาที่ตนเองเล่น

#### อายุและระดับขั้นกับการรับรู้ความสำเร็จ

การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬาแต่ละคนนั้น มีการเปลี่ยนแปลงไปตามบุคลิกลักษณะ สิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งนักกีฬาจะรับรู้ความสามารถของตนเองในสิ่งที่ตนปฏิบัติกิจกรรมที่ยาก และใช้ความสามารถที่แท้จริง ในช่วงแรกของวัยนี้เด็กจะมีลักษณะการมุ่งที่งานตรงข้ามกับลักษณะ การมุ่งที่การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Cox. 2002)

ช่วงอายุ 6-7 ปี เด็กเริ่มรับรู้ความสามารถของเด็กคนอื่น จะเริ่มมีพฤติกรรมมุ่งเปรียบเทียบ ผู้อื่น เด็กมักจะไม่เปรียบเทียบความสามารถของตนที่ทำได้กับสิ่งที่ตนเองเคยปฏิบัติได้ในครั้งสุดท้าย แต่เด็กจะปฏิบัติกิจกรรมให้ดีกว่าเด็กคนอื่น ๆ ความสามารถในการรับรู้เป็นบทบาทหน้าที่หนึ่งของ คนเรา ซึ่งจะสัมพันธ์กับสิ่งอื่นจะตรงกันข้ามกับการทำหน้าที่ของความสามารถอย่างแท้จริงเราจะ ไม่รับรู้ความสามารถที่สูง และความสามารถที่จะทำให้สำเร็จนี้เท่านั้น ถ้าสิ่งนั้นจะทำให้ดีกว่า ศักยภาพของคนอื่น

หลังจากเด็กอายุ 11-12 ปี เด็กอาจมีลักษณะนิสัยเป็นแบบมุ่งในงาน หรือมุ่งในการ เปรียบเทียบกับผู้อื่น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจัยสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของบุคคลที่มุ่งกับการ เปรียบเทียบทางสังคม จะทำให้เด็กมีลักษณะนิสัยแบบมุ่งในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ในขณะที่ สถานการณ์ของบุคคลที่มุ่งความเชี่ยวชาญ และพัฒนาศักยภาพจะมีลักษณะนิสัยแบบมุ่งในงาน

สุชา จันทน์เอม (2540) ในช่วงอายุระหว่างวัยรุ่นจัดเป็นระยะที่สำคัญที่สุดเป็นวัยที่เชื่อมต่อ ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ระหว่างนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเด็กทุกคนจะต้องผ่านระยะ แห่งการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้จะช้า หรือเร็วแตกต่างกันออกไป ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่น คือผู้ที่ มี อายุระหว่าง 13-20 ปี ทั้งนี้อาจไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามี

วุฒิภาวะเพียงพอที่จะฟื้นสภาพวัยรุ่นได้ Luella (1970) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี ในช่วงนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมใหม่จะมีผลต่อการพัฒนาทางสังคมของเด็ก จะคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกันหรือคนที่ถูกใจ เริ่มรู้จักการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไปซึ่งผู้ใกล้ชิดควรให้คำแนะนำ

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี ในช่วงนี้พัฒนาการเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ โดยในระยะนี้จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิด และปรัชญาชีวิต พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมีความรุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาทางจิตใจ

ดังนั้น เด็กที่เป็นนักกีฬา และมีความใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนก็จะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่นักกีฬายกย่อง ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนอาจจะรับรู้และมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน หรืออาจจะเหมือนกันก็ได้ขึ้นอยู่กับความชอบ ความรู้สึกที่พึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนตามแนวความคิดของนิโคลส์ เด็กจะมีความคิดที่จะพัฒนาใน 4 ระดับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความคิดเห็นทั้ง 3 ด้านให้ดีขึ้น กับการคิดเกี่ยวกับความโชคชะต และความยากของงาน (Cox, 2002)

ระดับที่ 1 ในระดับนี้ เด็กจะคิดเห็นเกี่ยวกับความพยายาม ความสามารถ และผลของการปฏิบัติเป็นสิ่งเดียวกันในระดับนี้ เด็กจะพูดว่าลักษณะเป้าหมายของงานนั้นไม่มีความแตกต่างกัน เด็กที่อยู่ในระดับช่วงวัยนี้ความพยายาม หรือความยากลำบากเป็นสิ่งเดียวกันกับความสามารถ หรือความสำเร็จในกิจกรรม นอกจากนี้ เด็กยังไม่มีความคิดในเรื่องความแตกต่างระหว่างความโชคชะตและความสามารถ

ระดับที่ 2 เด็กจะเริ่มยอมรับว่ามีความแตกต่างระหว่างความพยายาม และความสามารถ แต่เด็กบางคนมีความเชื่อว่า ความพยายามเป็นตัวกำหนดของความสำเร็จ ถ้าเราพยายามทำงานที่ยาก และมีความพยายามสูงเราจะพบกับความสำเร็จ

ระดับที่ 3 ระดับนี้จะเป็นช่วงการถ่ายโอน เด็กเริ่มที่จะแยกแยะความต่างของความพยายามและความสามารถ บางครั้งเด็กจะยอมรับว่า ความพยายามไม่เหมือนกับความสามารถ แต่ในบางครั้งเด็กก็ย้อนกลับไปอยู่ในระดับที่ 1 คือไม่สามารถแยกแยะในความคิดทั้ง 2 อย่างได้

ระดับที่ 4 เด็กจะอธิบายความต่างของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ได้โดยอายุประมาณ 12 ปี เด็กสามารถอธิบายได้อย่างเข้าใจถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับความพยายาม ความสามารถ ความโชคคดีย และผลลัพธ์ของการปฏิบัติ พร้อมเข้าใจถึงความยากของงาน และยอมรับงานบางอย่างที่ยากกว่าได้ ตัวอย่างเช่น เด็กมีความเข้าใจว่าการเพิ่มความพยายามในการปฏิบัติงานต้องการความสามารถ และทักษะสูงแต่งานไม่ต้องการความโชคคดีย นอกจากนี้ เด็กยังเข้าใจอีกว่าความพยายามต่ำจะควบคู่กับศักยภาพที่สูงเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่สูง

จากผลการศึกษาของ คุณันต์ พิธพรชัยกุล (2549) พบว่า นักกีฬาในระดับอุดมศึกษามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำ หรืองานในระดับสูง และมุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นในระดับต่ำ Task สูง Ego ต่ำ และ Jagacinski; & Strickland (2000) พบว่า นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จได้เมื่อเขามีความพยายามมาก และการมุ่งที่การเปรียบเทียบมีผลกระทบในเชิงลบต่อจิตใจแต่ไม่สำคัญเท่ากับการแสดงความสามารถที่มีประสิทธิภาพ เพราะการมุ่งที่การเปรียบเทียบจะส่งผลให้นักกีฬามีความสามารถในการรับรู้ต่ำ และการมุ่งที่งานจะมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมและการแข่งขันกีฬา การตั้งเป้าหมายในความสำเร็จของนักกีฬาที่เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถบรรลุผลการดำเนินงานของพวกเขา เป้าหมายช่วยให้นักกีฬามีแรงบันดาลใจ ระหว่างการฝึกซ้อม และได้รับผลในการแข่งขัน การรับรู้ได้ถึงความสำเร็จการมุ่งที่งานเป็นการแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีความสนใจในการเรียนรู้ทักษะหรืองานโดยการเรียนรู้ทักษะบางอย่างของกีฬานักกีฬารู้สึกถึงความสามารถของตนที่จะดำเนินการแสดงให้เห็นว่าพวกเขายังมีแรงบันดาลใจจากภายในและประเมินความสำเร็จโดยใช้ความพยายามไม่ว่าจะเป็นการมุ่งที่งาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ คือเป้าหมายความสำเร็จของนักกีฬา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาเทินส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่วิธีของเซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกัน
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่ากว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย (2534) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของ Marten เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง และทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางการได้ยิน และแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง นักกีฬาพิการทางการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายเพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาพิการเพศชายที่เป็นนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาทางการได้ยิน และนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นัยนา บุพวงษ์ (2538) ได้วิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย

และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างประชากรได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสไอ-2 (csai-2) ซึ่งประกอบไปด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของมาร์เตน วิลเลย์ และเบอร์ตัน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson's product moment correlation) ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (21.55 และสูงกว่า) 17 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.98-21.54) 73.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.97 และต่ำกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (19.34 และสูงกว่า) 15.20 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.29-19.33) 66.70 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.28 และต่ำกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (30.23 และสูงกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (20.63 และสูงกว่า) 13.30 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.54-20.62) 72.40 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.53 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (17.30) และสูงกว่า 9.50 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (10.71-17.29) 82.90 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำกว่า (10.70 และต่ำกว่า) 10.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (15.19 และต่ำกว่า) 21.90 เปอร์เซนต์

2. ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก ระดับกลาง ( $r=.70$ ) ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r=-.33$ ) ความวิตกกังวลทางกายภาพและความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r=-.52$ ) ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ( $r=.50$ ) ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r=-.31$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิชิต เมืองนาโพธิ์; และเชิดศักดิ์ แก้วแกมตา (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาสามารถที่จะสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ ความวิตกกังวลจากการสังเกต

และการสัมภาษณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นักกีฬาส่วนมากมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาการกลัวในลักษณะต่างๆ อันเนื่องมาจากนักกีฬาเล่นระบบทีมทำให้การประสานงานในการเล่นยังไม่เข้าใจดีพอ ประกอบกับความสามารถที่แสดงออกของแต่ละคนในบางครั้งเล่นผิดพลาดบ่อยครั้ง จึงเป็นผลให้นักกีฬาเกิดอาการกลัวเมื่อเล่นผิดพลาด และไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเล่นได้ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เนื่องมาจากการที่นักกีฬามีพื้นฐานในการฝึกซ้อม สภาพสังคมความเป็นอยู่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อาศัยเป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลการควบคุมระดับความตื่นเต้นในการแข่งขันได้ไม่ดี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่างๆ จนเกิดความพร้อมสามารถควบคุมความวิตกกังวล หรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

กัลยา วรธณคำลือ (2545) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันยิงธนู “เกษตรโอเพ่น” จำนวน 58 คน และยิงธนูลำปางโอเพ่น จำนวน 40 คน รวมทั้งสิ้น 98 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวล SCAT และ CSAI-2 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู มีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูไม่มีความสัมพันธ์กัน และยังพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันในทางลบกับคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ผลของการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทนา คำมูล (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ CSAI-2 ซึ่งประกอบด้วยความวิตก

กังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของมาเตนส์ (martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง 0.76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวล และคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จ กับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน
5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

วันพญา อาสิงสมานันท์ (2545) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตันรายการ CMU parrot sports cup 2002 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ได้เลือกกลุ่มเฉพาะกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันประเภทชายเดี่ยว ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือจำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือในอันดับที่ 1-8 รวมจำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SACT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงผลดังนี้
  - 1.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับต่ำ
  - 1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 1.2.1 ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง
2. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงผลดังนี้
  - 2.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับปานกลาง
  - 2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 2.2.1 ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง

2.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง

2.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตัน ที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

4.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ความวิตกกังวลทางกายของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 ความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นของตนเอง ของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงกว่า กลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทิชา จันทะบุตร (2547) ได้ทำการศึกษา ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโด ในการแข่งขัน กีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลของ นักกีฬายูโด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบสอบถาม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



วชิรา วิสุกัน (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬา โรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำรายการกีฬานักเรียนกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เต็นส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง
3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำ ถึงระดับปานกลาง
4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

สมชาย คันโททอง (2556) ได้ทำการศึกษา ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติก จำนวน 120 คน แยกเป็นนักกีฬายิมนาสติกชาย จำนวน 39 คน และนักกีฬายิมนาสติกหญิง จำนวน 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposively selected) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (revised competitive sport anxiety inventory-2) นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ในด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และใน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Swift (1969) ได้สรุปผลของการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะขัดขวางความสามารถในด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย หรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน และความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์ หรืองานที่ต้องเรียนรู้

Novazyk (1977) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน โดยใช้แบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT: sport competition anxiety test) และ เอส เอ ไอ (SAI: state anxiety inventory) โดยทำการทดสอบก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็ง ในการทดสอบก่อน และทดสอบหลังการแข่งขันนั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Power; & Sean (1982) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่วิ่ง และลานที่มีอายุ และความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทลู่วิ่ง และลาน โดยใช้ตัวแปรด้านอายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันกับนานาชาติ และการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบ Martens ผลการวิจัยพบว่า อายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ และสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้ CTA ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

Marcos Gimenes; et al. (2012) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลความวิตกกังวลในการแข่งขันในนักกีฬาทีมชาติบราซิล การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมิติต่างๆ ของความวิตกกังวล (เช่น ความวิตกกังวลด้านความรู้ ความเข้าใจ ด้านร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง) และทำการศึกษาระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างเพศ ชนิดของกีฬา และประสบการณ์ การแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา จำนวน 303 คน เพศชาย 233 คน และเพศหญิง 70 คน มีอายุระหว่าง 18-40 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของ Martens ประมาณหนึ่งชั่วโมงก่อนเริ่มการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลความรู้ ความเข้าใจ ร่างกายของความวิตกกังวล และความมั่นใจในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Mahmoodreza; Alireza; & Zahra. (2013) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโค้ชและนักกีฬาที่แข่งขัน และประสิทธิภาพของความวิตกกังวล โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 540 คน และโค้ช จำนวน 60 คน จากทีมฟุตบอล 60 ทีม ได้มาจากการสำรวจในวิธีการสำรวจสำมะโนประชากร และไม่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวล (sport competition anxiety test designed by Martens) โดยนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่าง โดยใช้สถิติ Chi-square และการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระดับความวิตกกังวลของโค้ช และระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p=0.019$ ,  $r=0.56$ ) และยังพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับความวิตกกังวลของโค้ช และระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา ( $p=0.012$ ,  $r=-0.80$ )

Mustafa; et al. (2018) ได้ทำการทดสอบเพื่อประเมินค่าความวิตกกังวล แรงจูงใจ และการจินตภาพ ของนักกีฬาในการแข่งขันที่มีระดับความเข้มข้นแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวัยน้ำมืออาชีพ เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน และเพศชาย จำนวน 19 คน รวมทั้งหมด 37 คน โดยเป็นการวัดระดับของการจินตภาพของนักกีฬา โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวล (STAI) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย ทดสอบความแตกต่าง โดยใช้สถิติที (t-test) และการทดสอบแมนวิทเนย (mann-whitney u test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาทีมชาติ และนักกีฬาที่เข้าร่วมในหลักสูตรวัยน้ำชิงแชมป์ระยะสั้น ครั้งที่ 13 ในยุโรป และคัดเลือกทีมชาติตุรกีก่อนการจัดการแข่งขัน และในตอนเข้าของการแข่งขันนั้นมีความแตกต่างของความวิตกกังวลด้านความรู้ ความเข้าใจ ระดับความวิตกกังวลด้านร่างกาย และระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และนักกีฬาที่เข้าร่วมในหลักสูตรวัยน้ำชิงแชมป์ระยะสั้น ครั้งที่ 13 ในยุโรป และคัดเลือกทีมชาติตุรกีก่อนการจัดการแข่งขัน และในตอนเข้าของการแข่งขันมีระดับความวิตกกังวลด้านความรู้ ความเข้าใจ และระดับความเชื่อมั่นแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ระดับความวิตกกังวลด้านร่างกายไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนนักกีฬาที่ได้รับเลือกและไม่ได้รับเลือกเข้าทีมชาติก่อนการจัดการแข่งขัน และในตอนเข้าของการแข่งขันนั้น พบว่า ระดับความวิตกกังวลด้านความรู้ ความเข้าใจ ระดับความวิตกกังวลด้านร่างกาย ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ และการจินตภาพ ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

Faheem; & Ghayal (2018) ได้ทำการศึกษาถึงผลของเทคนิคการผ่อนคลายต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและลักษณะความวิตกกังวลของนักกีฬามืออาชีพก่อนและหลังการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นนักกีฬาจำนวน 64 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันของกีฬายูโด เทควันโด และยกน้ำหนัก ทีมชาติตุรกีระหว่างเกมการแข่งขันเมดิเตอร์เรเนียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบประเมินความวิตกกังวล (state-trait anxiety inventory-STAI) ซึ่งพัฒนา โดย Spielberger; et al. (1983) และภายหลังดัดแปลง โดย Oner; & Compte. (1983) ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬาหลังการแข่งขัน อยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการแข่งขัน การศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงอายุของนักกีฬาที่ส่งผลกระทบต่อระดับความวิตกกังวล ดังนั้น อายุที่เพิ่มขึ้นของนักกีฬามืออาชีพนั้น ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวล

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากร และกลุ่มเป้าหมาย

##### การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 จำนวนทั้งหมด 206 คน แบ่งเป็นนักกีฬาชาย 107 คน และนักกีฬาหญิง 99 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560)

##### การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ได้มาด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างปลายเปิด (structure Interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับผู้ฝึกสอนกีฬาที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ซึ่งได้กำหนดข้อคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า และตรงตามคุณสมบัติ ดังนี้

1. สามารถรับฟัง สื่อสาร และให้การสัมภาษณ์ได้
2. ยินยอม และสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัยมิได้บังคับ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยแบบสอบถาม (questionnaire survey) ซึ่งใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือทั้ง 2 ประเภท ดังนี้

### การวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่) (revised competitive sport anxiety inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell, 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ 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

### หลักการคิดคะแนนและการแปลผล

คำตอบของแบบทดสอบนี้ เป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับข้อความหรือไม่ และคำตอบนั้นไม่เป็นการถูกหรือผิด มีหลักการให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน : ไม่เลย = 1 เป็นบ้าง = 2 ปานกลาง = 3 มาก = 4

การคิดคะแนน :  $(\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อนำมาบวกกัน}) \times 10$

จำนวนข้อทั้งหมด

ในการคิดคะแนนนั้น จะต้องนำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้านแล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ซึ่งจะมีช่วงของคะแนนอยู่ที่ 10-40 และแปลผลคะแนน ดังนี้

10-19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ

20-30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง

31-40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันสูง

### การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ซึ่งมีโครงสร้างคำถามลักษณะปลายเปิด (open-ended questions) เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์กับผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล ที่ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 15-30 นาที และมีข้อคำถาม จำนวน 7 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ระดับความพร้อมของสมรรถภาพทางกายนักกีฬา และกระบวนการฝึกซ้อมในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

ประเด็นที่ 2 การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาในด้านจิตใจ

ประเด็นที่ 3 ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา

ประเด็นที่ 4 วิธีการช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดัน

ในระหว่างการแข่งขัน

ประเด็นที่ 5 สังเกตเห็นนักกีฬามีความวิตกกังวล และแสดงออกถึงพฤติกรรมนั้นก่อนการแข่งขันกีฬา

ประเด็นที่ 6 แนวทางลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา หรือใช้กิจกรรมที่ช่วยให้นักกีฬาคลายความวิตกกังวลลง

ประเด็นที่ 7 วิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ช่วยในการวิจัย

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. กล้องดิจิทัลในการบันทึกภาพ

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

**การวิจัยเชิงปริมาณ** เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
2. ทำหนังสือถึง ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ เพื่อขออนุญาตใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และเปลี่ยนถ้อยคำบางข้อคำถามแต่คงไว้ซึ่งความหมายเดิม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

3. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมปรับปรุง แก้ไขให้ถูกต้องชัดเจน มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งด้านเนื้อหาการใช้ถ้อยคำภาษาจากนั้นนำมาจัดทำเป็นแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ให้ลงความเห็น เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ เพื่อตรงจุดประสงค์ของการวิจัย (index of item-objective congruence: IOC) โดยใช้วิธีการให้คะแนน ดังนี้ (ธีระ กุลสวัสดิ์. 2558)

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามสามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่สามารถวัดจุดประสงค์นั้นได้

จากนั้นจึงเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.7-1.0 ส่วนข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

5. แบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบอีกครั้ง

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) จำนวน 30 คน กับนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 4 เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งความเชื่อมั่นที่ได้ เท่ากับ 0.84

8. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลกับประชากร

**การวิจัยเชิงคุณภาพ** เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสร้าง และหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ (สมคิด พรหมจ้อย. 2538) ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

2. ร่างแบบสัมภาษณ์ สร้างหัวข้อคำถามตรงประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยของนักกีฬาที่ส่งผลต่อการแข่งขัน จำนวน 7 ประเด็น โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาจำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬา ประเภทบุคคล ในรอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ

3. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้ว เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องชัดเจนมีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งด้านเนื้อหาการใช้ถ้อยคำภาษา จากนั้นนำมาจัดเรียงข้อคำถามเป็นแบบสัมภาษณ์

4. นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงพิจารณาข้อคำถามในการสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วน ข้อคำถามถูกต้องเหมาะสม ตรงตามโครงสร้าง และภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล (สมคิด พรหมจ้อย. 2538)



5. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายที่ได้เลือกไว้ โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้การสัมภาษณ์นั้นต้องไม่มีความผิดปกติในการสื่อสาร เช่น การพูด การฟัง ที่เป็นอุปสรรคต่อได้ยิน และมีความสนใจโดยมิใช่การบังคับ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นักกีฬาในโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 โดยทำหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต เชียงใหม่ ถึงสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดน่าน เพื่อขออนุญาตเข้าพื้นที่เก็บข้อมูลงานวิจัยด้วยตนเอง ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนการแข่งขัน 1 วัน เพื่อให้ให้นักกีฬามีสมาธิ และได้อธิบายถึงขั้นตอนอย่างละเอียดก่อนเริ่มทำแบบสอบถามนั้น ในกรณีที่นักกีฬามีอายุ 10-12 ปี สามารถนำผู้ปกครอง หรือผู้ฝึกสอนกีฬาร่วมอยู่ด้วย หากนักกีฬาไม่พึงพอใจในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการยุติการเก็บข้อมูลทันทีโดยไม่มีการบังคับ หลังจากเก็บข้อมูลเป็นที่เรียบร้อย จึงได้ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และดำเนินการวิเคราะห์ผลต่อไป

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาด้วยตัวเอง จำนวน 15 คน จาก 15 ชนิดกีฬาประเภทบุคคล และตรงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ซึ่งมีขั้นตอนในการสัมภาษณ์ (ไพฑูริย์ สีนลารัตน์ และสำลี ทองธิว. 2552) ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ติดต่อก่อนนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการสัมภาษณ์ไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ หากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกให้การสัมภาษณ์ จะใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนลำดับถัดไป
- ขั้นที่ 2 ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามแบบสัมภาษณ์ที่ได้เตรียมไว้ โดยใช้อุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียงช่วยในการบันทึกข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ และประมวลผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

#### 1. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจง ความถี่ และค่าร้อยละ

1.2 วิเคราะห์ข้อมูล ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety)

ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ )

## 2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test)

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) ในกรณีที่ผลการทดสอบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe)

## 3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ

3.1 นำข้อมูลมาจำแนก โดยจัดหมวดหมู่ออกให้เป็นระบบ

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการจัดบันทึก และการถอดเทปบันทึกเสียง มาวิเคราะห์ข้อมูลสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ ตัดข้อมูลที่มีความซับซ้อนออก และเรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา ที่มีความเท็จจริงไม่เพิ่มหรือเสริมเติมแต่ง

3.3 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (analytic induction) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น มาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น แล้วนำเสนอข้อมูลเป็นแบบบรรยาย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และได้กำหนดสัญลักษณ์อักษรย่อต่างๆ เพื่อให้เข้าใจความหมายที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
p-value	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
$\mu$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sigma$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t-test
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (sum of squares)
df	แทน	ระดับของการเป็นอิสระ (degree of freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าเบี่ยงเบนกำลังสอง (mean squares)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียงต่างๆ ดังนี้

- ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5
- ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence)
- ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน
- ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

## 1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

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

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามเพศของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	107	51.94
หญิง	99	48.06
รวม	206	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 51.94 และเพศหญิง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 48.06

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามช่วงอายุของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ช่วงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10-12 ปี	17	8.25
13-15 ปี	111	53.88
16-18 ปี	78	37.87
รวม	206	100.00

จากตาราง 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 53.88 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 16-18 ปี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 37.87 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามชนิดกีฬาของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ชนิดกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กรีฑา	20	9.71
กอล์ฟ	13	6.31
จักรยาน	11	5.34
เทควันโด	20	9.71
เทนนิส	12	5.83
เทเบิลเทนนิส	12	5.83
แบดมินตัน	12	5.83
มวยปล้ำ	11	5.34
มวยสากลสมัครเล่น	16	7.76
ยกน้ำหนัก	14	6.79
ยิงปืน	11	5.34
ยูโด	7	3.40
เรือพาย	15	7.28
วอลเลย์บอลชายหาด	8	3.88
ว่ายน้ำ	24	11.65
<b>รวม</b>	<b>206</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชนิดกีฬาว่ายน้ำ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 11.65 รองลงมาเป็นชนิดกีฬาเทควันโด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.71 ชนิดกีฬากรีฑา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.71 ชนิดกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.76 ชนิดกีฬาเรือพาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.28 ชนิดกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.79 ชนิดกีฬาฟุตบอล จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.31 ชนิดกีฬาแบดมินตัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.83 ชนิดกีฬาเทเบิลเทนนิส จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.83 ชนิดกีฬาเทนนิส จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.83 ชนิดกีฬายิงปืน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.34 ชนิดกีฬาจักรยาน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.34 ชนิดกีฬามวยปล้ำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.34 ชนิดกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88 และน้อยที่สุดชนิดกีฬายูโด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามตัวแทนจังหวัดของนักกีฬาโครงการฯ  
(Sports Hero) ภาค 5

ตัวแทนจังหวัด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กำแพงเพชร	7	3.40
เชียงราย	16	7.77
เชียงใหม่	72	34.95
ตาก	5	2.43
น่าน	15	7.28
พะเยา	11	5.34
พิจิตร	6	2.91
พิษณุโลก	10	4.85
เพชรบูรณ์	8	3.88
แพร่	2	0.97
แม่ฮ่องสอน	6	2.91
ลำปาง	14	6.80
ลำพูน	23	11.17
สุโขทัย	3	1.46
อุตรดิตถ์	8	3.88
<b>รวม</b>	<b>206</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 34.95 รองลงมาเป็นตัวแทนจังหวัดลำพูน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 ตัวแทนจังหวัดเชียงราย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.77 ตัวแทนจังหวัดน่าน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.28 ตัวแทนจังหวัดลำปาง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.80 ตัวแทนจังหวัดพะเยา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.34 ตัวแทนจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.85 ตัวแทนจังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88 ตัวแทนจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.88 ตัวแทนจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 ตัวแทนจังหวัดพิจิตร จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 ตัวแทนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.91 ตัวแทนจังหวัดตาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.43 ตัวแทนจังหวัดสุโขทัย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.46 และน้อยที่สุดเป็นตัวแทนจังหวัดแพร่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.97

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เคยแข่งขันมาก่อน	19	9.22
ไม่เกิน 2 ปี	57	27.67
ไม่เกิน 3 ปี	23	11.17
3 ปี ขึ้นไป	107	51.94
<b>รวม</b>	<b>206</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 3 ปี ขึ้นไป จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 51.94 รองลงมา มีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 2 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67 มีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 3 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 และน้อยที่สุดไม่เคยแข่งขันมาก่อน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.22

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬาของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

กลุ่มชนิดกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กลุ่มกีฬาต่อสู้	54	26.21
กลุ่มกีฬาน้ำคะเนน	69	33.50
กลุ่มกีฬาสภิติ	83	40.29
<b>รวม</b>	<b>206</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มกีฬาสภิติ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 40.29 รองลงมาอยู่ในกลุ่มกีฬาน้ำคะเนน จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และน้อยที่สุดอยู่ในกลุ่มกีฬาต่อสู้ จำนวน 54 คิดเป็นร้อยละ 26.21

2. ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence)

ตาราง 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน	$\mu$	$\sigma$	ระดับ ความวิตกกังวล
ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.45	4.03	ต่ำ
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	22.50	5.42	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.29	5.69	ปานกลาง

จากตาราง 4.7 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.45$ ,  $\sigma=4.03$ )

ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.50$ ,  $\sigma=5.42$ )

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.29$ ,  $\sigma=5.69$ )



ตาราง 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน	เพศ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ ความวิตกกังวล
ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ชาย	20.64	3.17	ต่ำ
	หญิง	18.17	4.47	ต่ำ
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ชาย	22.99	5.48	ปานกลาง
	หญิง	21.96	5.32	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ชาย	23.66	5.38	ปานกลาง
	หญิง	22.89	6.01	ปานกลาง

จากตาราง 4.8 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามเพศ สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

เพศชาย ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=20.64$ ,  $\sigma=3.17$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.99$ ,  $\sigma=5.48$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.66$ ,  $\sigma=5.38$ )

เพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.17$ ,  $\sigma=4.47$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.96$ ,  $\sigma=5.32$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.89$ ,  $\sigma=6.01$ )

ตาราง 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามอายุ

ช่วงอายุ	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน		ระดับความวิตกกังวล	
		$\mu$	$\sigma$	
10-12 ปี	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	18.57	3.03	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	23.65	5.84	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	25.18	5.66	ปานกลาง
13-15 ปี	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.52	4.07	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	22.52	5.47	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.19	5.89	ปานกลาง
16-18 ปี	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.54	4.20	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	22.21	5.28	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.03	5.39	ปานกลาง

จากตาราง 4.9 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามอายุ สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

นักกีฬาในช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.57$ ,  $\sigma=3.03$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.65$ ,  $\sigma=5.84$ ) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=25.18$ ,  $\sigma=5.66$ )

นักกีฬาในช่วงอายุ 13-15 ปี พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.52$ ,  $\sigma=4.07$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.52$ ,  $\sigma=5.47$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.19$ ,  $\sigma=5.89$ )

นักกีฬาในช่วงอายุ 16-18 ปี พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.54$ ,  $\sigma=4.20$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.21$ ,  $\sigma=5.28$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.03$ ,  $\sigma=5.39$ )

ตาราง 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามประสบการณ์ ในการแข่งขัน

ประสบการณ์ ในการแข่งขัน	ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน	ระดับ		ระดับ ความวิตกกังวล
		$\mu$	$\sigma$	
ไม่เคย แข่งขันมาก่อน	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	18.72	5.30	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	23.79	4.37	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.89	6.05	ปานกลาง
ไม่เกิน 2 ปี	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.52	4.07	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	23.05	5.62	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.19	5.89	ปานกลาง
ไม่เกิน 3 ปี	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	20.06	3.00	ปานกลาง
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	23.22	5.65	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	22.61	5.34	ปานกลาง
3 ปี ขึ้นไป	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.53	4.07	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	21.81	5.40	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.48	5.34	ปานกลาง

จากตาราง 4.10 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

นักกีฬาที่ไม่เคยแข่งขันมาก่อน พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.72$ ,  $\sigma=5.30$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.79$ ,  $\sigma=4.37$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.89$ ,  $\sigma=6.05$ )

นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 2 ปี พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.52$ ,  $\sigma=4.07$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.05$ ,  $\sigma=5.62$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.19$ ,  $\sigma=5.89$ )

นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 3 ปี พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=20.06$ ,  $\sigma=3.00$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.22$ ,  $\sigma=5.65$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.61$ ,  $\sigma=5.34$ )

นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันเกิน 3 ปี ขึ้นไป พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.53$ ,  $\sigma=4.07$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.81$ ,  $\sigma=5.40$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.48$ ,  $\sigma=5.34$ )

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา

กลุ่มชนิดกีฬา	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน			ระดับความวิตกกังวล
	$\mu$	$\sigma$		
กลุ่มกีฬาต่อสู้	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	19.42	4.33	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	22.56	5.66	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	24.22	5.50	ปานกลาง
กลุ่มกีฬาน้ำกระแสน	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	18.07	4.16	ต่ำ
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	23.36	5.37	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.10	5.70	ปานกลาง
กลุ่มกีฬาสปีด	ด้านความวิตกกังวลทางกาย	20.62	3.36	ปานกลาง
	ด้านความวิตกกังวลทางจิต	21.73	5.24	ปานกลาง
	ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	22.84	5.79	ปานกลาง

จากตาราง 4.11 พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา สรุปเป็นรายด้าน ดังนี้

กลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.42$ ,  $\sigma=4.33$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.56$ ,  $\sigma=5.66$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=24.22$ ,  $\sigma=5.50$ )

กลุ่มกีฬาน้ำกระแสน พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.07$ ,  $\sigma=4.16$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu =23.36$ ,  $\sigma=5.37$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.10$ ,  $\sigma=5.70$ )

กลุ่มชนิดกีฬาสปีด พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=20.60$ ,  $\sigma=3.36$ ) ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.73$ ,  $\sigma=5.24$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.84$ ,  $\sigma=5.79$ )

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามเพศ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้านแตกต่างกัน

ตาราง 4.12 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามเพศ

รายการทดสอบ	เพศ	$\mu$	$\sigma$	t	p
ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ชาย	20.64	3.17	4.61*	.00
	หญิง	18.17	4.47		
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ชาย	22.99	5.48	1.37	.17
	หญิง	21.96	5.32		
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ชาย	23.66	5.38	0.97	.33
	หญิง	22.89	6.01		

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.12 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามเพศนั้น พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิตและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกัน

ตาราง 4.13 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 โดยจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
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	32.38		
	Total	6636.52	205			

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.13 พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe) ดังตาราง 4.14

ตาราง 4.14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe)

กลุ่มชนิดกีฬา	μ	กลุ่มกีฬาต่อสู้	กลุ่มกีฬาน้ำคะแนน	กลุ่มกีฬาสิติ
		19.71	18.30	20.60
กลุ่มกีฬาต่อสู้	19.71	-	1.34	-1.20
กลุ่มกีฬาน้ำคะแนน	18.30	-	-	-2.55*
กลุ่มกีฬาสิติ	20.60	-	-	-

\*  $p < .05$

จากตาราง 4.14 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ในกลุ่มกีฬาน้ำคะแนน กับกลุ่มกีฬาสิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้ กับกลุ่มกีฬาน้ำคะแนน และกลุ่มกีฬาสิติ กับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



#### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ 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 กีฬา เรือพาย จักรยาน ยกน้ำหนัก แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน วอลเลย์บอลชายหาด มวยสากลสมัครเล่น ยูโด เทควันโด และมวยปล้ำ (กีฬา ยิงธนู ไม่ถูกจัดการแข่งขัน) และตรงตามคุณสมบัติที่ตั้งไว้ พบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 11 คน เพศหญิง 4 คน โดยมีอายุระหว่าง 32-50 ปี การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี 9 คน ปริญญาโท 6 คน มีประสบการณ์ด้านการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬามากกว่า 8 ปี ขึ้นไป และมีข้อความ จำนวน 7 ประเด็น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปข้อมูลเป็นบทความเชิงพรรณนา ดังนี้

**ประเด็นที่ 1** ระดับความพร้อมของสมรรถภาพทางกายนักกีฬา และกระบวนการฝึกซ้อม ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า ผู้ฝึกสอนวางแผนการฝึกซ้อม ไว้ล่วงหน้าอย่างมีลำดับขั้นตอน เพื่อเตรียมให้นักกีฬามีความพร้อมก่อนการแข่งขัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โภชนาการอาหาร การปรับตัวให้คุ้นเคยต่อสภาพแวดล้อม และสภาพอากาศได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสร้างจิตสำนึกในการเป็นนักกีฬาที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา รู้ระเบียบวินัย ขยัน อดทน มีจิตใจหนักแน่น ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคต่างๆ พร้อมอธิบายถึงเรื่องกฎ กติกา การรักษามารยาทในการแข่งขันเป็นอย่างดี ส่งผล ให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ อยู่ในระดับที่พร้อมมาก สำหรับการแข่งขันครั้งนี้ และยังมีนักกีฬาส่วนน้อยที่ต้องรักษาอาการบาดเจ็บจากรายการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ มีความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง อาจส่งผลให้ระหว่างแข่งขันนั้น แสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มศักยภาพ อีกทั้งบางชนิดกีฬาถูกจัดการแข่งขันเป็นประจำทุกปี ทำให้นักกีฬาที่เข้าร่วมนั้นได้รับประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น มีโอกาสพัฒนาทักษะ ความสามารถของตนเอง อยู่เสมอ ซึ่งถือเป็นข้อได้เปรียบมากกว่ากีฬาชนิดอื่น

ส่วนด้านการฝึกซ้อม นับว่าเป็นหลักสำคัญต่อการฝึกกีฬาทุกชนิด หลังจากที่ได้ผ่านเกณฑ์ การคัดเลือก และเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว สามารถนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ องค์ประกอบร่างกายแต่ละด้านของนักกีฬา เพื่อรับรู้ถึงข้อดี ข้อเสีย ได้อย่างชัดเจนเป็นข้อมูลสำคัญ ให้ผู้ฝึกสอนทราบว่าสิ่งไหนบ้างที่นักกีฬาของตนยังขาดไป เพื่อหาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องได้ตรงจุด หรือช่วยเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรง ได้ตามความต้องการของกีฬา ชนิดนั้น ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการฝึกซ้อมอย่างเต็มรูปแบบ ผู้ฝึกสอนได้แบ่งรายละเอียดแต่ละช่วงเวลาของโปรแกรมการฝึกที่เน้นทักษะขั้นพื้นฐาน เทคนิค ตามด้วยกลยุทธ์ของการแข่งขัน และทั้ง 15 ชนิดกีฬา มีหลักการฝึกซ้อมที่คล้ายกัน โดยเริ่มจากการปรับสภาพร่างกายนักกีฬาอันดับแรก

โดยใช้ระยะเวลาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความแข็งแรง ความทนทานของกลุ่มกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และข้อต่อ ฝึกพลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ระบบหายใจการไหลเวียนโลหิต รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่มีส่วนสัมพันธ์ต่อกลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะในร่างกาย สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรงสูงสุดเสียก่อน ถึงจะเป็นขั้นตอนการมุ่งฝึกทักษะเฉพาะเจาะจง ในทุกชนิดกีฬามีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป เช่น ชนิดกีฬาที่ต้องใช้สมาธิ ทักษะ ความแม่นยำสูง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังความเร็ว และความทนทานของร่างกาย ชนิดกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ควบคุม และถูกจำกัดด้วยเวลาหรือไม่มีเวลาเป็นตัวกำหนด เป็นต้น นักกีฬาจะพัฒนาทักษะนี้ได้ก็ต่อเมื่อฝึกทำบ่อยครั้งจนเกิดความชำนาญ ถึงเป็นการฝึกด้านเทคนิค แทคติก ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจนทำได้อย่างอัตโนมัติ กลายเป็นกลยุทธ์เฉพาะตัวของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องพบเจอกับปัญหา และอุปสรรคที่ซับซ้อนต่างกันไป เช่น สถานที่ฝึกซ้อม อุปกรณ์ หรือเครื่องแต่งกายชำรุดไม่พร้อมต่อการฝึกหนัก สภาพอากาศแปรปรวน รวมถึงจิตใจภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาแต่ละบุคคล เป็นต้น ต้องอาศัยความรู้ความสามารถจากประสบการณ์ที่ผ่านมาพิจารณาแก้ไขอย่างรอบคอบพร้อมกับหาทางออกให้ดีที่สุด เพื่อดึงนักกีฬาเข้าสู่แผนการฝึกซ้อมตามที่วางไว้ให้ทันในระยะเวลาที่กำหนด นอกจากนี้การสื่อสาร หรือการแสดงออกที่ชัดเจน สามารถช่วยให้การฝึกเป็นไปด้วยความราบรื่น ใช้ถ้อยคำด้วยน้ำเสียงสุภาพ การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีหลักการและเหตุผล ใกล้ชิดสนิทสนมรับฟังความคิดเห็นของนักกีฬา และสาธิตเพื่อถ่ายทอดสิ่งต่างๆ จนนักกีฬาเกิดความเข้าใจนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

กีฬาแต่ละชนิดให้ความสนุกสนาน มีเอกลักษณ์โดดเด่น และมีรายละเอียดต่างกัน รวมถึงสถานที่แข่งขันมีทั้งในร่ม และกลางแจ้ง อุณหภูมิของสภาพอากาศร้อนจัด ลมแรง ฝนตก และหนาวเย็นตามฤดูกาลของธรรมชาติ ผู้ฝึกสอนต้องฝึกให้นักกีฬาเคยชินเพื่อปรับตัวได้ดี เมื่อเจอสิ่งเหล่านั้น และสลับท่าที่สุดท้ายของการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนใช้วิธีจำลองสถานการณ์ ทั้งด้านสถานที่ สร้างบรรยากาศให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริง โดยนักกีฬาต้องฝึกสมาธิเตรียมตัว และจิตใจก่อนลงสนามทุกครั้ง กระตุ้นให้แสดงออกถึงความสามารถในทักษะกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีสติรับรู้ถึงการเล่นของตนเอง และจัดการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ละอย่างจนพัฒนาสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้น สร้างความมั่นใจให้นักกีฬา มีความพร้อมก่อนเข้าสู่สถานการณ์แข่งขันจริง

**สรุป** ผู้ฝึกสอนกีฬา หาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ได้ตรงตามจุด พร้อมหาวิธีที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้มีความสมบูรณ์ จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในทั้ง 15 ชนิดกีฬา ใช้หลักการฝึกซ้อมคล้ายกัน โดยเริ่มจากปรับสภาพร่างกายเป็นอันดับแรก ซึ่งใช้ระยะเวลาฝึกซ้อมต่อเนื่อง เพื่อสร้างความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเสียก่อน ถึงเป็นขั้นตอนการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจง ตามด้วยกลยุทธ์ในการแข่งขันของชนิดกีฬานั้น

## ประเด็นที่ 2 การเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจของนักกีฬา

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า ผู้ฝึกสอนได้นำหลักจิตวิทยาการกีฬา เข้ามาช่วยเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ วิธีการนั้นทำควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทั้ง 2 อย่างนี้ เกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน หมั่นคอยสังเกตและศึกษาถึงความแตกต่างด้านจิตใจ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออกและบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละคนว่ามีลักษณะอย่างไร เช่น สนุกสนานร่าเริง สนใจสิ่งที่อยู่รอบตัว ตื่นตกใจหวุ่นไหวง่าย โลกส่วนตัวสูง นิ่งเงียบสุขุมหนักแน่น หรือควบคุมอารมณ์ได้ดีเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน เป็นการประเมินสภาพจิตใจที่แท้จริงของนักกีฬาแต่ละคน จึงสามารถวิเคราะห์ถึงปัญหาได้ตรงกับความต้องการที่จะสร้างแบบฝึกทักษะจิตวิทยาให้นักกีฬาได้ เพื่อใช้ปรับระบบความคิดเรียนรู้การควบคุมตนเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากกว่าปกติแล้วลองฝึกแก้ไขปัญหานั้น ผู้ฝึกสอนเลือกนำวิธีการต่างๆ มาฝึกปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชนิดกีฬาของตนเอง พร้อมอธิบายถึงเหตุผลของการฝึกว่ามีความจำเป็นอย่างไร จนนักกีฬาเข้าใจว่าสามารถเรียนรู้ได้จริงและเกิดการยอมรับในทักษะเหล่านี้ และยังเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

**สรุป** ผู้ฝึกสอนกีฬา นำหลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับนักกีฬา วิธีการนั้นทำควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทั้ง 2 อย่างเกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน และเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

## ประเด็นที่ 3 ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาสังเกตเห็นถึงความพร้อมด้านจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาอยู่ระดับสูง เนื่องจากได้ผ่านช่วงความยากลำบากในการฝึกซ้อมอย่างหนักมาแล้ว จึงทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออกถึงทักษะกีฬามากขึ้น รวมทั้งยังเสริมเรื่องการฝึกฝนด้านจิตใจควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมด้วยนั้น ยิ่งทำให้สภาพจิตใจของนักกีฬาสมบูรณ์มีความเข้มแข็งอดทน พร้อมเผชิญกับสถานการณ์กดดันได้ดี แต่ยังมีนักกีฬาส่วนน้อยที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต้องใช้แรงจูงใจเข้าช่วย

**สรุป** หลังจากที่นักกีฬาให้ความร่วมมือในการฝึกฝน และได้ผ่านช่วงความยากลำบากต่อการฝึกซ้อมอย่างหนักมาแล้ว จึงส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านจิตใจและมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

**ประเด็นที่ 4** วิธีช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดัน ในระหว่างการแข่งขัน

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า ผู้ฝึกสอนต้องจำทุกรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างมีสติ โดยเฉพาะเมื่อการแข่งขันเริ่มต้นขึ้น นักกีฬาทั้ง 2 ฝ่าย ต่างแสดงออกถึงทักษะ เทคนิค ในความสามารถทางกีฬาอย่างแท้จริง ช่วงชิงไหวพริบ เพื่อต้องการชัยชนะมาสู่ตนเอง

ซึ่งในแต่ละชนิดกีฬามีกฎ กติกา และสถานการณ์การแข่งขันที่ต่างกัน แต่สิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องเผชิญเหมือนกัน คือ ช่วงเวลาของเกมการแข่งขันที่พลิกผันไปอย่างรวดเร็ว ที่เริ่มสร้างความตึงเครียดกดดันจนนักกีฬาต้องเสียความมั่นใจไป ผู้ฝึกสอนต้องตั้งสติเพื่อวิเคราะห์เกมการแข่งขันในสถานการณ์นั้นให้ได้ในความได้เปรียบเสียเปรียบของเกมรุกเกมรับ และฝ่ายใดเป็นผู้มีคะแนนนำอยู่จะเร่งทำคะแนนให้ทันต่อเวลาใกล้จะหมดลงอย่างไร สิ่งเหล่านี้ผู้ฝึกสอนต้องช่วยคลี่คลายสถานการณ์ พร้อมกับแก้ไขเฉพาะหน้าโดยเร็วที่สุด กล้าตัดสินใจเลือกใช้ยุทธวิธีการเล่นใหม่ ชี้นำทักษะเทคนิคว่าเวลานี้ควรใช้รูปแบบไหนเป็นพิเศษ พร้อมอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจเพื่อแก้เกมการแข่งขันอย่างมีเป้าหมาย และเกิดผลลัพธ์ที่ตั้งใจไว้ ในสถานการณ์ที่เป็นรองจะเห็นได้ว่าอารมณ์ความคิดและจิตใจของนักกีฬาเปลี่ยนไปจากเดิม ผู้ฝึกสอนเลือกใช้วิธีการพูดคุยพยายามบอกให้เข้าใจถึงธรรมชาติของการแข่งขันกีฬามักจะมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามากระตุ้นอารมณ์เสมอ ทั้งผู้ชม กองเชียร์ ถูกยั่วยุจากคู่ต่อสู้ สิ่งเหล่านี้ยากที่นักกีฬาจะควบคุมมัน แต่สิ่งที่สามารถควบคุมได้นั้นและสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด คืออารมณ์และจิตใจของนักกีฬาไม่ให้หวั่นไหวเกินไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวจนเกินเหตุ พร้อมหาทางแก้ไขให้นักกีฬาทันทีเริ่มจากปรับจิตใจให้นักกีฬาดำเนินการหลบตาสุดหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามควบคุมอารมณ์ตั้งสติจนเกิดสมาธิ หรือนวดเบาๆ ให้เกิดการผ่อนคลาย ใช้โทรศัพท์มือถือเข้ามาเป็นอุปกรณ์ช่วยด้วยการส่งกำลังใจมาเป็นข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอผ่านทางโซเชียลมีเดีย (social media) จากคนสำคัญที่อยู่ไกลทำให้นักกีฬา รู้สึกดีขึ้น อาจฟังเพลงกระตุ้น และพูดเชิงบวกสร้างพลังความเชื่อมั่น ปลุกพลังใจให้นักกีฬากลับมามีความมั่นใจในตนเองอีกครั้ง เกิดความฮึกเหิมที่จะสู้จนกว่าจะจบสิ้นการแข่งขัน

**สรุป** ผู้ฝึกสอนกีฬา ต้องสามารถคลี่คลายสถานการณ์ความกดดันต่างๆ และแก้ไขเฉพาะหน้าโดยเร็วที่สุดให้นักกีฬา และให้นักกีฬาควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้หวั่นไหวไปกับสถานการณ์รอบตัวจนเกินเหตุ พร้อมชี้นำทักษะเทคนิคการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การเล่นใหม่เพื่อแก้เกมการแข่งขัน

**ประเด็นที่ 5** สังเกตเห็นนักกีฬามีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและแสดงออกถึงพฤติกรรมอย่างไร

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาทุกชนิด นักกีฬาทุกคนต้องเผชิญหน้ากับความรูสึกที่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวนักกีฬาและความสำคัญของการแข่งขันครั้งนั้น ยิ่งเข้ามาถึงรอบชิงชนะเลิศเพื่อจะได้ก้าวเข้าสู่ระดับขั้นที่สูงขึ้นไป ความรูสึกต่างๆ จะเข้ามาทับถมจนนักกีฬาเริ่มเกิดความกดดันตัวเองจากสิ่งที่ร่ายล้อมจากสาเหตุที่มากมาย ทั้งผู้ชม เสียงตะโกนจากกองเชียร์ฝ่ายตรงข้าม เสียงเชียร์จากเพื่อนหรือครอบครัว เสียงของผู้ฝึกสอนที่บอกเทคนิคต่างๆ จากขอบสนาม ผู้ตัดสิน ชี้ออกอย่างไม่เป็นกลางไม่มีความยุติธรรม เป็นต้น ทำให้นักกีฬาทั้งชายหรือหญิงบางคนถึงกับเล่นได้ไม่ดีตามที่ฝึกฝนมา ส่วนพฤติกรรมแสดงออกที่เห็นได้ชัดเจน มีสาเหตุส่วนมากมาจากนักกีฬาได้รับรู้ถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ หรือผลการจับสลากแบ่งสายตารางการแข่งขันแล้วพบว่าเจอคู่ต่อสู้ที่เก่ง

มีความสามารถเหนือกว่าตนเองเป็นแชมป์เก่ามาหลายปี คู่แข่งดีกรีทีมชาติและคาดหวังกับนักกีฬาสูงเกินไป ทำให้นักกีฬามีความคิดในแง่ลบจนกังวลเกี่ยวกับผลการแข่งขันจึงคาดเดาสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นไว้ล่วงหน้ากลัวว่าจะแพ้ ทำให้ครอบครัว ผู้ฝึกสอนและคนรอบข้างผิดหวัง อับอายดูไม่ดีในสายตาของคนอื่น โดนตำหนิเมื่อเล่นผิดพลาด ทำให้นักกีฬาเริ่มไม่มั่นใจในตนเอง คิดมากจนเครียดมีอาการนอนไม่หลับในคืนก่อนการแข่งขัน ยิ่งใกล้ชั่วโมงแข่งขันมักจะปวดปัสสาวะบ่อย มือเท้าเย็น นั่งไม่ติดเก้าอี้ เขย่าขาข้างเดียว เดินวนไปมา เหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว เป่าลมออกมาทางปากบ่อย พฤติกรรมที่มักแสดงออกในขณะที่ทำการแข่งขันอยู่นั้น คือ ตื่นเต้นจนขาดสมาธิ มีอารมณ์โกรธฉุนเฉียว เมื่อโดนคู่ต่อสู้เย้ยเยาะ เสียแต้มได้ง่าย ขาดความแม่นยำ สับสนทางความคิดจนไม่สามารถควบคุมควบคุมสติและเกมการแข่งขันได้

**สรุป** ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนักกีฬากีฬาทุกชนิด ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ หรือทราบว่าได้เจอคู่ต่อสู้ที่เก่งและมีความสามารถเหนือกว่าตนเอง ทำให้เกิดการคาดเดาสถานการณ์ไว้ล่วงหน้าและเริ่มกังวลถึงผลแพ้ ชนะ ในการแข่งขัน

**ประเด็นที่ 6** แนวทางลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา หรือกิจกรรมที่ช่วยให้นักกีฬาคลายความวิตกกังวลลง

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า แนวทางลดระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกฝนด้านสมรรถภาพจิตใจให้นักกีฬาดังที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้น ผู้ฝึกสอนอาศัยความใกล้ชิดสนิทสนมกับนักกีฬาของตนเองทั้งชายและหญิงเพื่อสังเกตถึงสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกรับรองตอบสนอง สิ่งเหล่านี้นักกีฬาแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงและกีฬาทุกชนิดที่นักกีฬาได้เลือกเล่นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง เพราะลักษณะการแข่งขันในกลุ่มกีฬาต่อสู้ กลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติ ถูกซ่อนด้วยรายละเอียดซับซ้อนหลายอย่างสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในระดับที่แตกต่างกันออกไป ผู้ฝึกสอนต้องวิเคราะห์หาต้นตอของสาเหตุที่แท้จริงถึงจะแก้ไขและฝึกฝนจนพัฒนาได้ตรงตามเป้าหมายเพื่อให้เกิดผลสำเร็จและเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน โดยส่วนมากผู้ฝึกสอนเลือกใช้รูปแบบวิธีการ ดังนี้

1. การฝึกใช้จินตภาพ โดยทำสมาธิ การหายใจ การผ่อนคลาย พุดกับตนเอง
2. สร้างนิสัยให้นักกีฬามีระบบความคิดในเชิงบวก
3. ฝึกให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ฟังเพลงกระตุ้น ปลุกพลังใจให้เกิดความตื่นตัว
5. ฝึกควบคุมร่างกายและจิตใจให้มีสติไม่ให้หวั่นไหวในสิ่งที่เผชิญอยู่จนเกินเหตุ
6. จำลองสถานการณ์ในขณะที่ฝึกให้มีความสมจริงเหมือนขณะแข่งขัน
7. ตั้งเป้าหมายให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้ในระดับที่ไม่ยากจนเกินไป

วิธีการดังกล่าว เมื่อถูกฝึกฝนกับนักกีฬาคนใดแล้ว ผู้ฝึกสอนจะหมั่นสังเกตถึงผลลัพธ์ว่า ประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อคิดค้นหาเทคนิคในวิธีการใหม่มาปรับใช้จนนักกีฬามีพัฒนาการที่ดีขึ้น และเมื่อนักกีฬาเผชิญกับความกดดันจากสถานการณ์ในขณะแข่งขันนั้น ผู้ฝึกสอนต้องตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่สามารถช่วยให้นักกีฬาลายความวิตกกังวลลงได้อย่างเร็วที่สุด เพื่อมีเวลาพอที่จะรวบรวมสติ สมาธิให้เกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พร้อมสู้จนกว่าจะจบสิ้นการแข่งขัน

**สรุป** ผู้ฝึกสอนกีฬา ได้จำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริง เพื่อลดความตื่นเต้น สร้างให้นักกีฬาคุ่นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ และเลือกนำมาปรับใช้ตามความเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด โดยส่วนมากใช้วิธีการฝึกจินตภาพ

#### **ประเด็นที่ 7** วิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาโดยภาพรวมนั้น พบว่า สิ่งแรกต้องรับรู้ถึงเป้าหมาย ในความสำเร็จที่นักกีฬาตั้งไว้เป็นอย่างไร มีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไร ต้องการชนะเป็นที่หนึ่งของภูมิภาค ครอบครองแชมป์ ล้มแชมป์เก่าจากอดีตที่ผ่านมา อยากก้าวไปสู่ตัวแทนระดับทีมชาติหรือเพื่อความ เป็นเลิศในกีฬาอาชีพ เพราะแรงจูงใจมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬา เมื่อทราบถึงความสำเร็จที่นักกีฬาปรารถนาไว้แล้ว ผู้ฝึกสอนจึงหาวิธีการที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาได้อย่างเหมาะสม สิ่งนี้ถือเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถสร้างแรงกระตุ้นจนเกิดพลังในความคิดเชิงบวกในสิ่งที่หวังและอยากจะทำมันจนสำเร็จให้ได้ ส่วนมากผู้ฝึกสอนใช้แรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอก โดยการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ นุ่มนวล เพื่อโน้มน้าวจิตใจเมื่อนักกีฬาเกิดท้อถอย ให้กำลังใจจนบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเพื่อขจัดความกลัวให้หมดไป และสร้างความเชื่อมั่นว่านักกีฬาสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ แล้วสิ่งที่จะตามมาเมื่อนักกีฬาเป็นผู้ชนะ จากแรงจูงใจภายนอก คือผลประโยชน์มากมายทั้งรางวัล ค่าชม เกียรติยศชื่อเสียง รวมถึงผู้ฝึกสอน ที่ได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น เป็นต้น ส่วนความสำเร็จของแรงจูงใจภายใน คือนักกีฬารับรู้ว่ามี ความสามารถพอที่จะประสบผลสำเร็จ รู้สึกภูมิใจในตนเองสร้างความภูมิใจให้ครอบครัว เกิดความ เชื่อมั่นมากขึ้นกว่าเดิมจนพัฒนาตนเองไปได้อีกระดับหนึ่ง และตั้งเป้าหมายใหม่ขึ้นมาทดแทนเพื่อท้าทาย ความสำเร็จนั้นอีกครั้ง

**สรุป** การรับรู้ถึงความตั้งใจในเป้าหมายแห่งความสำเร็จของนักกีฬา สามารถทำให้ผู้ฝึกสอนหาแนวทาง และวิธีการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจทั้งภายใน และภายนอกได้อย่างเหมาะสม

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 รวมทั้งศึกษาแนวทางการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 จำนวน 206 คน ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 221 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์ เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา นำเสนอข้อมูลเป็นการบรรยายสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการสรุปผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ส่วนที่ 2 สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

#### สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ

จากการศึกษา ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน การวิเคราะห์ข้อมูลสรุปดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 สรุปได้ว่า

1.1 เพศ พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 51.94 เพศหญิง มีจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 48.06

1.2 อายุ พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 53.88 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 16-18 ปี จำนวน 78 คน

คิดเป็นร้อยละ 37.87 และน้อยที่สุด อยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 ตามลำดับ

1.3 ชนิดกีฬา พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่เป็นชนิดกีฬา ว่ายน้ำ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 11.65 รองลงมาเป็นชนิดกีฬาเทควันโด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.71 และน้อยที่สุดเป็นชนิดกีฬายูโด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40

1.4 ตัวแทนจังหวัด พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่เป็น ตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 34.95 รองลงมาเป็น ตัวแทนจังหวัดลำพูน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 และน้อยที่สุดเป็นตัวแทนจังหวัดแพร่ จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.97

1.5 ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 3 ปี ขึ้นไป จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 51.94 รองลงมา มีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 2 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 27.67 มีประสบการณ์ ในการแข่งขันไม่เกิน 3 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.17 และน้อยที่สุดไม่เคยแข่งขันมาก่อน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.22

1.6 กลุ่มชนิดกีฬา พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ส่วนใหญ่อยู่ใน กลุ่มกีฬาสปีด จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 40.29 รองลงมาอยู่กลุ่มกีฬานักแคชเชอร์ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และน้อยที่สุดอยู่กลุ่มกีฬาต่อสู้ จำนวน 54 คิดเป็นร้อยละ 26.21

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 สรุปดังนี้

2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.45$ ,  $\sigma=4.03$ )

2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.50$ ,  $\sigma=5.42$ )

2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.29$ ,  $\sigma=5.69$ )

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ซึ่งจำแนกตามเพศ สรุปดังนี้

3.1 นักกีฬาเพศชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

3.1.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=20.64$ ,  $\sigma=3.17$ )

3.1.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.99$ ,  $\sigma=5.48$ )

3.1.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.66$ ,  $\sigma=5.38$ )

3.2 นักกีฬาเพศหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

3.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.17$ ,  $\sigma=4.47$ )

3.2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.96$ ,  $\sigma=5.32$ )



3.2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.89$ ,  $\sigma=6.01$ )

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ซึ่งจำแนกตามอายุ สรุปดังนี้

4.1 นักกีฬาที่มีช่วงอายุ 10-12 ปี มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

4.1.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.57$ ,  $\sigma=3.03$ )

4.1.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.65$ ,  $\sigma=5.84$ )

4.1.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=25.18$ ,  $\sigma=5.66$ )

4.2 นักกีฬาที่มีช่วงอายุ 13-15 ปี มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

4.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.52$ ,  $\sigma=4.07$ )

4.2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.52$ ,  $\sigma=5.47$ )

4.2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.19$ ,  $\sigma=5.89$ )

4.3 นักกีฬาที่มีช่วงอายุ 16-18 ปี มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

4.3.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.54$ ,  $\sigma=4.20$ )

4.3.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.21$ ,  $\sigma=5.28$ )

4.3.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.03$ ,  $\sigma=5.39$ )

5. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5

ซึ่งจำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน สรุปดังนี้

5.1 นักกีฬาที่ไม่เคยแข่งขันมาก่อน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

5.1.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.72$ ,  $\sigma=5.30$ )

5.1.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.79$ ,  $\sigma=4.37$ )

5.1.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.89$ ,  $\sigma=6.05$ )

5.2 นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 2 ปี มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

5.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.52$ ,  $\sigma=4.07$ )

5.2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.05$ ,  $\sigma=5.62$ )

5.2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.19$ ,  $\sigma=5.89$ )

5.3 นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่เกิน 3 ปี มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

5.3.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=20.06$ ,  $\sigma=3.00$ )

5.3.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.22$ ,  $\sigma=5.65$ )

5.3.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.61$ ,  $\sigma=5.34$ )

5.4 นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขัน 3 ปี ขึ้นไป มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

5.4.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.53$ ,  $\sigma=4.07$ )

5.4.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.81$ ,  $\sigma=5.40$ )

5.4.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.48$ ,  $\sigma=5.34$ )

6. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ซึ่งจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา สรุปดังนี้

6.1 นักกีฬาในกลุ่มกีฬาคู่ต่อสู้ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

6.1.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=19.42$ ,  $\sigma=4.33$ )

6.1.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.56$ ,  $\sigma=5.66$ )

6.1.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=24.22$ ,  $\sigma=5.50$ )

6.2 นักกีฬาในกลุ่มกีฬาน้ำคະແນນ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

6.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\mu=18.07$ ,  $\sigma=4.16$ )

6.2.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.36$ ,  $\sigma=5.37$ )

6.2.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=23.10$ ,  $\sigma=5.70$ )

6.3 นักกีฬาในกลุ่มกีฬาสปีด มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

6.3.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=20.60$ ,  $\sigma=3.36$ )

6.3.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=21.73$ ,  $\sigma=5.24$ )

6.3.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=22.84$ ,  $\sigma=5.79$ )

7. การทดสอบสมมติฐาน

7.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ซึ่งจำแนกตามเพศนั้น พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7.2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ซึ่งจำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา ภาพรวม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า

7.2.1 ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า ในกลุ่มกีฬาน้ำคະແນນ

กับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มกีฬาต่อสู้ กับกลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติ กับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7.3.2 ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7.3.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

### สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลจากการสัมภาษณ์ ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 15 คน รวมทั้งหมด 15 ชนิดกีฬา ในรอบรองชนะเลิศ หรือรอบชิงชนะเลิศ มีรายละเอียดของผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

**ประเด็นที่ 1** ผู้ฝึกสอนกีฬาสร้างความพร้อมด้านสมรรถภาพทางกาย และกระบวนการฝึกซ้อมให้นักกีฬา ดังนี้

เตรียมแผนการฝึกซ้อมไว้ล่วงหน้าอย่างมีลำดับขั้นตอน เพื่อให้ให้นักกีฬามีความพร้อมก่อนการแข่งขันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม สภาพอากาศได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสร้างจิตสำนึกของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา ทราบถึงกฎระเบียบ กติกา และรักษามารยาทในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

กำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาอย่างชัดเจน โดยแบ่งรายละเอียดช่วงเวลาของโปรแกรมการฝึกซ้อม ที่มุ่งเน้นทักษะขั้นพื้นฐาน เทคนิค แทคติก ตามด้วยกลยุทธ์ในการแข่งขัน

ทั้ง 15 ชนิดกีฬา มีหลักการฝึกนักกีฬาที่คล้ายกัน โดยเริ่มจากปรับสภาพร่างกายของนักกีฬาเป็นอันดับแรก โดยใช้ระยะเวลาฝึกซ้ำต่อเนื่อง เพื่อสร้างความแข็งแรง ความทนทานของกลุ่มกล้ามเนื้อ และข้อต่อ พลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ระบบหายใจ รวมถึงการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ที่มีส่วนสัมพันธ์ต่อกลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน สิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงก่อนถึงเป็นขั้นตอนการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจงในแต่ละด้านของชนิดกีฬานั้นๆ ได้

**ประเด็นที่ 2** ผู้ฝึกสอนกีฬาเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้นักกีฬา ดังนี้

นำหลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับนักกีฬา วิธีการฝึกทำควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทั้ง 2 อย่างนี้เกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน

หมั่นสังเกต ศึกษาถึงพฤติกรรมแสดงออกทางด้านจิตใจทั้งนักกีฬาชาย และหญิง เพื่อประเมินสภาพจิตใจของนักกีฬาแต่ละคนอย่างแท้จริง จึงสามารถวิเคราะห์ถึงปัญหาได้ตรงกับความต้องการที่จะสร้างแบบฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้อย่างเหมาะสม สร้างความมั่นใจก่อนการแข่งขัน และเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น

**ประเด็นที่ 3** ผู้ฝึกสอนกีฬาทราบถึงความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ดังนี้

เนื่องจากนักกีฬาให้ความร่วมมือในการฝึกฝนด้านจิตวิทยาการกีฬา ตามโปรแกรมที่วางไว้ และได้ผ่านช่วงความยากลำบากต่อการฝึกซ้อมอย่างหนักมาแล้ว จึงส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมในด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับมาก กล่าวแสดงออกถึงความสามารถทางการกีฬาได้ดีกว่าเดิม และอย่างเต็มศักยภาพ

**ประเด็นที่ 4** ผู้ฝึกสอนกีฬามีวิธีการช่วยควบคุมสถานการณ์ความกดดันในระหว่างการแข่งขันให้นักกีฬา ดังนี้

ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องวิเคราะห์เกมการแข่งขันถึงความได้เปรียบเสียเปรียบของเกมรุก เกมรับให้ได้ และต้องช่วยคลี่คลายสถานการณ์ความกดดันให้นักกีฬา พร้อมกับแก้ไขปัญหาลักษณะเฉพาะหน้าโดยเร็วที่สุด

ให้นักกีฬาตั้งสติ รวบรวมสมาธิ และควบคุมอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหวไปกับสถานการณ์รอบตัวจนเกินเหตุ ชี้นำทักษะ และเทคนิคการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการเล่นใหม่ให้นักกีฬาเข้าใจว่าเวลานี้ควรใช้รูปแบบไหนเป็นพิเศษ เพื่อแก้เกมการแข่งขันและกลับมามั่นใจในตนเองอีกครั้ง

**ประเด็นที่ 5** ก่อนการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกีฬาสังเกตเห็นนักกีฬามีความวิตกกังวล และแสดงออกถึงพฤติกรรม ดังนี้

นักกีฬาได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งผลการจับสลากแบ่งสายการแข่งขัน หรือทราบว่าตนเองได้เจอคู่ต่อสู้ที่เก่ง และมีความสามารถเหนือกว่า เป็นแชมป์มาหลายปี คู่แข่งดีกรีทีมชาติ จึงคาดเดาสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า และกังวลเกี่ยวกับผลแพ้ชนะในการแข่งขัน

พฤติกรรมแสดงออกที่เห็นได้ชัดเจน ก่อนถึงวันแข่งขันนั้น นักกีฬาเริ่มคิดมากจนเครียดเกิดความกังวล มีอาการนอนไม่หลับในคืนก่อนการแข่งขัน และในวันแข่งขันมักปวดปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมากกว่าปกติ หัวใจเต้นเร็ว ในขณะที่แข่งขันมีอาการตื่นเต้น เล่นได้ไม่ดีเหมือนที่ฝึกซ้อมมา อารมณ์ฉุนเฉียวเมื่อโดนคู่ต่อสู้แย่งจนขาดสมาธิ ขาดความแม่นยำ เสียแต้มง่ายและต่อเนื่อง สับสนทางความคิดจนไม่สามารถควบคุมร่างกาย และไม่มีความมั่นใจในตนเอง

**ประเด็นที่ 6** ผู้ฝึกสอนมีแนวทางช่วยลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา ดังนี้

สังเกตภาวะด้านอารมณ์ ความรู้สึก การตอบสนองของนักกีฬา ในกลุ่มกีฬาต่อสู้ กลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติ เพราะใน 3 กลุ่มนี้ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในระดับแตกต่างกัน ต้องวิเคราะห์หาสาเหตุให้ได้ถึงจะแก้ไขได้ตรงตามเป้าหมาย

การสร้างแนวทาง เพื่อลดระดับความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนได้เลือกใช้วิธีการคล้ายกัน ดังนี้ 1) การฝึกใช้จินตภาพ โดยทำสมาธิ การหายใจ การผ่อนคลาย พูดกับตนเอง

2) สร้างนิสัยให้นักกีฬามีระบบความคิดในเชิงบวก 3) ฝึกให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง 4) ฟังเพลงกระตุ้นปลุกพลังใจให้เกิดความตื่นตัว 5) ฝึกควบคุมร่างกายและจิตใจให้มีสติไม่ให้หวั่นไหวจนเกินเหตุ 6) จำลองสถานการณ์ในขณะที่ฝึกให้มีความสมจริงเหมือนขณะแข่งขัน 7) ตั้งเป้าหมายให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้ในระดับที่ไม่ยากจนเกินไป

ผู้ฝึกสอนกีฬาหมั่นสังเกตถึงผลลัพธ์ว่านักกีฬาแต่ละคนประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อคิดค้นหาเทคนิค และวิธีการใหม่มาปรับใช้จนนักกีฬามีพัฒนาการด้านจิตใจที่ดีขึ้นให้ได้

### ประเด็นที่ 7 ผู้ฝึกสอนมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา ดังนี้

สิ่งแรกต้องรับรู้จุดประสงค์ความตั้งใจของนักกีฬาก่อน ว่าได้กำหนดเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้นอย่างไร ถึงจะช่วยแนะแนวทาง และเสริมสร้างแรงจูงใจได้เหมาะสม

ผู้ฝึกสอนใช้แรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก โดยการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ นุ่มนวล เพื่อโน้มน้าวจิตใจเมื่อนักกีฬาเกิดหมดหวัง หรือท้อแท้ พร้อมกับให้กำลังใจนักกีฬาเสมอ ใช้น้ำเสียงที่หนักแน่น เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าฝ่าฟันทุกอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อเพื่อไปถึงจุดหมายนั้น

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 อภิปรายผลการทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

### อภิปรายผลการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการวิจัยเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่) แปลเป็นภาษาไทย โดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าวยังไม่มีนำมาใช้ทดสอบความวิตกกังวลในนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มนี้มากนัก ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยจำแนกตามเพศ ประสบการณ์ในการแข่งขัน และกลุ่มชนิดกีฬา อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ของตัวแปรเพศ คือ เพศชาย และเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิงนั้น มีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับที่ถือว่าเหมาะสมกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-u theory)

โดยตามหลักทฤษฎีนี้ได้กล่าวไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุดเท่าที่ศักยภาพของนักกีฬาจะพึงมี และสอดคล้องกับ Singer (1986) ที่ได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และการเรียนรู้ความสัมพันธ์แสดงให้เห็นโดยลักษณะยูกว่า ที่กล่าวว่า การปฏิบัติปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการเพิ่มระดับความวิตกกังวลไปจนถึงระดับปานกลาง ถ้าเพิ่มความวิตกกังวลขึ้นอีกจะมีผลทำให้การปฏิบัติลดลง ดังนั้น ในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถแสดงออกสูงสุด (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. 2542: 73)

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า นักกีฬายชายและหญิงมีความวิตกกังวลทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาในด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับคะแนนของความวิตกกังวลในนักกีฬายชายมีระดับคะแนนสูงกว่านักกีฬาหญิง ทั้งนี้ เนื่องจากนักกีฬายชายมีการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือต่อสถานการณ์การแข่งขันต่างๆ ได้ดี และเร็วกว่านักกีฬาหญิง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางกายได้เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 29) ที่กล่าวว่า ผู้ชายจะมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิง หรือได้รับสิ่งตอบแทนจากสังคมมากกว่า การชมเชย การเป็นที่รู้จัก สถานภาพและศักดิ์ศรีอันดูเหมือนจะได้รับแก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬายชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Seeley; et al. (2003) ที่ได้ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศกับความวิตกกังวลทางการกีฬาของนักกีฬา ก่อนและระหว่างการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ซึ่งสอดคล้องกับ Kou; et al. (2003) เพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ดังที่ Martens; et al. (1990) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลด้านจิตใจเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ หากระดับความวิตกกังวลด้านจิตใจอยู่ในระดับต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลด้านจิตใจมีค่าสูงขึ้นเรื่อยๆ จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

2. ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จำแนกตามประสบการณ์การแข่งขัน ผลการวิจัย พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางจิต ด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรณรงค์ ไกรรอด (2552) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้สอดคล้องตามทฤษฎีของ Tutko (1971) ที่ได้กล่าวว่า หากว่านักกีฬามีความวิตกกังวลในระดับสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ส่วนนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง อีกทั้งยังตรงกับคำกล่าวของ Penberton; & Cox (1981) ได้กล่าวว่า ในสถานการณ์ที่มีความสำคัญมากนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง แต่หากว่าสถานการณ์นั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันน้อยนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลต่ำ ดังนั้น เมื่อนักกีฬามีด้านความวิตกกังวลทางจิต ด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับเดียวกันด้วย

3. ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน จำแนกตามกลุ่มชนิดกีฬา ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีด้านความวิตกกังวลทางกาย (sometric anxiety) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า ในกลุ่มกีฬานับคะแนนกับกลุ่มกีฬาสถิติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาในกลุ่มกีฬาต่อสู้กับกลุ่มกีฬานับคะแนน และกลุ่มกีฬาสถิติกับกลุ่มกีฬาต่อสู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) พบว่า นักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 5 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิราภรณ์ วินิจเวทการ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาระดับต้น นักกีฬาระดับกลาง และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

## อภิปรายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

### ประเด็นที่ 1 การเตรียมความพร้อมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬา วิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขได้ตรงตามจุดของข้อบกพร่องนั้น จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา มีหลักการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมใน 15 ชนิดกีฬาคล้ายกัน โดยเริ่มจากปรับสภาพร่างกายเป็นอันดับแรก ใช้ระยะเวลาฝึกซ้อมต่อเนื่องเพื่อสร้างความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อและข้อต่อ ฝึกพลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ระบบหายใจ รวมถึงการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่มีส่วนสัมพันธ์ต่อกลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องเสริมสร้างให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงก่อน ถึงเป็นขั้นตอนการฝึกทักษะเฉพาะเจาะจงตามด้วยกลยุทธ์ในการแข่งขันของชนิดกีฬานั้น

การออกกำลังกายโดยการฝึกกล้ามเนื้อให้มีความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรง และมีความเร็วจะช่วยพัฒนาการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้สอดคล้องกัน ทำให้นักกีฬาพัฒนาความสามารถได้สูงสุด Jacqueline (2014) “สมรรถภาพทางกาย” (physical fitness) ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการเล่นกีฬา หากผู้ฝึกสอนสามารถวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาของกล้ามเนื้อและความสามารถของนักกีฬาแล้วพัฒนาอย่างมีระบบตลอดจนแก้ไขจุดด้อยของนักกีฬาให้มีสมรรถภาพมากขึ้นจะนำไปสู่ความเป็นเลิศในกีฬานั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ วงศ์พัทธ์ ชูดำ; ชินวัฒน์ ไช้เกตุ; และไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2561) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ควรฝึกซ้อมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่การฝึกความมั่นคงของลำตัวเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ เพราะนักกีฬาว่ายน้ำ นอกจากจะต้องมีกล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรงเพื่อช่วยในการควบคุมร่างกายเพื่อลดแรงต้านแล้วยังต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน ขา นักกีฬาคควรฝึกความมั่นคงของลำตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงส่วนอื่นของร่างกาย ดังนั้น การฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัว มีความจำเป็นต่อการฝึกว่ายน้ำ โดยการเพิ่มความเข้มข้น (intersite) ที่ประกอบด้วยความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการปูพื้นฐานของนักกีฬาว่ายน้ำที่จะต้องมีความต่อเนื่องของการใช้ความเร็วของการว่ายน้ำและต้องควบคุมจังหวะที่ดีกับการว่ายน้ำทุกระยะทาง

### ประเด็นที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

นำหลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับนักกีฬา วิธีการฝึกทำควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทั้ง 2 อย่างเกิดการพัฒนาไปพร้อมกัน และหมั่นสังเกตถึงพฤติกรรมแสดงออกด้านจิตใจทั้งนักกีฬาชาย และหญิง เพื่อวิเคราะห์ถึงปัญหาได้ตรงกับความต้องการที่จะสร้างแบบฝึกทักษะนั้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬา



มีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น สอดคล้องกับ เอกราช จันทรกรุง (2554) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาโยนนาสติก ซึ่งเป็นเทคนิคทางจิตวิทยา การกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องเรียนรู้และนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เพราะแต่ละเทคนิคมีความสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม ดังที่ Cox (2012) ได้อธิบายถึงโมเดลความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจและทักษะของจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถทางกีฬานั้น กล่าวไว้ว่า นักกีฬาควรมีทักษะทางจิตใจ คือการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน การควบคุมอารมณ์ สมาธิ การเผชิญปัญหา การกำหนดเป้าหมาย ดังนั้น จึงต้องให้ความสำคัญกับโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาที่ประกอบด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533; Weinberg; & Gould. 2007) ทั้งนี้ สุเทพ เมยโรสง; และคนอื่นๆ (2554) ศึกษาพบว่า องค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ได้แก่ การบริหารของผู้บริหาร ภาวะผู้นำของผู้บริหาร สมรรถนะของผู้ฝึกสอนกีฬา สมรรถภาพทางจิตใจ และสมรรถภาพของนักกีฬา โดยพบว่า สมรรถภาพทางจิตใจมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬา โดยส่งผ่านสมรรถภาพทางกาย สำหรับสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ การฝึกนักกีฬาให้มีความพร้อมด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน คือ การมีแรงจูงใจทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะการมุ่งสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

### **ประเด็นที่ 3** ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา

หลังจากที่นักกีฬาให้ความร่วมมือในการฝึกฝนด้านจิตวิทยาการกีฬา และได้ผ่านช่วงความยากลำบากต่อการฝึกซ้อมอย่างหนักมาแล้ว จึงส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านจิตใจ และมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากพอที่จะกล้าแสดงออกถึงความสามารถทางการกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพ ดังที่ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย; และอภิรักษ์ เทียนทอง (2555) ศึกษาพบว่า นักกอล์ฟอาชีพไทยที่ได้รับการฝึกด้านจิตใจมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น และส่งผลให้ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟดีขึ้น มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้านจิตใจ ซึ่ง วิมลมาศ ประชากุล (2551) ศึกษาพบว่า นักกีฬารับรู้ว่าคุณสมบัติที่ฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ซ้อมแล้วมีพัฒนาการและได้แก้ไขผิดพลาดจะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกซ้อมที่ดียังเป็นการทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการแข่งขัน เมื่อร่างกายพร้อมก็จะส่งผลให้จิตใจพร้อมไปด้วย

### **ประเด็นที่ 4** วิธีการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดันต่างๆ ระหว่างการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนกีฬา สามารถคลี่คลายสถานการณ์ความกดดันต่างๆ และแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าให้นักกีฬาโดยเร็วที่สุด และให้นักกีฬาดั้งสติ ทำสมาธิ กำหนดลมหายใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้หวั่นไหวไปกับสถานการณ์จนเกินเหตุ พร้อมชี้แนะทักษะ และเทคนิคการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การเล่นใหม่ เพื่อแก้เกมการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ วชิรธานี (2553) ศึกษาพบว่า เทคนิค

ทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน คือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ อีกทั้งการฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งสมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวว่า ในช่วงแข่งขันนักกีฬาจะมีความเครียดและความวิตกกังวลมาก ทั้งนี้ เนื่องจากนักกีฬาทุกคนต้องการอยากจะชนะ แต่ปัจจัยต่างๆ รอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น มีผู้เข้าแข่งขันมีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวจะแพ้ ขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวศักดิ์ศรีแชมป์เก่า นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Birrer; & Morgan (2010) พบว่า การพัฒนาการฝึกทักษะทางจิตใจให้กับนักกีฬาชั้นนำจำเป็นต้องมีทักษะที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะการใช้ชีวิต ทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการจูงใจ และทักษะการฟื้นคืนสภาพการบาดเจ็บต่างๆ นอกจากนั้นยังต้องมีทักษะการฝึกทางจิตใจร่วมกับการให้คำปรึกษาไปด้วย

#### ประเด็นที่ 5 ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคน และเกี่ยวข้องกับกีฬาทุกชนิด รวมถึงความสำคัญของรายการแข่งขันในครั้งนั้นด้วย สาเหตุมาจากการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ถึงผลการจับสลากแบ่งสายการแข่งขัน หรือทราบว่าได้เจอคู่ต่อสู้ที่เก่ง และมีความสามารถเหนือกว่าตนเอง ทำให้เกิดการคาดเดาสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า และเริ่มกังวลถึงผลแพ้ ชนะ ในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542) ให้แนวคิดว่า ความวิตกกังวลมีทั้งผลดี และผลเสีย ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใด เช่น ในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้อง ควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง ดังที่ เอกศักดิ์ เฮงสุโข; ณัฐพล ไตรเพิ่ม; และอรรรณ นันถิตรง (2560) สรุปว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเป็นสภาพการณ์ที่สามารถเกิดได้กับนักกีฬาทุกๆ คน ทุกๆ ประเภท ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาประเภททีมหรือประเภทบุคคล ความวิตกกังวลนี้เป็นปัจจัยสำคัญ และมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และความสามารถทางการกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

#### ประเด็นที่ 6 แนวทางในการลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา

ผู้ฝึกสอน ได้จำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริง เพื่อลดความตื่นเต้น สร้างให้นักกีฬาคุ่นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ และเลือกนำมาปรับใช้ตามความเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด ด้วยวิธีการฝึกจินตภาพ ฝึกระบบการหายใจเพื่อทำสมาธิ สร้างนิสัยให้มีระบบความคิดเชิงบวก เชื่อมั่นในความสามารถฝึกควบคุมควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย ดังที่ Mousavi; & Abolfazl (2011) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการฝึกการจินตภาพที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาในระหว่างการปฏิบัติงานด้านกีฬา พบว่า การฝึกจินตภาพช่วยลดความวิตกกังวลในนักกีฬา และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬา โดยเฉพาะการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย และความสัมพันธ์ในงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่า ปัจจัยทางจิตวิทยานั้น

มีส่วนเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพต่อตัวนักกีฬาเป็นอย่างมาก ยิ่งเฉพาะการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา หรือที่เรียกว่า การจินตภาพ (Smeeton; et al., 2013; Krista; et al. 2012; Sarah; & Jennifer. 2012; Marjorie Bernier; & Jean F. Fournier. 2010; David Shearer; et al. 2009) โดยทักษะจินตภาพนั้น จะช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมความตื่นตัว และสามารถเตรียมพร้อมในการรับสถานการณ์การแข่งขัน ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาวะที่สภาพจิตใจไม่พร้อมได้เป็นอย่างดี

### **ประเด็นที่ 7** วิธีการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา

การรับรู้ถึงความตั้งใจในเป้าหมายแห่งความสำเร็จของนักกีฬา สามารถทำให้ผู้ฝึกสอนหาแนวทาง และวิธีการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจทั้งภายใน และภายนอก ได้อย่างเหมาะสม เพื่อโน้มน้าวจิตใจนักกีฬาจนอยากจะทำมันให้สำเร็จในสิ่งที่หวัง และผลประโยชน์มากมายที่นักกีฬาจะได้รับ คือ รางวัล คำชม เกียรติยศ ชื่อเสียง เกิดการยอมรับกับหมู่นักกีฬาด้วยกัน ถูกยกย่องจากสังคมมากขึ้น และมั่นใจในตนเองจนอยากพัฒนาไปได้อีกระดับ ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow (1970, อ้างในมาลี จุฑา. 2544) มนุษย์มีความต้องการที่จะมีชื่อเสียง เกียรติยศ และได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และต้องการประสบผลสำเร็จในชีวิต

### **ข้อเสนอแนะ**

#### **ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย**

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ที่สนใจสามารถนำแนวทางในการลดความวิตกกังวลไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาอื่นได้อย่างเหมาะสม ช่วยสร้างความมั่นใจ และเพิ่มศักยภาพให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถทางกีฬาได้อย่างสูงสุด

#### **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

ควรศึกษาถึงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโครงการฯ (Sports Hero) ภาค 1-5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในครั้งต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักงาน  
กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.ราชบัณฑิตยสถาน.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559, 16 มีนาคม). **แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6  
(พ.ศ. 2560-2564)**.
- กัลยา วรณคำลือ. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยความวิตก  
กังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ฝ่ายกีฬาภูมิภาค การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2560). **การดำเนินโครงการพัฒนากีฬา  
เพื่อความเป็นเลิศ Sports Hero**. ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- คุณัตว์ พิธพรชัยกุล. (2549). **อิทธิพลของลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วม  
กิจกรรมกีฬานักกีฬาระดับอุดมศึกษา**. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
และกีฬา**. 4(1): 17-28.
- จันทิวา จันทะบุตร. (2547). **ความวิตกกังวลของนักกีฬาอายุได้ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา  
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจษฎา คุณามมาก. (2555). **ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ**. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์). คณะสถิติประยุกต์  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ฐิติมา เมืองจันทร์. (2553). **แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา  
2551**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). **การศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตาม  
สถานการณ์ในกีฬารักบี้**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดุชนันท์ คุปพันธ์. (2553). **ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการท่องเที่ยวในเขตทหาร กรณีศึกษา  
อ่าวมะนาว จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต  
(เศรษฐศาสตร์). คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). **ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16.**

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จร สุนทรายุทธ. (2551). **การบริหารจัดการเชิงปฏิรูป.** กรุงเทพฯ: เนติพงษ์การพิมพ์.

ธีระ กุลสวัสดิ์. (2558). **การหาคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย. ใน การประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องของเทคนิคการทำวิจัยเชิงปริมาณ วันที่ 19 มิถุนายน 2558. หน้า 1-2.**  
คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา.

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2534). **การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าแข่งขันกีฬาคอนฟิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพรัตน์ เอี่ยมอดุง. (2539). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทนา คำมูล. (2545). **ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี.** ปรียญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นัยนา บุพวงษ์. (2538). **ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7.** วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. วารสารคณะพลศึกษา. 12(2): 110-119.**

พิชิต เมืองนาโพธิ์; และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2543). **รายงานการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.** มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). **การปฏิบัติงานให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาในช่วงการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13. วารสารคณะพลศึกษา. 2(1-2): 37-42**

\_\_\_\_\_. (2543). **รายงานการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.** นครนายก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์.

พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์; และสำลี ทองธิว. (2552). **การวิจัยทางการศึกษา: หลักและวิธีการสำหรับนักวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). **การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูษณพาส สมนิล. (2558). **วิชาจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย**. (เอกสารประกอบการสอน). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- มาลี จุฑา. (2544). **การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิรังสิมันต์ โพรี่มี. (2559). **การรับรู้ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- ฤทัย นิธิธนวิจิต. (2553). **ความคาดหวังและสิ่งที่ได้รับของผู้เข้าชมพิธีภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ กรุงเทพมหานคร**. การค้นคว้าอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการภาครัฐและเอกชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ลัดดา พันธุ์กำเนิด; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2549). **ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสัมพันธ์ของการแข่งขัน ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬายาวชน**. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. 4(1): 37-49.
- ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2558). **การพัฒนาแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จสำหรับเยาวชนไทย**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. 15(2): 343-355
- วงศ์พัทธ์ ชูดำ; ชินวัฒน์ ไช้เกตุ; และไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2561). **ผลของการฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์**. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 10(3): 101-114
- วชิรา วิสุกัน. (2547). **ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันพญา อาสิงสมานนท์. (2545). **เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตันรายการ CMU parrot sports cup 2002**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2561). **จิตวิทยาการกีฬา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2561. จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/จิตวิทยาการกีฬา>

- วิภาวดี อร่ามอรพรรณ. (2548). การศึกษาความเป็นไปได้ของการเปิดโครงการบริหารธุรกิจ  
**บัณฑิต หลักสูตรนานาชาติ สาขาวิชาการเงินของภาควิชาบริหารธุรกิจ**  
**คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** สารนิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจ  
 มหาบัณฑิต (การจัดการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2551). **ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย:**  
**สร้างทฤษฎีจากข้อมูล.** ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
 และการกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิราภรณ์ วินิจเวชการ. (2554). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา**  
**นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39.** วิทยานิพนธ์  
 ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ. (2541). **การบริหารการตลาดยุคใหม่.** กรุงเทพฯ: บริษัทธีระฟิล์ม  
 และไทเท็กซ์.
- ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. (2533). **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว: ทฤษฎีและปฏิบัติการ.**  
 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด พรหมจ้อย. (2538). **กระบวนการวิจัย.** (เอกสารการสอนชุดวิชาสถิติและการวิจัยทาง  
 สารนิเทศศาสตร์). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมชาย คันโททอง. (2556). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขัน**  
**กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39.** วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยสวนดุสิต. 9(1): 31-44.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). **บทบาทและรูปแบบสันหนนาการปัจจุบันสูอนาคต.**  
**วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันหนนาการ.** 15(2): เมษายน - มิถุนายน.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การ**  
**ปฏิบัติ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.  
 \_\_\_\_\_. (2542). **การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ ศตวรรษที่ 21.**  
 กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุชา จันทร์เอม. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุเทพ เมยไธสง; และคนอื่นๆ. (2554). **รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิง**  
**สาเหตุของปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาของนักศึกษา**  
**ในสถาบันการพลศึกษา.** มหาสารคาม: สถาบันการพลศึกษา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.  
 \_\_\_\_\_. (2544). **จิตวิทยาการกีฬา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุพ็ชรินทร์ ปานอุทัย; และอภิสิทธิ์ เวียงทอง. (2557). เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความ  
เข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**. 14(1): 203-212.
- สุพ็ชรินทร์ ปานอุทัย; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบ  
แหล่งความเชื่อมั่น ทางการกีฬาของนักกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์  
การออกกำลังกายและกีฬา**. 1(6): มกราคม-มิถุนายน.
- สุพิตร สมานิต. (2538). **การผ่อนคลาย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะ  
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพิตร สมานิต. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา.  
**วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา**. 4(35): 14-17.
- อริยา คูหา. (2546). **แรงจูงใจ และอารมณ์**. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อุไรวรรณ เกิดผล. (2539). **ปัจจัยที่มีต่อความคาดหวังของหัวหน้าสถานีอนามัยต่อระบบการ  
นิเทศ งานสาธารณสุขผสมผสานในจังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(สาธารณสุขศาสตร). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอกราช จันทร์กรุง. (2554). **ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาและเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่  
ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39**.  
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตรการกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอกศักดิ์ เฮงสุโข; ญัฐพล ไตรเพิ่ม; และอรรรณพ น้บถื่อตรง. (2560). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อ  
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาตะกร้อลอดห่วง. **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์**. 11(1): 14-23.
- Abrahamsen F. E.; Roberts G. C.; & Pensgaard A. M. (2008). Achievement goals and  
gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport.  
**Psychology of Sport and Exercise**. 9: 449 - 464.
- Ashel M.H. (1997). **Sport Psychology : From Theory to Practice**. (3rd edition)  
Scottsdale, AZ: Gorus Scarisbrick.
- Atkinson J. W. (1966). **Motive in fantasy action and society**. New York: D.Van  
Nostrand.
- Bandura A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavior change.  
**Psychological Review**. 84: 191-215.



- Birrer D.; & Morgan G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**. 20(2): 78-87.
- Butter R.J. (1997). **Sport Psychology in Performance**. (ed.). Oxford: Butterworth Heinemann.
- Cox R. H. (2002). **Sport psychology: Concepts and applications (5th ed.)**. New York: WCB McGraw – Hill.
- \_\_\_\_\_. (2012). **Sport psychology: Concepts and applications**. 7th edition. USA: McGraw-Hill.
- 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.
- David Shearer; Stephen Mellalieu; Catherine Shearer; & Gareth Roderique-Davies. (2009). The Effects of a Video-Aided Imagery intervention upon Collective Efficacy in an International Paralympic Wheelchair Basketball Team. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**. 4(1): 1-25.
- Dollard J. ; & Miller N. E. (1950). **Personality and Psychotherapy**. New York: McGraw-Hill.
- Duda Joan L.; & Hall Holly K. (2001). **Achievement Goal Theory in Sport Recent Extensions and Future Directions**. In R.N. Singer. H.A. Hausenblas; & C.M. Dunn J. G. H.; Causgrove Dunn J. L.; & Syrotuik D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 24: 376-395.
- Eubank M.; Collins D. ; & Smith N. (2000). The influence of anxiety direction on processing bias. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 22; 292-306.
- Faheem Faisal; & Ghayal Bahurao L. (2018). Effect of relaxation techniques on anxiety level of athletes. **International Journal of Physiology**. 3(1): 474-476.

- Graydon J. (2002). **Stress and anxiety in sport**. The psychologist. Retrieved December 30, 2018. From [http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive\\_home.cfm?volumeID=15&editionID=83&ArticleID=439](http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm?volumeID=15&editionID=83&ArticleID=439)
- Harter S. (1983). **Developmental perspectives on the self-system**. In E. M. Hetherington (Ed.). Handbook of child psychology. New York: John Wiley.
- Harwood C. G.; Cumming J.; & Hall C. (2003). Imagery use in elite youth sport participants: Reinforcing the applied significance of achievement goal theory. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 3: 292-300.
- Herman J. M. (1970). A questionnaire measure of achievement motivation. **Journal of Applied Psychol.** 13: 62-75.
- Huang C.J.; Wang P.T.; Hsu C.Y. (2004). **The influence of athletes' attributes on source of sport confidence**. Retrieved December 30, 2018. From the Chinese electronic periodical services.
- Hull C. L. (1952). **A Behavior System**. New Haven. CT: Yale University Press.
- Jacqueline Crockford. (2014). **Stability Workouts & Functional Exercises for Improving Stability and Mobility**. Retrieved December, 22, 2018. From <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/5007/improve-your-stability-and-mobility-with-these-functional-exercises>.
- Jagacinski C. M.; & Strickland O. J. (2000). Task and ego orientation: The role of goal orientations in anticipated affective reactions to achievement outcomes. **Learning and Individual Differences**. 12(2): 189-208.
- Jowett S.; & Cockerill I. M. (2002). **Incompatibility in the coach-athlete relationship**. In I. M. Cockerill (Ed.). Solutions in sport psychology. London: Thompson Learning.
- Kou C. Z.; M. Y. Huang; & C. C. Chou. (2003). **Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self - Confidence and Trait Anxiety in Taiwanese Weightlifter**. Retrieved December, 22, 2018. From [https://aahperd.confex.com/aahperd/2003/finalprogram/paper\\_3841.htm](https://aahperd.confex.com/aahperd/2003/finalprogram/paper_3841.htm).

- Krista J. Munroe-Chandler; et al. (2012). Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes: Age group comparisons. **Psychology of Sport and Exercise**. 13: 324-331.
- Lipkin Gladys B.; & Cohen Roberta G. (1973). **Effective Approaches to Patients' Behavior**. New York: Springer Pub. Co, Inc.
- Luella Cole. (1970). **Psychology of Adolescence**. New York: Holt Rinehart & Winston.
- Marcos Gimenes F.; et al. (2012). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**. 15(6): 705-714.
- Marjorie Bernier; & Jean F. Fournier. (2010). Funtional of mental imagery in expert golfers. **Psychology of Sport and Exercise**. 11: 444-452.
- Martens R.; & D. L. Gill. (1976). State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety. **Research Quarterly**, 47: 698 – 708.
- 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.
- Maslow Abraham. (1970). **Motivation and Personnality**. New York : Harper and Row Publishers.
- Mahmoodreza; Alireza; & Zahra. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety and their Performance. **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**. 7(2): 68–76.
- Morris, T. & Summers, J. (2004). **Sport psychology: Theory, Applications and Issues**. Australia: John Wiley & Sons.
- Mustafa; et al. (2018). Examination of Athletes' Anxiety, Motivation, Imagination Value in Competitions with Different Severity Level. **Asian Journal of Education and Training**. 4(1): 9-12.
- N.J. Smeeton. (2013). Can imagery facilitate improvements in anticipation behaviors?. **Psychology of Sport and Exercise**. 14: 200-210.
- Nicholls John G. (1989). **The Competitive ethos and Democratic Education**. Cambridge. MA: Harvard University Press.

- Novazyk, Todd. (1977). **A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – Athletes**. Master 's Thesis. Mankoto State University.
- Oner, N. Ve Le Compte, A., (1983). **Durumluk-SürekliKaygıEnvanteri El Kitabı**. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul
- Pemberton C. L.; & Cox R. H. (1981). Consolidation theory and the effects of stress and anxiety on motor behavior. **International Journal of Sport Psychology**. 12(2): 131-139.
- Pensgaard A.M.; & Roberts G.C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: the coach matters. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**. 12(1): 54-9.
- Power and Sean, L.D. (1982). An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athletes of varying Ages and Abilities. **Proceeding Sport and Science**. 4: 355-357.
- Ryckoff. (1978). **Anxiety and Neurosis**. Harmonds Worth: Penguin Books.
- S.H. Mousavi; & Abolfazl Meshkini. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes' Anxiety during Sport Performance. **International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**. 1(3): 342-345.
- Sarah E. Williams; & Jennifer Cumming. (2012). Athletes' ease of imaging predicts their imagery and observational learning use. **Psychology of Sport and Exercis**. 13: 363-370.
- Seeley G.; et al. (2003). **Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting**. Retrieved May 15, 2018. From <http://www.rohan.sdeu.edu/dept/coachsci/csa/vol33/rushall5htm>.
- Singer R.N. (1986). **Perk Performance and more**. Michigan: Menavghton and Gunco. Inc 69.
- Spielberger C.D. (1972). The Measurement of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues. **In Emotions: Their Parameters and Measurement**. Edited by L.Levi. New York: Ravon Press.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Swift W.P. (1986). **General Psychology**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Tutko Thomas. (1971). **A Anxiety In Leonaarnd, A.Larsoned. Encycicpedia of Sport Sciences And Medicine**. New York: Macmillan Publishing Co.
- Weinberg R.S.; & Gould, D. (2007). **Foundations of sport and exercise psychology**. 4th edition. Illinois: Human Kinetics book.
- Woodman T.; & Hardy L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. **Journal Sports Sciences**. 21(6): 443-457.
- Yerkes R.M.; & J. D. Dodson. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit – formation. **Journal of comparative neurology and psychology**. 18: 459-482.



ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬา  
เพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

ภูธินทร ทัศตินทรยศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2562

ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬา  
เพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

ภูธินาถ ทัศนทรัพย์เรศ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่


พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

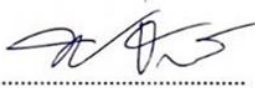
ชื่อวิทยานิพนธ์ ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬา  
เพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา  
เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวภูธรารัตน์ หัสตินทร์ยศ  
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


  
.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พิระพงศ์ บุญศิริ)


  
.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)


คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา


  
.....  
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)  
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวดี ปลื้มสำราญ)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พิระพงศ์ บุญศิริ)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)



มหาวิทยาลัย  
ภาคผนวก  
กีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ
- แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ดร. วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา กำแพงแสน  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ดร. กาญจน์สิริรักษา บุญเอี่ยม อาจารย์ ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย
3. นายสมภพ คำต๋อยเชื้อ หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค  
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5



ที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว.๐๐๔

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๒ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.วิมลมาศ ประชากุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม) จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวภูธรารณ หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านจิตวิทยาการศึกษาเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน  
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๒๖๔



ที่ กค ๐๕๑๐.๐๔/ว.๐๐๔

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๒ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.กาญจน์สิริรักษา บุญเยี่ยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม) จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวภูธรารธรรม หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านสถิติและการวิจัยเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารดังแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)  
กรรมการวิทยาเขต รักษาราชการแทน  
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๒๖๔



ที่ กก ๐๕๑๐.๐๔/ว.๐๐๔

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๒ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน คุณสมภพ คำค้อยเชื้อ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม) จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวภูธิดาธรรม หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในกรณี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สุทยอด ชมสะห้าย)  
กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน  
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๕๒๖๔

แบบตอบรับ  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก 0510.04/ว004 ลงวันที่ 22 มกราคม 2561 ได้ขอความอนุเคราะห์

ดร. วิมลมาศ ประชากุล ตำแหน่ง อาจารย์

เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ  
“สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ของนางสาวภูริราธรรม  
หัสดีนทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต  
เชียงใหม่

ในการนี้ ข้าพเจ้า

- ยินดี ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

(.....)  
ดร.วิมลมาศ ประชากุล

## แบบตอบรับ

เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก 0510.04/ว004 ลงวันที่ 22 มกราคม 2561 ได้ขอความอนุเคราะห์

ดร. กาญจนสิริรักษา บุญเยี่ยม ตำแหน่ง อาจารย์

เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักศึกษาโครงการ  
“สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ของนางสาวภูจิราธรรม  
หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต  
เชียงใหม่

ในกรณี ข้าพเจ้า

- ยินดี ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

*Wans*

ดร.กาญจนสิริรักษา บุญเยี่ยม

อาจารย์



แบบตอบรับ  
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

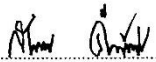
ตามหนังสือสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ เลขที่ กก 0510.04/ว004 ลงวันที่ 22 มกราคม 2561 ได้ขอความอนุเคราะห์ นายสมภพ คำด้อยเชื้อ ตำแหน่ง หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ของนางสาวภูธริธารณ์ หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต เชียงใหม่

ในการนี้ ข้าพเจ้า

- ยินดี ให้ความอนุเคราะห์  
 ไม่ยินดี ให้ความอนุเคราะห์

เพราะ.....

ขอแสดงความนับถือ

(  )  
(นายสมภพ คำด้อยเชื้อ)  
หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค

ภาคผนวก ข

- หนังสือขออนุญาตใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย



ที่ กก ๐๕๑๐/๓๑๖

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

เรียน ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวภูธรารัตน์ หัสตินทรยศ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๔ จังหวัดน่าน โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงษ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าว

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ขออนุญาตใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของท่านเพื่อให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี้

จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายอรรถพร คำพวง)

กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

ฉันได้นำไปใช้แบบทดสอบ  
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์แล้ว  
  
๒๐ มิ.ย. ๖๑

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๒๖๘

สำนักงาน กทท.จังหวัดน่าน
รับที่ 122
วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๑
เวลา 15.๐๐



ที่ กท ๐๕๑๐.๐๔/๑๐๕

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดน่าน

ด้วย นางสาวภูธริราธรม์ หัสตินทร์เรศ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการ “สปอร์ต ฮีโร่” ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๔ จังหวัดน่าน โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงษ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาดังกล่าว ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยกับนักกีฬาสปอร์ตฮีโร่ภาค ๕ ที่เข้าร่วมการแข่งขันและผู้ฝึกสอนกีฬาภาค ๕ ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในครั้งนี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงาน กทท.จังหวัดน่าน

- เพื่อไปจัดทำแบบสอบถาม

๓/๓/๖๑

  
(รองศาสตราจารย์สุศุขยอด ชมสะห้าย)

กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

  
๓/๓/๖๑

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพล.ชม.)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๕๒๖๙

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาควิชาภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

(Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

### คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้น เพื่อสำรวจความวิตกกังวลตามสถานการณ์นักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกีฬา

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised competitive sport anxiety inventory-2 (CSAI-2R)

การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ เพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น และจะไม่ถูกนำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล ดังนั้น จึงขอความกรุณาท่านตอบแบบสอบถามตามความคิดที่แท้จริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

ภูริราธรรม หัสตินทร์เรศ

### แบบสอบถาม

เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ  
(Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน  
ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง :** กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงใน ( ) ให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. เพศ           (    ) ชาย  
                  (    ) หญิง
2. อายุ           (    ) 10-12 ปี   (    ) 13-15 ปี   (    ) 16-18 ปี
3. ชนิดกีฬา.....ตัวแทนจังหวัด.....สังกัด ภาค 5
4. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา
  - (    ) ไม่เคยแข่งขันมาก่อน
  - (    ) ไม่เกิน 2 ปี
  - (    ) ไม่เกิน 3 ปี
  - (    ) 3 ปี ขึ้นไป
5. กลุ่มการแข่งขันของชนิดกีฬา
  - (    ) กลุ่มกีฬาต่อสู้ ได้แก่ มวยสากลสมัครเล่น, ยูโด, เทควันโด และมวยปล้ำ
  - (    ) กลุ่มกีฬานับคะแนน ได้แก่ แบดมินตัน, กอล์ฟ, เทเบิลเทนนิส, เทนนิส, ยิงปืน และวอลเลย์บอลชายหาด
  - (    ) กลุ่มกีฬาสันทนาการ ได้แก่ วายน้ำ, กรีฑา, เรือพาย, จักรยาน และยกน้ำหนัก

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised competitive sport anxiety inventory-2 (CSAI-2R)

**คำชี้แจง :** โปรดอ่านข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย (✓) ลงช่องทางขวา ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบไม่มีข้อถูกหรือผิด

**กรุณาเลือกคำตอบตรงตามความรู้สึกจริงของท่านในขณะนี้**

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย 1	เป็นบ้าง 2	ปานกลาง 3	มาก 4
<b>1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย</b>				
1.1 ข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจก่อนการแข่งขัน				
1.2 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายเกิดความตึงเครียด				
1.3 ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
1.4 หัวใจข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
1.5 ข้าพเจ้ารู้สึกมีน้ำมือ				
1.6 ข้าพเจ้ารู้สึกมีเหงื่อออกมือ				
1.7 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด หายใจติดขัด				
<b>2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต</b>				
2.1 ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควรในการแข่งขันครั้งนี้				
2.2 ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้				
2.3 ข้าพเจ้ารู้สึกจะหวงจะหวงตัวเองและความเครียดไม่ได้				
2.4 ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่เหมือนที่ฝึกซ้อมมา				
2.5 ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				



ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย 1	เป็นบ้าง 2	ปานกลาง 3	มาก 4
<b>3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</b>				
3.1 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง				
3.2 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
3.3 ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
3.4 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
3.5 ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองจะชนะ				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

## แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

(Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้น เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ซึ่งมีโครงสร้างคำถามปลายเปิด (open-ended questions) สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 15 ชนิดกีฬา ที่ได้ผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศหรือรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561 โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 15-30 นาที และมีประเด็น จำนวน 7 ข้อคำถาม

ข้อมูลสำคัญจากการที่ท่านได้ให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ เพื่อประโยชน์ในการวิจัยแต่เพียงเท่านั้น จะไม่ถูกนำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ด้วยความคิดเห็นที่แท้จริง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในเชิงวิชาการของงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์นี้

ภูริราธรรม หัสตินทรัพย์เรศ

## แบบสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย

เรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ  
(Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน  
ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2561

สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล ที่ผ่านเข้าสู่รอบชนะเลิศ หรือชิงชนะเลิศ

### ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-สกุล..... อายุ.....ปี ระดับการศึกษา.....  
ชนิดกีฬาที่ฝึกสอน..... ประสบการณ์การฝึกสอนกีฬา.....ปี

### แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 ข้อ

1. ความพร้อมของสมรรถภาพร่างกายนักกีฬา ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่านอยู่ในระดับใด และมีการฝึกซ้อมอย่างไรบ้าง  
.....  
.....
2. ท่านมีการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ ให้นักกีฬาหรือไม่อย่างไร  
.....  
.....
3. ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามีมากน้อยเพียงใด  
.....  
.....
4. ท่านมีวิธีการช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดันต่างๆ ในระหว่างการแข่งขันอย่างไร มีอุปกรณ์ช่วยหรือไม่  
.....  
.....

5.../ ท่านสังเกต

5. ท่านสังเกตเห็นนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันหรือไม่ และแสดงออกถึงพฤติกรรมนั้นอย่างไร

.....  
.....

6. ท่านมีแนวทางลดระดับความวิตกกังวล หรือใช้กิจกรรมใดที่ช่วยให้นักกีฬา คลายความวิตกกังวลลง

.....  
.....

7. ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจ ให้นักกีฬาอย่างไร

.....  
.....

ข้อเสนอแนะ

.....  
.....  
.....

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งชาติ

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อสกุลผู้วิจัย	นางสาวภูริราธรรม หัสดิษฐ์เรศ
วันเดือนปีเกิด	1 มีนาคม 2530
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	185/1 หมู่ 5 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการฯ งานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค สนง. กกท. ภาค 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2555 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย พ.ศ. 2562 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่